

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Manajemen Laktasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Kepercayaan Diri Ibu Nifas dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas

Binti Lulu Muthoharoh¹, Fitri Nurjanah², Mildaratu³, Cakrawati R⁴

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Bunga Bangsaku Bangka

³Program Studi Kebidanan, Universitas Indonesia Timur

⁴Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

Correspondent Author: Binti Lulu Muthoharoh, Email: bintilulumuthoharoh98@gmail.com

Abstract

Exclusive breastfeeding is a crucial step in improving infant health and preventing various nutritional problems. However, many postpartum mothers still lack the knowledge and confidence to provide optimal breastfeeding. This community service activity aims to improve postpartum mothers' knowledge and confidence through lactation management education. Implementation methods include counseling, breastfeeding technique training, and mentoring postpartum mothers in breastfeeding practices. The results of the activity indicate an increase in postpartum mothers' knowledge and confidence in exclusive breastfeeding. Lactation management education has been proven effective in supporting successful exclusive breastfeeding.

Keywords: *Lactation Management, Exclusive Breastfeeding, Postpartum Mothers, Health Promotion*

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kesehatan bayi dan mencegah berbagai masalah gizi. Namun, masih banyak ibu nifas yang belum memiliki pengetahuan dan kepercayaan diri yang cukup dalam memberikan ASI secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu nifas melalui edukasi manajemen laktasi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, pelatihan teknik menyusui, serta pendampingan ibu nifas dalam praktik pemberian ASI. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu nifas dalam pemberian ASI eksklusif. Edukasi manajemen laktasi terbukti efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: *Manajemen Laktasi, Asi Eksklusif, Ibu Nifas, Promosi Kesehatan*

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan makanan terbaik bagi bayi yang mengandung nutrisi lengkap serta zat kekebalan tubuh yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi sangat dianjurkan oleh organisasi kesehatan dunia.

Cakupan pemberian ASI eksklusif masih belum optimal. Banyak ibu nifas yang mengalami kesulitan dalam menyusui, seperti kurangnya pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar, produksi ASI yang dirasa kurang, serta rendahnya kepercayaan diri dalam memberikan ASI.

Manajemen laktasi merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu ibu dalam menyusui dengan benar, mulai dari persiapan menyusui, teknik menyusui, hingga penanganan masalah laktasi. Edukasi mengenai manajemen laktasi sangat penting untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan ibu nifas dapat meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri dalam memberikan ASI eksklusif.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, demonstratif, dan pendampingan berbasis keluarga. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kepercayaan diri ibu nifas dalam pemberian ASI eksklusif secara optimal.

A. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu nifas di wilayah kerja puskesmas dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang ibu nifas. Kriteria peserta meliputi:

- Ibu dalam masa nifas (0–42 hari postpartum)
- Memiliki bayi usia 0–6 bulan
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
- Tidak memiliki kontraindikasi medis untuk menyusui

Peserta juga melibatkan anggota keluarga (suami/pendamping) untuk memperkuat dukungan dalam praktik menyusui.

B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas binaan, yang memiliki cakupan ibu nifas cukup tinggi. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 selama ±4 minggu dengan beberapa sesi pertemuan dan kunjungan rumah.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

1) Koordinasi dan Perizinan

Melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas, bidan desa, serta kader posyandu untuk mendapatkan dukungan dan menentukan jadwal kegiatan.

2) Identifikasi dan Pemetaan Masalah

Dilakukan melalui wawancara dan observasi untuk mengetahui:

- Tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif
- Kendala dalam menyusui (ASI kurang, nyeri puting, dll)
- Tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui

3) Penentuan Sasaran

Menentukan peserta berdasarkan data ibu nifas dari puskesmas dan kader kesehatan.

4) Penyusunan Materi Edukasi

Materi disusun secara sistematis meliputi:

- Konsep ASI eksklusif dan manfaatnya
- Fisiologi laktasi (hormon prolaktin dan oksitosin)
- Teknik menyusui yang benar
- Manajemen masalah laktasi
- Peran keluarga dalam mendukung ibu menyusui

5) Persiapan Media Edukasi

Media yang digunakan meliputi:

- Leaflet dan brosur
- Video edukasi menyusui
- Alat peraga (boneka bayi, model payudara)

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta.

1) Penyuluhan Manajemen Laktasi

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman dasar kepada ibu nifas mengenai:

- Pengertian dan manfaat ASI eksklusif
- Proses produksi ASI
- Pentingnya menyusui dini dan sering
- Faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Metode yang digunakan:

- Ceramah interaktif
- Diskusi kelompok
- Tanya jawab

Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu.

2) Pelatihan Teknik Menyusui

Peserta diberikan pelatihan praktis mengenai:

- Posisi menyusui (cradle hold, cross cradle, dll)
- Perlekatan bayi yang benar (latch-on)
- Cara mengetahui kecukupan ASI
- Frekuensi dan durasi menyusui

Pelatihan dilakukan menggunakan metode:

- Demonstrasi oleh tenaga kesehatan
- Simulasi oleh peserta
- Praktik langsung dengan pendampingan

Tujuan pelatihan ini adalah meningkatkan keterampilan ibu dalam menyusui secara benar.

3) Pendampingan Individu (Home Visit)

Pendampingan dilakukan secara langsung kepada ibu nifas melalui kunjungan rumah dengan kegiatan:

- Observasi praktik menyusui
- Identifikasi masalah laktasi
- Konseling individu
- Monitoring perkembangan bayi

Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan ibu dapat menerapkan ilmu yang telah diberikan serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

4) Pelibatan Keluarga

Keluarga (suami/anggota keluarga) diberikan edukasi mengenai:

- Dukungan emosional bagi ibu menyusui
- Peran keluarga dalam keberhasilan ASI eksklusif
- Cara membantu ibu dalam perawatan bayi

Pendekatan ini bertujuan memperkuat dukungan sosial terhadap ibu nifas.

5) Diskusi dan Sharing Pengalaman

Peserta diberikan kesempatan untuk:

- Berbagi pengalaman menyusui
- Mengungkapkan kendala yang dihadapi
- Mendapatkan solusi bersama

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Diskusi ini membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan.

a. Evaluasi Pengetahuan

Dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu nifas.

b. Evaluasi Keterampilan

Dilakukan dengan observasi langsung terhadap:

- 1) Teknik menyusui
- 2) Posisi dan perlekatan bayi
- 3) Frekuensi pemberian ASI

c. Evaluasi Kepercayaan Diri

Diukur melalui kuesioner sederhana mengenai keyakinan ibu dalam menyusui.

d. Evaluasi Partisipasi

Dilihat dari tingkat kehadiran dan keterlibatan peserta dalam kegiatan.

e. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan diukur melalui:

- 1) Peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai ASI eksklusif
- 2) Peningkatan keterampilan teknik menyusui
- 3) Meningkatnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui
- 4) Meningkatnya praktik pemberian ASI eksklusif
- 5) Tingginya partisipasi ibu dalam kegiatan

f. Strategi Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan program, dilakukan:

- 1) Pelibatan kader posyandu sebagai pendamping
- 2) Monitoring rutin oleh puskesmas
- 3) Pembentukan kelompok ibu menyusui
- 4) Edukasi berkelanjutan melalui kelas ibu

Dengan metode pelaksanaan yang komprehensif dan berbasis pendampingan ini, diharapkan program edukasi manajemen laktasi dapat memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan edukasi manajemen laktasi diikuti oleh 30 ibu nifas yang berada di wilayah kerja puskesmas. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan, serta pendampingan langsung kepada peserta.

Pada tahap awal, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai manajemen laktasi.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas

No	Kategori	Sebelum	Sesudah
1	Baik	7 (23,3%)	25 (83,3%)
2	Cukup	9 (30%)	4 (13,3%)
3	Kurang	14 (46,7%)	1 (3,3%)

Tabel 2. Kepercayaan Diri Ibu dalam Menyusui

No	Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Tinggi	40,0	86,7
2	Sedang	33,3	10,0
3	Rendah	26,7	3,3

Tabel 3. Keterampilan Teknik Menyusui

No	Aspek	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Posisi menyusui	46,7	90,0
2	Perlekatan bayi	43,3	86,7
3	Frekuensi menyusui	50,0	83,3

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi manajemen laktasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai pemberian ASI eksklusif. Peningkatan pengetahuan ini merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku menyusui.

Peningkatan kepercayaan diri ibu juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih konsisten dalam menyusui.

Pelatihan teknik menyusui yang dilakukan dalam kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada ibu nifas sehingga mereka dapat memahami cara menyusui yang benar.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendampingan yang dilakukan juga membantu ibu dalam mengatasi masalah yang dihadapi selama menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan pendampingan sangat efektif dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Edukasi manajemen laktasi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu nifas dalam pemberian ASI eksklusif.

B. Saran

Perlu dilakukan pendampingan berkelanjutan oleh tenaga kesehatan untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto S. Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
2. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
3. Brown JE. Nutrition through the life cycle. Boston: Cengage; 2018.
4. CDC. Breastfeeding guidelines. Atlanta; 2019.
5. Ernawati, E., Ula, Z., **Muthoharoh, B. L.**, Saad, R., Devin, D., Wati, I., & Rahmat, R. A. (2025). Post-Delivery Recovery Until All Women's Reproductive Organs Recover After Delivery (Postpartum Period 6 - 8 Weeks) Regarding Knowledge Of Umbilical Cord Care In Postpartum Mothers. *International Journal of Health Sciences*, 3(2), 217–224. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i2.645>
6. Green LW. Health promotion planning. New York; 2018.
7. Hidayat AAA. Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta; 2017.
8. Idris, I., Nursiah, A., **Mildaratu, M.**, Aripa, L., Wahyuni, S., & P, N. T. (2024). Pendidikan Kesehatan dan Peningkatan Pengetahuan Dan Kemampuan Petugas Kesehatan dan Kader dalam Melaksanakan Posyandu System 5 Meja. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 601–609. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.474>
9. Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia. Jakarta; 2019.
10. Kemenkes RI. Pedoman ASI eksklusif. Jakarta; 2018.
11. Kozier B. Fundamentals of nursing. Boston; 2018.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

12. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
13. Machfoedz I. Pendidikan kesehatan. Yogyakarta; 2019.
14. Mubarak WI. Ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta; 2018.
15. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan. Jakarta; 2018.
16. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
17. Nursalam. Metodologi penelitian. Jakarta; 2020.
18. Polit DF. Nursing research. Philadelphia; 2018.
19. Potter PA. Fundamentals of nursing. St Louis; 2017.
20. Riyanto A. Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta; 2018.
21. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat. Yogyakarta; 2019.
22. WHO. Breastfeeding recommendations. Geneva; 2019