

## Pengalaman Ibu Usia Remaja dalam Memberikan ASI Eksklusif di Kelurahan Wahno Kecamatan Abepura Jayapura

Winda Puspa Halim<sup>1</sup>, Elisabet Bre Boli<sup>2</sup>, Fitriani<sup>3</sup>, Dwi Astuti<sup>4\*</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

<sup>3,4</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Email: [dwiastuti03@gmail.com](mailto:dwiastuti03@gmail.com)



©2026 J-HEST FDI DPD Sulawesi Barat. Ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

### ABSTRACT

*Breastfeeding should ideally begin immediately after birth and be provided exclusively for the first six months of life. According to data from the Jayapura City Health Office, the coverage of exclusive breastfeeding among infants aged 0-6 months in Jayapura was only 21% in 2022, far below the national target of 45%. This low coverage is attributed to limited knowledge, lack of experience, and insufficient support, as well as concerns among adolescent mothers that breastfeeding may interfere with their education or employment. This study aimed to explore the breastfeeding experiences of adolescent mothers in Wahno Village, Abepura Subdistrict. A descriptive qualitative design was used, with data collected through structured interviews using an open-ended questionnaire. Informants were selected using a purposive sampling technique, comprising six adolescent mothers who had exclusively breastfed infants aged 0-6 months at Posyandu Prima Kasturi, Wahno Village. Data were analyzed using thematic analysis. The results showed that the initiation of exclusive breastfeeding through Early Initiation of Breastfeeding (IMD) had gone well; mothers experienced mixed emotions, including happiness, pride, sadness, and embarrassment during breastfeeding; and family support, particularly from husbands, played an important role in sustaining breastfeeding. Most informants also had adequate knowledge to manage breastfeeding-related challenges, such as inadequate milk flow and nipple pain, including through the consumption of nutritious food. Overall, adolescent mothers in Wahno Village demonstrated a reasonably good level of understanding and commitment toward exclusive breastfeeding. Continued education for both adolescent mothers and their families is recommended to further strengthen exclusive breastfeeding practices.*

**Keywords:** *Adolescent Mothers, Exclusive Breastfeeding, Experience.*

### ABSTRAK

ASI eksklusif idealnya diberikan sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jayapura, pada tahun 2022 cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Jayapura hanya sebesar 21%, jauh di bawah target nasional sebesar 45%. Rendahnya cakupan ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan dukungan, serta kekhawatiran ibu usia remaja bahwa menyusui dapat menghambat pendidikan atau pekerjaan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman menyusui ASI eksklusif pada ibu usia remaja di Kelurahan Wahno, Kecamatan Abepura. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan metode wawancara terstruktur menggunakan kuesioner berisi pertanyaan terbuka. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak enam orang ibu usia remaja yang telah memberikan ASI eksklusif pada bayinya usia 0-6 bulan di Posyandu Prima Kasturi, Kelurahan Wahno. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses awal pemberian ASI eksklusif melalui Inisiasi Menyusui Dini (IMD) telah berjalan baik, ibu mengalami emosi campuran berupa perasaan senang, bangga, sedih, dan malu selama proses menyusui, serta dukungan keluarga, terutama suami, berperan penting dalam keberlangsungan menyusui. Sebagian besar informan juga memiliki pengetahuan yang memadai dalam mengatasi hambatan menyusui, seperti ASI seret dan nyeri puting, salah satunya dengan mengonsumsi makanan bergizi. Secara umum, pemahaman dan komitmen ibu usia remaja terhadap pemberian ASI eksklusif di Kelurahan Wahno sudah cukup baik. Edukasi berkelanjutan bagi ibu usia remaja maupun keluarga perlu terus dilakukan untuk memperkuat praktik ASI eksklusif.

**Kata Kunci:** *Ibu Usia Remaja, Asi Eksklusif, Pengalaman.*

## PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik dan paling sesuai untuk bayi karena mengandung seluruh zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangannya, termasuk makronutrien, mikrobiom, dan mikroRNA yang mendukung imunitas bayi (Kim & Yi, 2020). Menyusui idealnya dimulai segera setelah bayi lahir melalui Inisiasi Menyusui Dini (IMD), kemudian diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan, dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun atau lebih (Gilley & Krebs, 2020). Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif menegaskan bahwa bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif tanpa tambahan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin, dan mineral, karena kandungan protein, kolostrum, dan enzim di dalam ASI berperan penting dalam melindungi bayi dari infeksi serta menurunkan risiko kematian bayi (Y. Handayani et al., 2023), sejalan dengan berbagai bukti bahwa pemberian ASI memberikan manfaat kesehatan dan mengurangi risiko yang timbul apabila bayi tidak disusui (Brahm & Valdés, 2017; Mosca & Gianni, 2017). Selain bermanfaat bagi kesehatan bayi secara umum, pemberian ASI eksklusif pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) juga merupakan salah satu upaya penting dalam pencegahan stunting (Fajri, 2022).

Berdasarkan laporan kinerja Kementerian Kesehatan RI, capaian pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan secara nasional menunjukkan peningkatan, yaitu dari 66,1% pada tahun 2020 menjadi 69,7% pada tahun 2021, dan telah melampaui target nasional sebesar 45%. Namun demikian, capaian tersebut belum merata di seluruh wilayah Indonesia. Di Kota Jayapura, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pada tahun 2022 tercatat hanya sebesar 21%, jauh di bawah target nasional (Masri et al., 2022). Rendahnya cakupan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar bayi di wilayah tersebut telah mendapatkan makanan atau minuman tambahan sebelum usia 6 bulan, sehingga berisiko menimbulkan masalah gizi maupun gangguan pencernaan pada bayi.

Ibu usia remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami kegagalan dalam

pemberian ASI eksklusif. Kehamilan dan persalinan pada usia remaja memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan usia dewasa, antara lain kelahiran prematur, proporsi praktik pemberian makan bayi yang kurang baik, serta durasi pemberian ASI eksklusif yang cenderung lebih singkat (Ristiana, 2022). Salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap kondisi ini adalah pernikahan dini, yang di Indonesia masih banyak terjadi (Soleman & Elindawati, 2019), karena ibu yang menikah dan melahirkan pada usia remaja umumnya belum sepenuhnya siap secara psikologis maupun sosial untuk menjalani peran sebagai ibu menyusui (Masri et al., 2022), sejalan dengan dampak psikologis pernikahan dini pada remaja yang dilaporkan sebelumnya (Syalis & Nurwati, 2020). Bagi ibu usia remaja, menyusui juga dapat dirasakan sebagai hal yang menantang karena adanya kekhawatiran bahwa menyusui akan menghambat kelanjutan pendidikan atau pekerjaan mereka. Kurangnya dukungan, keterbatasan waktu, minimnya fasilitas menyusui, serta stigma sosial terhadap ibu usia remaja turut memperbesar kecenderungan mereka untuk beralih ke susu formula (Wardani et al., 2022).

Berbagai penelitian kuantitatif telah mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu usia remaja, namun kajian kualitatif yang menggali secara mendalam pengalaman subjektif ibu usia remaja selama proses menyusui masih terbatas, khususnya dalam konteks lokal Papua. Penelitian kualitatif serupa pernah dilakukan pada ibu usia remaja di Thailand (Nuampa et al., 2018) dan di Amerika Serikat (Smith et al., 2012), serta di dalam negeri pada ibu usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu (Tanjung, 2020), tetapi penelitian yang mengeksplorasi pengalaman menyusui ibu usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Kotaraja, khususnya di Kelurahan Wahno, Kecamatan Abepura, belum ditemukan. Padahal, pemahaman terhadap pengalaman ibu usia remaja dalam memberikan ASI eksklusif penting untuk menjadi dasar dalam merancang intervensi edukasi dan dukungan yang sesuai dengan konteks sosial budaya setempat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu usia remaja dalam memberikan ASI eksklusif di

Kelurahan Wahno, Kecamatan Abepura, Kota Jayapura.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif (Creswell, 2019) yang bertujuan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman ibu usia remaja dalam memberikan ASI eksklusif, dilaksanakan pada Maret-September 2024 dengan pengambilan data selama dua minggu (7-20 September 2024) di Posyandu Prima Kasturi, wilayah kerja Puskesmas Kotaraja, Kelurahan Wahno, Kecamatan Abepura, Kota Jayapura, dengan melibatkan enam informan ibu usia remaja berusia 14-19 tahun saat melahirkan yang telah memberikan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan dan tidak mengalami gangguan kesehatan mental, dipilih melalui teknik *purposive sampling* sesuai kriteria penelitian; data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur menggunakan pedoman berisi 23 pertanyaan terbuka mengenai pemahaman, proses, perasaan, dukungan, dan hambatan pemberian ASI eksklusif, didukung alat tulis, catatan lapangan, dan alat perekam suara, kemudian dianalisis menggunakan

teknik analisis tematik (Heriyanto, 2018) melalui tahap transkripsi verbatim, identifikasi kata kunci, perumusan makna, pengelompokan menjadi kategori-subtema-tema, hingga penyusunan narasi analitis yang utuh; keabsahan data dijaga melalui kredibilitas (*member checking*), dependabilitas dan konfirmabilitas (diskusi dengan pembimbing serta *audit trail*), dan transferabilitas (*thick description*) sesuai kaidah metodologi penelitian kualitatif (Widodo et al., 2023), serta penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari KEPK FKM Universitas Cenderawasih (No. 073/KEPK-FKM UC/2024) dengan penerapan *informed consent*, kerahasiaan identitas informan melalui inisial, serta prinsip keadilan, kejujuran, dan akuntabilitas peneliti.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam informan ibu usia remaja, analisis tematik menghasilkan empat tema utama beserta subtema dan kata kunci sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Tema, Subtema, dan Kata Kunci

No.	Tema	Subtema	Kata Kunci
1	Pemahaman ibu usia remaja tentang ASI eksklusif dan proses awal menyusui	Pengertian ASI eksklusif Waktu pemberian ASI Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Pengalaman emosional awal menyusui	ASI eksklusif 0-6 bulan IMD menyusui langsung senang, nyaman, sedih, malu
2	Dukungan sosial dalam praktik menyusui	Dukungan suami Dukungan orang tua Respons lingkungan sekitar	dukungan suami dukungan orang tua dukungan finansial respons lingkungan
3	Strategi ibu dalam mempertahankan produksi ASI	Konsumsi makanan bergizi Konsumsi sayur Minum susu/vitamin Memerah ASI (pumping)	sayur kelor/bayam susu ibu menyusui vitamin pumping
4	Hambatan dalam pemberian ASI eksklusif	ASI tidak lancar Nyeri puting/payudara Stres Rasa malu	ASI seret nyeri puting stres malu

*Tema 1. Pemahaman Ibu Usia Remaja tentang ASI Eksklusif dan Proses Awal Menyusui*

Tema ini menggambarkan bagaimana informan memahami konsep ASI eksklusif, proses awal pemberian ASI melalui Inisiasi Menyusui Dini

(IMD), serta perasaan yang muncul saat pertama kali menyusui.

*"ASI eksklusif itu singkatan dari Air Susu Ibu yang diberikan kepada bayi dari umur 0-6*

*bulan tanpa makanan dan minuman tambahan" (Ny. M).*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa sebagian informan telah memahami definisi ASI eksklusif secara tepat, termasuk batasan usia dan syarat tanpa makanan tambahan.

*"Proses awalnya itu bayi diletakan di dada saya dan bayi mencari puting susu sendiri, itu merupakan cara menyusui secara langsung" (Ny. K).*

Pengalaman ini menggambarkan bahwa proses IMD dijalankan melalui kontak kulit langsung antara ibu dan bayi segera setelah persalinan, sesuai dengan tahapan IMD yang dianjurkan.

*"Perasaan yang timbul itu ada senang ada sedih. Senangnya itu karena pengalaman pertama saya sebagai ibu remaja, bikin saya lebih dekat dengan anak saya dan lebih nyaman dan rileks. Sedihnya itu karena ada rasa malu dan bingung karena ini pengalaman pertama saya" (Ny. K).*

Emosi campuran antara rasa senang dan malu tersebut umum dialami ibu usia remaja yang baru pertama kali menyusui, karena pengalaman ini merupakan hal baru yang belum pernah mereka jalani sebelumnya.

**Tema 2. Dukungan Sosial dalam Praktik Menyusui**  
Tema ini menggambarkan respons lingkungan sekitar terhadap informan sebagai ibu menyusui usia remaja, serta bentuk dukungan yang diterima dari suami dan orang tua.

*"Dong punya respon itu dong bilang sa 'ko tidak malu kah sudah menyusui', selain itu dong juga kasih semangat buat sa supaya jangan banyak pikiran biar hati damai dan anak tidak rewel" (Ny. F).*

Respons lingkungan yang muncul cenderung bernada mengingatkan sekaligus memberi semangat, mencerminkan adanya stigma sosial terhadap ibu usia remaja yang diimbangi dengan dukungan moral dari sekitarnya.

*"Yang pertama itu suami saya memberikan dukungan seperti support, membantu saya*

*merawat bayi kemudian bantu menyediakan makanan dan susu sesuai yang saya butuh" (Ny. K).*

*"Orang tua, Suami, Saudara, bentuk dukungannya seperti kata-kata penguatan support juga" (Ny. R).*

Dukungan suami dan keluarga besar tampak menjadi sumber kekuatan utama bagi informan, baik dalam bentuk bantuan praktis merawat bayi maupun dukungan emosional dan finansial.

**Tema 3. Strategi Ibu dalam Mempertahankan Produksi ASI**

Tema ini menggambarkan upaya yang dilakukan informan untuk mengatasi masalah dan mempertahankan produksi ASI selama menyusui.

*"Kalo makanan sering mengkonsumsi nasi, sayur kelor, ikan, ayam, dan telur. Kalo susu saya mengkonsumsi Almond" (Ny. K).*

*"Sa lebih sering makan nasi, sayur bayam, ikan, kalo susu sa juga minum Susu Prenagen" (Ny. F).*

Strategi yang dilakukan informan secara konsisten mengarah pada konsumsi makanan bergizi, khususnya sayuran seperti daun kelor dan bayam, serta susu dan vitamin tambahan, sebagai upaya mandiri untuk memperlancar produksi ASI.

**Tema 4. Hambatan dalam Pemberian ASI Eksklusif**  
Tema ini menggambarkan hambatan yang dialami informan selama proses menyusui, yaitu ASI tidak lancar dan nyeri pada payudara atau puting.

*"Hambatannya itu pernah ASI saya seret waktu saya menyusui, itu saya sempat stress sehingga ASI saya kurang" (Ny. K).*

Hambatan berupa ASI yang tidak lancar tampak berkaitan dengan kondisi psikologis informan, khususnya stres yang dialami selama masa menyusui di usia remaja.

*"Pas sa menyusui ada rasa nyeri di sa puting susu, sa lepas susu dari sa pu anak pu mulut, pas nyeri su hilang baru sa lanjut lagi kalo de masih lapar" (Ny. M).*

Informan mengembangkan cara mengatasi nyeri secara mandiri, seperti menghentikan sementara

proses menyusui saat nyeri muncul, sebelum melanjutkannya kembali.

## **Pembahasan**

### *Pemahaman Ibu Usia Remaja tentang ASI Eksklusif dan Proses Awal Menyusui*

Berdasarkan hasil analisis tema penelitian dapat diketahui bahwa pemahaman ibu usia remaja di Kelurahan Wahno, Kecamatan Abepura, khususnya di Posyandu Prima Kasturi, sudah cukup baik. Ibu dapat memahami pentingnya pemberian serta jangka waktu pemberian ASI, hal ini diperkuat juga dengan pernyataan ibu-ibu tentang proses awal pemberian ASI serta perasaan senang yang mereka alami saat pertama kali memberi ASI pada bayi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Erfiyani, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan responden dengan perilaku pemberian ASI eksklusif, yaitu ibu yang memiliki pengetahuan baik mengenai ASI eksklusif cenderung mempunyai perilaku yang baik pula dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Waktu pemberian ASI eksklusif pada bayi adalah nol sampai enam bulan, hal ini juga telah diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Eksklusif, sebagaimana Pasal 2 yang menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai berusia enam bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, serta meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, dan pemerintah terhadap pemberian ASI eksklusif. Dari hasil penelitian ini juga dapat diketahui bahwa responden memiliki sikap yang baik terhadap pemberian ASI eksklusif, dibuktikan dengan pernyataan responden yang setuju bahwa ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi usia 0-6 bulan. Hal ini menjelaskan bahwa responden memahami dengan baik waktu pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemahaman ibu mengenai ASI eksklusif tampak berkaitan dengan pengalaman awal menyusui dan penerimaan terhadap praktik IMD. Namun, karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, keterkaitan tersebut tidak dimaknai sebagai hubungan statistik, melainkan sebagai

kecenderungan tematik berdasarkan narasi informan. Hampir semua responden diketahui memahami dengan baik pengertian IMD, dan pelaksanaan IMD pada bayi umumnya dilakukan atas arahan petugas kesehatan yang menangani responden sejak persalinan hingga pasca-persalinan. Perasaan campuran berupa senang, bangga, sedih, dan malu yang dialami informan saat pertama kali menyusui sejalan dengan karakteristik tahap perkembangan remaja yang masih mencari kematangan emosional dan identitas diri (Nabila, 2022; Pratiwi, 2020), sehingga peran ganda sebagai remaja sekaligus ibu menyusui turut memengaruhi respons emosional mereka.

Pentingnya pemberian IMD merupakan salah satu upaya dalam mendukung kesehatan bayi secara fisik maupun psikis, meskipun pelaksanaannya di lapangan masih sering terkendala oleh berbagai faktor, termasuk pemahaman ibu, dukungan tenaga kesehatan, serta kondisi persalinan (Rusada et al., 2016). Rendahnya pelaksanaan IMD dapat berdampak pada keberhasilan ASI eksklusif serta berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas bayi, sehingga pelaksanaannya perlu terus didorong sejalan dengan upaya pencapaian target Sustainable Development Goals (SDGs) dalam menurunkan angka kematian bayi.

### *Dukungan Sosial dalam Praktik Menyusui*

Berdasarkan hasil analisis tema penelitian dapat diketahui bahwa respons dan dukungan dari orang-orang sekitar pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kotaraja, khususnya di Posyandu Prima Kasturi, sangat berpengaruh baik dalam memberikan dorongan dan semangat maupun dukungan finansial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir semua responden menyatakan bahwa dukungan terbesar bagi ibu menyusui adalah suami, hal ini sejalan dengan penelitian (Rosinta, 2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan suami dengan pemberian ASI eksklusif. Sebagian besar suami responden memberi dukungan agar bayinya mendapatkan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan, yang menunjukkan bahwa sudah banyak suami yang sadar akan pentingnya ASI eksklusif bagi bayi. Bentuk dukungan lain dari suami kepada istri adalah dengan membelikan makanan

tambahan/suplemen/susu selama masa menyusui dan menyarankan konsumsi makanan bergizi untuk memperlancar ASI.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan terbesar kepada ibu usia remaja yang menyusui juga datang dari orang tua, hal ini sesuai dengan penelitian (Atameha, 2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif. Dukungan keluarga dalam penelitian ini berupa teguran kepada responden ketika memberikan susu formula kepada bayi, pemberian informasi seputar menyusui, membantu mencari solusi ketika ibu mengalami kesulitan menyusui, serta menyarankan untuk memerah ASI sebagai cadangan ketika ibu sedang bekerja. Dukungan keluarga mendorong ibu meningkatkan kepercayaan diri dan menstabilkan emosinya, serta memberikan motivasi besar terhadap ibu yang menyusui.

*Strategi Ibu dalam Mempertahankan Produksi ASI*  
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, upaya yang dilakukan ibu dalam memberikan ASI eksklusif yaitu mengonsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian (Nurul Asikin et al., 2023) menyatakan bahwa pola makan sehat sangat perlu diperhatikan bagi ibu menyusui, yaitu makanan yang mengandung jumlah kalori dan zat gizi sesuai kebutuhan vitamin, mineral, protein, karbohidrat, serat, dan air, sebagaimana dianjurkan dalam prinsip gizi seimbang sepanjang daur kehidupan (Pritasari, 2017). Pola makan ibu selama menyusui perlu ditambah dibandingkan sebelum menyusui, selain memperlancar produksi ASI juga mempercepat pemulihan kesehatan ibu setelah persalinan. Kecukupan nutrisi yang dikonsumsi ibu turut menentukan keoptimalan pengeluaran hormon prolaktin dan kerja kelenjar yang berperan dalam produksi ASI, sehingga pola makan ibu menyusui secara tidak langsung akan menentukan status gizi bayi, sejalan dengan temuan bahwa status gizi dan komposisi tubuh ibu menyusui berkaitan dengan komposisi ASI yang dihasilkan (Bzikowska-Jura et al., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa upaya ibu dalam meningkatkan produktivitas ASI dilakukan dengan mengonsumsi sayuran berkuah dan buah-buahan, khususnya daun kelor dan

bayam. Temuan ini sejalan dengan penelitian S. Handayani et al. (2021) yang menyatakan bahwa daun kelor dan daun bayam dapat memperlancar produksi ASI.

#### *Hambatan dalam Pemberian ASI Eksklusif*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hambatan utama yang dialami ibu dalam memberikan ASI eksklusif adalah ASI tidak lancar dan nyeri pada saat menyusui. Jumlah ASI yang sedikit atau ASI seret merupakan salah satu hambatan yang dialami oleh responden. Meskipun responden tidak menjelaskan secara spesifik penyebabnya, beberapa faktor yang dapat memengaruhi hal tersebut antara lain usia ibu yang tergolong masih muda, sejalan dengan penelitian (A. Rahmawati & Wahyuningati, 2020) yang menyatakan bahwa usia kurang dari 20 tahun dianggap belum matang secara fisik, mental, dan psikologis dalam menghadapi kehamilan, persalinan, serta pemberian ASI. Semakin muda usia ibu, bayi cenderung semakin berisiko tidak mendapatkan ASI eksklusif karena tuntutan sosial dan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi produksi ASI, mengingat usia kurang dari 20 tahun masih merupakan masa pertumbuhan organ reproduksi termasuk payudara.

Selain itu, hambatan berupa rasa nyeri pada puting susu saat menyusui dialami oleh empat dari enam responden. Menurut penelitian (Tri Aprillia Tauriska, 2018), rasa nyeri pada ibu disebabkan oleh kemampuan bayi untuk menghisap ASI yang kurang sempurna, sehingga secara keseluruhan proses menyusui terganggu. Kemampuan menghisap yang kurang sempurna ini disebabkan oleh terganggunya proses alami bayi untuk menyusui sejak dilahirkan. Dari hasil analisis, responden yang mengalami nyeri saat menyusui memiliki cara tersendiri untuk mengatasinya, seperti menghentikan sementara proses menyusui saat merasakan nyeri, atau langsung melakukan *pumping* untuk stok susu bayi.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan mengenai ASI eksklusif bagi ibu usia remaja, tidak hanya terkait pengetahuan dasar mengenai definisi dan waktu pemberian ASI, tetapi juga dukungan psikososial dari suami dan keluarga serta keterampilan praktis dalam mengatasi hambatan

menyusui seperti produksi ASI yang kurang lancar dan nyeri puting.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap empat tema utama, dapat disimpulkan bahwa ibu di usia remaja telah memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya jangka waktu pemberian ASI Eksklusif. Proses menyusui ini diawali dengan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang dibantu oleh petugas kesehatan, serta memberikan pengalaman emosional yang membahagiakan bagi ibu. Keberhasilan proses ini juga sangat didukung oleh respons positif dari lingkungan sekitar yang memberikan motivasi moral hingga bantuan finansial. Meskipun para ibu remaja dihadapkan pada hambatan fisik seperti ASI yang kurang lancar dan rasa nyeri pada payudara, tingkat pengetahuan yang mereka miliki mampu memandu mereka untuk mengatasi kendala tersebut, salah satunya melalui pemenuhan konsumsi makanan yang bergizi.

### Saran

Mengingat pentingnya keberlanjutan pemberian ASI Eksklusif di usia muda, maka edukasi dan sosialisasi terkait pemahaman ini perlu terus ditingkatkan secara berkala. Upaya edukasi tersebut sebaiknya tidak hanya difokuskan secara eksklusif kepada para ibu remaja selaku objek utama, melainkan juga harus melibatkan suami dan anggota keluarga lainnya secara aktif. Hal ini penting dilakukan agar tercipta sistem pendukung (*support system*) yang kuat di lingkungan rumah tangga demi meminimalkan hambatan dan mengoptimalkan masa menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atameha, J. B. (2016). Dukungan keluarga dan petugas kesehatan dalam pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Kanatang. *Kesehatan Primer*, 1(2), 123–130. <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp/article/view/75>
- Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Benefits of breastfeeding and risks associated with not breastfeeding. *Revista Chilena de Pediatría*, 88(1), 15–21.

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28288222/>
- Bzikowska-Jura, A., Czerwonogrodzka-Senczyna, A., Olędzka, G., Szostak-Węgierek, D., Weker, H., & Wesołowska, A. (2018). Maternal nutrition and body composition during breastfeeding: Association with human milk composition. *Nutrients*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/nu10101379>
- Erfiyani, R. I. (2020). Faktor yang berhubungan dengan perilaku pemberian ASI eksklusif di Kelurahan Pegirian Kecamatan Semampir Kota Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(1), 91–100. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i1.702>
- Fajri, F. F. (2022). Riwayat pemberian ASI eksklusif dan tingkat pendidikan ibu sebagai faktor risiko stunting pada balita usia 24–59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung [Skripsi]. 1–69.
- Gilley, S. P., & Krebs, N. F. (2020). Infant nutrition. In *Present Knowledge in Nutrition: Clinical and Applied Topics in Nutrition* 3–22. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818460-8.00001-0>
- Handayani, S., Pratiwi, Syuratim, Y., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar ASI. *Jurnal Kebidanan*, 518–522.
- Handayani, Y., Aisyah, S., & Yunola, S. (2023). Faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Perumnas Kecamatan Lahat Kabupaten Lahat. *Jurnal Kesehatan Sealmakers PERDANA*, 6(1), 140–147. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.819>
- Heriyanto. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317–324. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Creswell, J. W. (2019). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage Publications.
- Kim, S. Y., & Yi, D. Y. (2020). Components of human breast milk: From macronutrient to microbiome and microRNA. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 63(8), 301–309. <https://doi.org/10.3345/cep.2020.00059>

- Masri, A. K. S., Suhartatik, & Syam, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan efikasi menyusui. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan*, 1(5), 713–720.
- Mosca, F., & Gianni, M. L. (2017). Human milk: Composition and health benefits. *Pediatrica Medica e Chirurgica*, 39(2), 155. <https://doi.org/10.4081/PMC.2017.155>
- Nabila, S. F. (2022). Perkembangan remaja (adolescence) (pp. 1–12).
- Nuampa, S., Tilokskulchai, F., Sinsuksai, N., Patil, C. L., & Phahuwatanakorn, W. (2018). Breastfeeding experiences among Thai adolescent mothers: A descriptive qualitative study. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 22(4), 288–303.
- Nurul Asikin, Agrina, A., & Rismadefi Woferst. (2023). Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–27. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i1.1010>
- Pratiwi, R. (2020). Perkembangan remaja: Tinjauan psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 145–156.
- Pritasari. (2017). Gizi dalam daur kehidupan. *Pusat Pendidikan SDM Kesehatan*, 1–17.
- Rahmawati, A., & Wahyuningati, N. (2020). Tipe eksklusifitas pemberian ASI berdasarkan paritas dan usia ibu menyusui. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(2), 71–78. <https://doi.org/10.31964/jck.v8i2.140>
- Ristiana, U. C. H. K. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu usia di bawah 20 tahun. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 192–201. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1706>
- Rosinta, N. A. (2018). Hubungan dukungan sosial suami dengan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 53.
- Rusada, D. A., Yusran, S., & Jufri, N. N. (2016). Faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan program Inisiasi Menyusui Dini (IMD) di Puskesmas Poasia Kota Kendari tahun 2016, 1–9.
- Smith, P. H., Coley, S. L., Labbok, M. H., Cupito, S., & Nwokah, E. (2012). Early breastfeeding experiences of adolescent mothers: A qualitative prospective study. *International Breastfeeding Journal*, 7, Article 13. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-7-13>
- Soleman, N., & Elindawati, R. (2019). Pernikahan dini di Indonesia. *Al-Wardah*, 12(2), 142. <https://doi.org/10.46339/al-wardah.v12i2.142>
- Syalis, E. R., & Nurwati, N. (2020). Analisis dampak pernikahan dini terhadap psikologis remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 29–38.
- Tanjung, Y. (2020). Pengalaman menyusui ibu usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu]. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/2449>
- Tri Aprillia Tauriska, F. U. (2018). Hubungan antara isapan bayi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di RSI Jemursari Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1–17.
- Wardani, A. K., Yanti, Y., & Rachman, I. T. (2022). Studi literatur: Pengalaman menyusui pada ibu usia remaja. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 8(2), 151. <https://doi.org/10.33490/jkm.v8i2.473>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi penelitian. CV Science Techno Direct.