

GEMAR: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 2 | Nomor 1 | Maret 2026

**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN IBU DAN BAYI MELALUI EDUKASI
POSISI MENYUSUI YANG BENAR****Yulianti Hayati¹**¹Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor, Bogor, Jawa Barat
Email: Yuliantihayati117@gmail.com**ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun dengan makanan pendamping yang sesuai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan berupa edukasi tentang teknik menyusui kepada ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan dengan media leaflet. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan di Desa Benteng sebanyak 50 orang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian *pre test* berupa kuesioner terlebih dahulu selanjutnya edukasi tentang teknik menyusui yang benar menggunakan leaflet dan yang terakhir dilakukan *post test* berupa pengisian kuesioner pada semua ibu yang mempunyai bayi yang hadir dalam acara pengabmas tersebut. Hasil dari pengabdian masyarakat yaitu peningkatan pengetahuan dari pretest pengetahuan ibu kategori baik yaitu 10% setelah posttest menjadi 70%. Kegiatan edukasi ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesiapan dan kepercayaan diri ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar, sehingga diharapkan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci : ASI Eksklusif, Posisi Menyusui, Teknik Menyusui**ABSTRACT**

Breast milk (ASI) is the best nutrition for babies because it contains complete nutrients that meet the needs of baby's growth and development, exclusive breastfeeding for the first 6 months of life and continued until the age of 2 years with appropriate complementary foods. The community service activity that will be carried out is in the form of education about breastfeeding techniques to mothers who have babies aged 0-6 months using leaflets. The target in this community service activity is mothers who have babies aged 0-6 months in Benteng Village as many as 50 people. The implementation of community service is carried out by providing a pre-test in the form of a questionnaire first, followed by education about correct breastfeeding techniques using leaflets and finally a post-test in the form of filling out a questionnaire to all mothers who have babies who attended the community service event. The results of the community service are an increase in knowledge from the pre-test of mothers' knowledge in the good category, namely 10% after the post-test to 70%. This educational activity has a positive contribution to increasing the readiness and confidence of mothers in implementing correct breastfeeding techniques, so it is expected to support the success of exclusive breastfeeding.

Keywords: *Breastfeeding Positions, Breastfeeding Techniques, Exclusive Breastfeeding***PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi (Kemenkes RI, 2022). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun dengan makanan pendamping yang

sesuai (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan RI tahun 2024, cakupan ASI eksklusif nasional berada pada kisaran $\pm 56,6\%$, yang menunjukkan bahwa hampir setengah bayi di Indonesia belum mendapatkan ASI eksklusif sesuai rekomendasi WHO (Kemenkes RI, 2024).

Rendahnya keberhasilan ASI eksklusif tidak hanya disebabkan oleh faktor produksi ASI, tetapi juga oleh teknik menyusui yang kurang tepat (Syahri & Farah, 2022). Banyak ibu mengalami kesulitan seperti puting lecet, nyeri saat menyusui, dan bayi sulit melekat (*poor latch*) akibat posisi menyusui yang salah. Kondisi ini dapat mengganggu refleks pengeluaran ASI sehingga ibu merasa produksi ASI tidak cukup dan akhirnya beralih ke susu formula lebih cepat (UNICEF, 2015).

Kesalahan dalam posisi dan perlekatan bayi saat menyusu juga dapat menghambat stimulasi yang optimal pada payudara (Khanal, 2019). Hal ini berdampak pada terganggunya refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*), yaitu mekanisme neurohormonal yang berperan penting dalam memfasilitasi pengeluaran ASI dari alveoli kelenjar susu menuju duktus laktiferus hingga keluar melalui puting, sehingga kelancaran aliran ASI menjadi tidak optimal (Deif, 2021). Ketika refleks tersebut tidak bekerja optimal, bayi akan menerima ASI dalam jumlah yang lebih sedikit sehingga proses menyusu menjadi kurang efektif. Kondisi ini dapat menyebabkan ibu keliru menafsirkan bahwa produksi ASI tidak mencukupi, padahal pada banyak kasus produksi ASI sebenarnya tetap adekuat apabila teknik menyusui dilakukan dengan benar dan optimal (Kurniati et al., 2025; Nopiyantini et al., 2024). Keberhasilan perlekatan (*latch*) dan posisi menyusui yang tepat berperan penting dalam merangsang refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*) yang dimediasi oleh hormon oksitosin, sehingga aliran ASI menjadi lebih lancar dan kebutuhan bayi dapat terpenuhi (Yuliani et al., 2024). Sebaliknya, teknik menyusui yang kurang tepat dapat menurunkan efektivitas pengosongan payudara dan berkontribusi pada persepsi ibu bahwa ASI tidak cukup, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keberlanjutan pemberian ASI eksklusif (Prihatini et al., 2023; Hinisa et al., 2024).

Situasi ini dapat memicu kecemasan pada ibu, menurunkan kepercayaan diri dalam menyusui, serta meningkatkan risiko pemberian susu formula secara dini (Putri & Lestari, 2022; Sari et al., 2023). Kondisi psikologis seperti kecemasan dan rendahnya *breastfeeding self-efficacy* diketahui berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif, terutama pada periode awal postpartum (Nugroho & Sari, 2025). Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa adanya intervensi berupa edukasi dan pendampingan menyusui yang tepat, maka peluang keberhasilan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan akan semakin menurun, karena

kurangnya dukungan dan optimalisasi teknik menyusui dapat menghambat keberlanjutan pemberian ASI (Handayani & Astuti, 2024; Wahyuni & Oktaviani, 2021).

Menurut data Kementerian Kesehatan RI, keberhasilan pemberian ASI sangat dipengaruhi oleh edukasi kesehatan, pendampingan tenaga kesehatan, serta dukungan keluarga, terutama pada masa nifas (Kemenkes RI, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi posisi menyusui yang benar. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Dan Bayi Melalui Edukasi Posisi Menyusui Yang Benar”, diharapkan dapat meningkatkan praktik menyusui yang benar, mendukung keberhasilan ASI eksklusif, serta berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan setelah seluruh tahapan persiapan dan perizinan selesai dilakukan. Lokasi kegiatan berada di Desa Benteng dengan sasaran ibu yang memiliki bayi usia 0–6 bulan pada bulan Januari 2025. Materi yang diberikan berfokus pada teknik menyusui yang benar guna meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Edukasi disampaikan melalui penyuluhan langsung dengan menggunakan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah *pre-test* yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal ibu mengenai teknik menyusui dengan menggunakan instrumen kuesioner. Tahap kedua yaitu penyampaian materi edukasi tentang teknik menyusui yang benar, meliputi posisi, perlekatan (*latch*), serta cara meningkatkan kelancaran refleks pengeluaran ASI. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab guna memperjelas informasi yang belum dipahami.

Tahap terakhir adalah *post-test* yang dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi. Hasil *post-test* ini digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait teknik menyusui yang tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengetahuan ibu menyusui tentang Teknik menyusui yang benar

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Pre-test</i>	5	10	15	30	30	60	50	100
<i>Post-test</i>	35	70	12	24	3	6	50	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa ada peningkatan secara signifikan pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa

pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media seperti leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang teknik menyusui, khususnya terkait posisi menyusui, perlekatan (*latch*), serta tanda keberhasilan menyusui.

Peningkatan pengetahuan ini terjadi karena proses edukasi memberikan informasi yang terstruktur, mudah dipahami, dan dapat diulang kembali oleh responden. Media seperti leaflet memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi visual dan tulisan secara ringkas sehingga memudahkan ibu dalam memahami materi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan leaflet secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan ibu terkait ASI eksklusif dan teknik menyusui karena media tersebut bersifat praktis dan mudah dibawa (Zulfitri, Hakim, & Monalisa, 2024)

Kurangnya pengetahuan sebelum intervensi dapat menyebabkan praktik menyusui yang tidak tepat, seperti posisi menyusui yang salah dan perlekatan yang tidak adekuat (*poor latch*). Kondisi ini dapat menimbulkan masalah seperti puting lecet, nyeri saat menyusui, serta gangguan refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Teknik menyusui yang tidak benar juga terbukti berhubungan dengan rendahnya keberhasilan ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan (Bertalina et al., 2024)

Penelitian lain juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan dengan berbagai media seperti leaflet, booklet, maupun e-booklet mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan *self-efficacy* ibu dalam menyusui. Hal ini penting karena pengetahuan yang baik akan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Syukaisih et al., 2024; Prihatini et al., 2024)

Menurut Kementerian Kesehatan RI, peningkatan pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif. Edukasi kesehatan yang dilakukan sejak masa kehamilan hingga masa nifas terbukti berkontribusi dalam meningkatkan praktik menyusui yang benar dan berkelanjutan (Kemenkes RI, 2020 dalam Zulfitri et al., 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan dengan metode dan media yang tepat mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada perubahan perilaku ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar sehingga dapat mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa edukasi teknik menyusui yang benar di Desa Benteng terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil evaluasi setelah pemberian edukasi, di mana ibu menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai posisi dan perlekatan menyusui yang tepat, tanda kecukupan ASI, serta cara mengatasi permasalahan menyusui.

Kegiatan edukasi ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesiapan dan kepercayaan diri ibu dalam menerapkan teknik menyusui yang benar, sehingga diharapkan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bertalina, B., Wahyuni, E. S., & Martina, K. B. (2024). Teknik menyusui berhubungan dengan keberhasilan ASI eksklusif. *Journal of Dietetics Science*. <https://doi.org/10.26630/jds.v1i2.5430>
- Deif, R., Burch, E. M., Azar, J., Yonis, N., Abou Gabal, M., El Kramani, N., & DakhilAllah, D. (2021). Dysphoric milk ejection reflex: The psychoneurobiology of the breastfeeding experience. *Frontiers in Global Women's Health*, 2, 669826. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2021.669826>
- Handayani, S., & Astuti, Y. (2024). Effect of breastfeeding counseling on latch quality and milk production in postpartum mothers. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 55–63. <https://doi.org/10.31983/jkb.v14i1.2024.55>
- Hinisa, F. N., Wardani, D. S., Simanjuntak, R., & Andarini, S. (2024). Faktor internal dan persepsi ibu tentang pemberian ASI eksklusif. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2), 1–10. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i2.2020>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khanal, A. (2019). Knowledge and practice of positioning technique and attachment of breastfeeding among postnatal mothers. *Journal of Patan Academy of Health Sciences*, 6(1), 44–48. <https://doi.org/10.3126/jpahs.v6i1.27079>
- Kurniati, D. V., Suminar, R., Laksmidara, A., Maharanie, S. P., & Patimah, A. N. H. (2025). The effect of breastfeeding counseling on mothers' breastfeeding ability with the LATCH method approach. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 11(2), 1–9. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v11i2.1746>
- Nopiyantini, N. M., Somoyani, N. K., & Tedjasulaksana, R. (2024). Implementation of LATCH score in postpartum mothers at RSUD Wangaya. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 12(1), 1–10.

<https://doi.org/10.30606/jmn.v12i1A.2779>

- Nugroho, T., & Sari, M. P. (2025). Maternal psychological factors influencing breastfeeding continuity in Indonesia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, 112. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-11234-x>
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 1–10. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- Prihatini, F., Sulistyowati, D. I. D., Elisa, E., & Wagiyo, W. (2024). E-booklet on preparation behavior for exclusive breastfeeding of pregnant women. *Jendela Nursing Journal*. <https://doi.org/10.31983/jnj.v8i1.11530>
- Putri, A. R., & Lestari, P. (2022). The relationship between maternal anxiety and breastfeeding success in early postpartum period. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 33–40. <https://doi.org/10.22146/jkr.2022.67890>
- Sari, D. N., Wulandari, R. C., & Hidayat, A. (2023). Breastfeeding self-efficacy and exclusive breastfeeding success among postpartum mothers. *Jurnal Ners*, 18(2), 145–152. <https://doi.org/10.20473/jn.v18i2.2023.145-152>
- Syahri, N. A., & Farah, F. (2022). Hubungan pengetahuan teknik menyusui terhadap keberhasilan ASI eksklusif. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(2), 316–320. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.20816>
- Syukaisih, S., Kursani, E., Renaldi, R., & Rahma, A. N. (2024). Efektivitas promosi kesehatan dengan media leaflet dan booklet tentang ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.38993>
- UNICEF. (2015). *Breastfeeding: A mother's gift, for every child*. United Nations Children's Fund.
- Wahyuni, S., & Oktaviani, D. (2021). Early breastfeeding initiation and its effect on exclusive breastfeeding success. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 201–208. <https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.3.201-208>
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*.
- Yuliani, D. R., Amalia, R., Hapasri, W., Winarso, F. P., & Purwandani, S. (2024). Breastfeeding self-efficacy and psychological factors in breastfeeding success. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i1.12908>
- Zulfitri, Z., Hakim, R. I., & Monalisa, D. (2024). Pengaruh edukasi menggunakan leaflet terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil terkait ASI eksklusif. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.30606/jmn.v12i02.2930>