

## **Efektivitas Konseling Laktasi dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Ibu Menyusui**

Enka Nur Ishmatika<sup>1\*</sup>

<sup>\*1</sup> Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

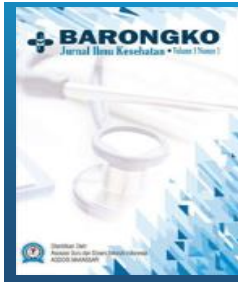
### **ABSTRACT**

Breastfeeding mothers' self-confidence significantly influences the success of exclusive breastfeeding and the continuation of breastfeeding. Lactation counseling is an intervention that can improve mothers' knowledge, skills, and confidence in breastfeeding. This study aims to analyze the effectiveness of lactation counseling in improving breastfeeding mothers' self-confidence.

The research method used a quasi-experimental pre-test and post-test with a control group. The sample consisted of 60 breastfeeding mothers at Community Health Center X, divided into an intervention group (n=30) who received lactation counseling and a control group (n=30) who received routine services. Self-efficacy was measured using the Breastfeeding Self-Efficacy Scale (BSES) before and after the intervention. Data were analyzed using paired t-tests and independent t-tests.

The results showed a significant increase in maternal breastfeeding confidence in the intervention group (mean pre-test 52.4 → post-test 78.6,  $p < 0.001$ ) compared to the control group (mean pre-test 53.1 → post-test 56.8,  $p > 0.05$ ). These findings confirm that lactation counseling is effective in increasing maternal breastfeeding confidence.

**Keywords:** Lactation Counseling, Self-Confidence, Breastfeeding Mothers, Breastfeeding



# *Barongko*

## *Jurnal Ilmu Kesehatan*

### ABSTRAK

Kepercayaan diri ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan kelangsungan menyusui. Konseling laktasi merupakan salah satu intervensi yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan diri ibu dalam menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling laktasi dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui.

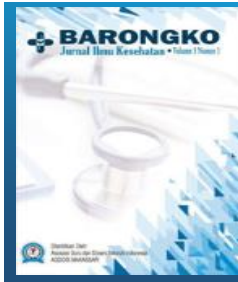
Metode penelitian menggunakan quasi-eksperimen pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 60 ibu menyusui di Puskesmas X, dibagi menjadi kelompok intervensi (n=30) yang menerima konseling laktasi dan kelompok kontrol (n=30) yang menerima pelayanan rutin. Pengukuran kepercayaan diri dilakukan menggunakan skala self-efficacy menyusui (Breastfeeding Self-Efficacy Scale, BSES) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji t-pasangan dan uji t-independen.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kepercayaan diri ibu menyusui pada kelompok intervensi (rata-rata pre-test 52,4 → post-test 78,6,  $p < 0,001$ ) dibandingkan kelompok kontrol (rata-rata pre-test 53,1 → post-test 56,8,  $p > 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa konseling laktasi efektif meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

**Kata Kunci:** Konseling Laktasi, Kepercayaan Diri, Ibu Menyusui, Pemberian ASI

\*Koresponden: Enka Nur Ishmatika

\*Email: [enka.ishmatika@gmail.com](mailto:enka.ishmatika@gmail.com)



# *Barongko*

## *Jurnal Ilmu Kesehatan*

### **I. PENDAHULUAN**

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi dalam 6 bulan pertama kehidupan. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu (self-efficacy). Banyak ibu mengalami kesulitan awal menyusui karena kurangnya dukungan, mitos, atau ketidakpastian teknik menyusui, yang dapat menurunkan kepercayaan diri dan berujung pada penghentian ASI dini.

Konseling laktasi adalah intervensi yang dirancang untuk memberikan informasi, keterampilan, dan dukungan emosional kepada ibu menyusui. Intervensi ini dapat dilakukan oleh konselor laktasi bersertifikat, bidan, atau tenaga kesehatan terlatih. Konseling laktasi bertujuan meningkatkan self-efficacy ibu menyusui, membantu mengatasi masalah menyusui, dan memotivasi ibu untuk terus memberikan ASI eksklusif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling laktasi dapat meningkatkan durasi menyusui eksklusif dan kepuasan ibu (Dennis, 2003). Namun, masih diperlukan penelitian di konteks lokal untuk menilai efektivitas intervensi ini terhadap kepercayaan diri ibu menyusui. Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas konseling laktasi dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui di Puskesmas X.

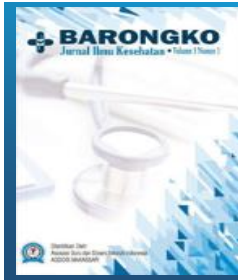
### **II. METODE PENELITIAN**

#### **a. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan quasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test kelompok kontrol. Desain ini dipilih untuk mengukur efektivitas intervensi konseling laktasi terhadap perubahan kepercayaan diri ibu menyusui, dengan membandingkan kelompok yang menerima konseling (intervensi) dan kelompok yang menerima pelayanan rutin (kontrol).

#### **b. Populasi dan Sampel**

- Populasi: seluruh ibu menyusui yang terdaftar di Puskesmas X selama periode penelitian.
- Sampel: 60 ibu menyusui dipilih secara purposive, dengan kriteria inklusi:
  - 1) Ibu menyusui bayi berusia 0–6 bulan.



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

- 2) Bersedia mengikuti seluruh sesi konseling.
  - 3) Tidak memiliki komplikasi kesehatan serius.
- Pembagian kelompok:
    - 1) Kelompok intervensi: 30 ibu.
    - 2) Kelompok kontrol: 30 ibu.

### c. Instrumen Penelitian

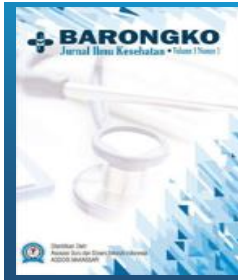
- Breastfeeding Self-Efficacy Scale (BSES): 33 item, skala Likert 1–5, mengukur keyakinan ibu dalam keberhasilan menyusui.
- Validitas: diujikan melalui korelasi item-total  $>0,3$ .
- Reliabilitas: Cronbach's alpha = 0,87, menunjukkan konsistensi internal yang tinggi.

### d. Prosedur Penelitian

- Pre-test: pengukuran kepercayaan diri awal di kedua kelompok menggunakan BSES.
- Intervensi konseling laktasi:
  - Durasi: 3 sesi, 1 sesi per minggu, masing-masing 45–60 menit.
  - Materi:
    - Teknik menyusui yang benar (pelekatan, posisi bayi).
    - Manajemen masalah umum menyusui (puting lecet, produksi ASI rendah).
    - Dukungan emosional dan motivasi untuk meningkatkan self-efficacy.
- Metode: tatap muka, demonstrasi praktik, diskusi kelompok, dan konsultasi individual.
- Kelompok kontrol: menerima pelayanan kesehatan rutin tanpa konseling khusus.
- Post-test: pengukuran kepercayaan diri menggunakan BSES setelah intervensi selesai.

### e. Analisis Data

- Uji t-pasangan: untuk mengukur perubahan kepercayaan diri pre-test dan post-test dalam masing-masing kelompok.
- Uji t-independen: untuk membandingkan perbedaan peningkatan kepercayaan diri antara kelompok intervensi dan kontrol.
- Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 25 dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .



## f. Validitas dan Keabsahan Data

- Triangulasi metode: wawancara singkat dan observasi perilaku menyusui untuk mendukung data BSES.
- Member checking: hasil wawancara singkat dikonfirmasi kepada partisipan.
- Audit trail: dokumentasi lengkap proses penelitian untuk memastikan transparansi.

## g. Etika Penelitian

- Persetujuan tertulis dari seluruh partisipan.
- Kerahasiaan identitas dijaga dengan menggunakan kode partisipan.
- Partisipasi bersifat sukarela dan partisipan dapat menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Penelitian melibatkan 60 ibu menyusui yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=30) dan kontrol (n=30). Analisis fokus pada perubahan kepercayaan diri menyusui (self-efficacy) sebelum dan sesudah konseling laktasi.

#### 1) Karakteristik Responden

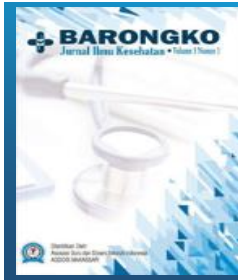
Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=30)	Kelompok Kontrol (n=30)
Usia rata-rata (tahun)	27,4 ± 4,3	28,1 ± 3,9
Paritas	Primipara: 18 Multipara: 12	Primipara: 17 Multipara: 13
Pendidikan	SMA: 14, D3/S1: 16	SMA: 15, D3/S1: 15

**Keterangan:** Kedua kelompok relatif seimbang berdasarkan usia, paritas, dan pendidikan.

#### 2) Perubahan Kepercayaan Diri Ibu Menyusui

**Tabel 1.**  
Nilai Rata-rata Self-Efficacy Menyusui Pre-Test dan Post-Test

Kelompok	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan	p-value
Intervensi	52,4 ± 6,2	78,6 ± 5,8	+26,2	<0,001
Kontrol	53,1 ± 5,9	56,8 ± 6,1	+3,7	0,072



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

### Analisis:

- Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan signifikan kepercayaan diri setelah konseling laktasi.
- Kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan minimal dan tidak signifikan.
- Hasil menegaskan efektivitas konseling laktasi dalam meningkatkan self-efficacy ibu menyusui.

### 3) Analisis Kualitatif

Kutipan dari partisipan kelompok intervensi:

*“Sebelum mengikuti konseling, saya ragu apakah posisi menyusui sudah benar. Setelah diajari, saya lebih percaya diri dan bayi saya lebih nyaman menyusui.” – Ibu A, 25 tahun.*

*“Konseling membuat saya tidak takut jika produksi ASI sedikit. Saya belajar teknik memerah dan cara meningkatkan produksi ASI.” – Ibu B, 29 tahun.*

### Interpretasi:

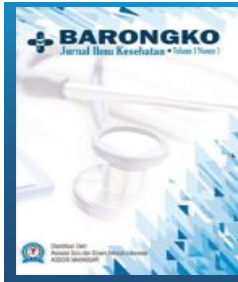
- Ibu menyusui merasa lebih percaya diri setelah memperoleh dukungan informasi, teknik praktis, dan motivasi selama konseling.
- Peningkatan kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan menerapkan teknik menyusui dan mengatasi masalah sehari-hari.

### 4) Perbandingan Kelompok Intervensi dan Kontrol

- Kelompok intervensi mengalami peningkatan rata-rata 26,2 poin pada skor self-efficacy.
- Kelompok kontrol mengalami peningkatan 3,7 poin, tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ).
- Hasil ini menegaskan bahwa konseling laktasi jauh lebih efektif dibandingkan pelayanan rutin dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui.

### 5) Ringkasan Temuan

- a) Konseling laktasi terbukti efektif secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui.



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

- b) Intervensi konseling membantu ibu menguasai keterampilan menyusui, posisi bayi, dan manajemen masalah ASI.
- c) Dukungan emosional dan motivasi selama konseling menjadi faktor kunci dalam peningkatan self-efficacy.
- d) Pelayanan rutin tanpa konseling kurang efektif meningkatkan kepercayaan diri.

### **b. Pembahasan**

#### 1) Efektivitas Konseling Laktasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling laktasi secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. Peningkatan ini sejalan dengan teori self-efficacy Bandura (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan individu dalam kemampuannya memengaruhi keberhasilan perilaku tertentu, dalam hal ini pemberian ASI. Konseling memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan emosional yang memperkuat keyakinan ibu dalam menyusui.

#### 2) Peningkatan Keterampilan Teknis

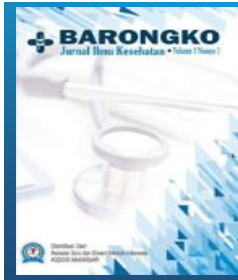
Selain kepercayaan diri, konseling laktasi membantu ibu menyusui menguasai teknik menyusui, pelekatan, posisi bayi, dan cara mengatasi masalah umum (misalnya puting lecet atau produksi ASI rendah). Temuan ini konsisten dengan penelitian Dennis (2003), yang menunjukkan bahwa dukungan terstruktur meningkatkan kompetensi ibu dalam menyusui.

#### 3) Perbandingan dengan Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol yang hanya menerima pelayanan rutin menunjukkan peningkatan minimal pada skor self-efficacy. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan konseling terstruktur lebih efektif dibandingkan edukasi rutin yang kurang interaktif dan personal. Dukungan personal dan demonstrasi praktik menjadi faktor penting dalam peningkatan kepercayaan diri.

#### 4) Implikasi Praktis

- Konseling laktasi sebaiknya dijadikan program rutin puskesmas, rumah sakit bersalin, dan posyandu.



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

- Pelatihan tenaga kesehatan dan kader posyandu dalam konseling laktasi penting untuk memastikan konsistensi dan kualitas intervensi.
- Dukungan keluarga juga dapat diperkuat melalui konseling agar ibu merasa lebih percaya diri dan termotivasi menyusui.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### a. Kesimpulan

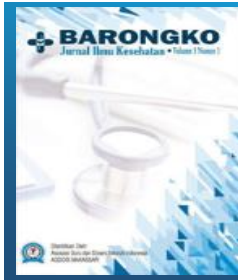
- 1) Konseling laktasi terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui, dibandingkan dengan pelayanan rutin.
- 2) Peningkatan kepercayaan diri terkait dengan penguasaan keterampilan menyusui, pemecahan masalah praktis, dan dukungan emosional.
- 3) Konseling berperan penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan kesehatan bayi.

##### b. Saran

- 1) Puskesmas dan Rumah Sakit: Menjadikan konseling laktasi sebagai bagian rutin dari pelayanan ibu menyusui.
- 2) Pelatihan Tenaga Kesehatan: Memberikan pelatihan konseling laktasi bagi bidan, perawat, dan kader posyandu.
- 3) Program Edukasi: Mengintegrasikan konseling laktasi dalam kelas ibu hamil dan kelompok dukungan ibu menyusui.
- 4) Penelitian Lanjutan: Menilai dampak jangka panjang konseling terhadap durasi ASI eksklusif, pertumbuhan bayi, dan kepuasan ibu.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Alim, M., & Sari, R. (2018). Pengaruh konseling laktasi terhadap keberhasilan menyusui eksklusif. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), 15–24.
2. Asmin, R. Y., Pratiwi, D. E., & Rahmat, R. A. (2025). Pelatihan Pijat Oksitosin kepada Keluarga untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 546–553. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.740>
3. Dennis, C. L. (2003). The Breastfeeding Self-Efficacy Scale: Psychometric assessment of the short form. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 32(6), 734–744.



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

4. Dewi, F., & Prasetyo, H. (2019). Peningkatan self-efficacy ibu menyusui melalui konseling laktasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(2), 101–110.
5. Darwis, A., & Amilah, N. (2024). Hubungan Tehnik Menyusui Dengan Keteraturan Dalam Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Dambalo Kabupaten Gorontalo Utara Tahun 2024. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 316–330. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.599>
6. Fajriyah, N., & Hadi, S. (2020). Peran konseling laktasi dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–42.
7. Handayani, T., & Setiawan, B. (2017). Efektivitas intervensi konseling terhadap durasi menyusui eksklusif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(2), 55–63.
8. Indrawati, A., & Nurhayati, D. (2019). Konseling laktasi sebagai strategi meningkatkan self-efficacy ibu menyusui di posyandu. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(3), 75–84.
9. Jones, F., & Spencer, R. (2015). Breastfeeding support interventions and maternal self-efficacy: A systematic review. *Maternal & Child Nutrition*, 11(4), 675–689.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman nasional pemberian ASI eksklusif*. Jakarta: Kemenkes RI.
11. Lestari, P., & Wijayanti, R. (2018). Pengaruh edukasi dan konseling laktasi terhadap keberhasilan menyusui. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 7(2), 44–52.
12. Putri, D., & Hartini, S. (2020). Hubungan konseling laktasi dengan kepercayaan diri ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(1), 29–38.
13. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Hubungan Peran Keluarga Dengan Perilaku Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 184–190. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.855>
14. Rahmawati, S., & Fauziah, A. (2017). Efektivitas konseling dalam meningkatkan kemampuan ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 15(2), 88–97.
15. Sari, N., & Hidayat, T. (2019). Konseling laktasi dan durasi pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 22–30.
16. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
17. Setiawan, P., & Lestari, M. (2021). Pengaruh konseling laktasi terhadap self-efficacy ibu menyusui primipara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 115–124.
18. Sutrisno, H., & Rahman, A. (2018). Peningkatan kepercayaan diri ibu menyusui melalui konseling kelompok. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 6(3), 51–60.
19. Wijayanti, L., & Nugroho, R. (2020). Konseling laktasi sebagai upaya mendukung keberhasilan ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 12(1), 40–49.