

EDUKASI TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR PADA IBU POSTPARTUM DI POSYANDU FLAMBOYAN CILENDEK BARAT

**Fitria Lestari*, Argya Kalyca, Azahra Herlyana, Berliana Apriliani,
Bulan Suci Ramadhan, Ade Fitriani, Amanda Putri**

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

Jl. Brigjen Saptaji, Cilendek Barat, Kec. Bogor Barat, Kota Bogor

Email: Syahfitri1215@gmail.com

ABSTRAK

WHO menyebutkan 6.500 bayi baru lahir meninggal setiap hari, 47% dari seluruh kematian anak balita, dan 78 juta bayi meninggal dalam satu jam pertama kehidupannya karena bayi yang tidak diberi ASI mempunyai risiko kematian yang lebih tinggi. Di Indonesia, angka pemberian ASI eksklusif sekitar 32,3%. Provinsi Jawa Barat, terdapat sekitar 36,65 bayi usia 0 hingga 6 bulan yang tidak mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2019. Kota Bogor menemukan bahwa 39% ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada anaknya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kenyamanan ibu dalam menyusui supaya bisa menerapkan serta memahami dan mendorong pemberian ASI Eksklusif. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas tersebut. Tiga puluh ibu nifas dan menyusui turut serta dalam kegiatan ini. Kegiatan ini menggunakan konsultasi offline. Metode pengumpulan data disajikan dalam bentuk kuesioner. Hasil pre test yang sudah dilakukan diperoleh responden kurang baik sebanyak 15 orang (50%), namun hasil posttest sebanyak 28 orang (93,3%) responden baik. Nilai p-value uji T-analisis sebesar 0,000. Diharapkan untuk nakes bisa meningkatkan lagi penyuluhan di Posyandu dan klinik agar ibu hamil maupun nifas lebih memahami teknik menyusui yang benar.

Kata kunci : ASI, Teknik Menyusui, Ibu Postpartum

ABSTRACT

The WHO states that 6,500 newborns die every day, 47% of all deaths of children under five, and 78 million babies die within the first hour of life because babies who are not breastfed have a higher risk of death. In Indonesia, the exclusive breastfeeding rate is around 32.3%. In West Java Province, there were approximately 36.65 infants aged 0 to 6 months who were not exclusively breastfed in 2019. Bogor City found that 39% of mothers did not provide exclusive breastfeeding to their children. The purpose of this activity is to increase the comfort of mothers in breastfeeding so that they can apply and understand and encourage exclusive breastfeeding. This activity is expected to improve this quality. Thirty postpartum and breastfeeding mothers participated in this activity. This activity used offline consultation. The data collection method was presented in the form of a questionnaire. The results of the pre-test that have been carried out obtained 15 poor respondents (50%), but the results of the posttest were 28 people (93.3%) good respondents. The p-value of the T-analysis test is 0.000. It is expected that health workers can increase counseling at Posyandu and clinics so that pregnant and postpartum women better understand the correct breastfeeding technique.

Keywords : Breast Milk, Breastfeeding

PENDAHULUAN

Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan tahun 2022, 2,3 juta anak akan meninggal dalam dua puluh hari pertama hidup. Bayi baru lahir setiap hari mencapai 6.500 kematian, setara dengan 47% dari total kematian balita. Selain itu, 78 juta bayi tidak menerima susu pada satu jam pertama kehidupannya, yang meningkatkan risiko kematian dan penyakit serta menurunkan kemungkinan untuk melanjutkan pemberian ASI. Perawatan bayi baru lahir, termasuk pemberian ASI dini dan eksklusif, dapat mencegah angka kematian bayi ini ([World Health Organization, 2024](#)).

Salah satu metode terbaik untuk menjamin kesehatan dan kelangsungan hidup anak adalah menyusuinya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ASI eksklusif hanya diberikan kepada 40 bayi usia kurang dari enam bulan. Anak yang menerima ASI memiliki kinerja lebih baik dalam tes kecerdasan, lebih sedikit kemungkinan mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dan lebih sedikit kemungkinan terkena diabetes di kemudian hari. Upaya untuk meningkatkan jumlah menyusui dan durasi menyusui di seluruh dunia terus terhambat oleh pemasaran produk pengganti ASI yang tidak memadai ([World Health Organization, 2019](#)).

Sebuah penelitian yang dilakukan pada 194 negara menemukan 40% anak di bawah usia enam bulan disusui secara eksklusif, dan hanya 23 negara yang memiliki tingkat pengasuhan anak di atas 60%. Studi menunjukkan bahwa pemberian ASI selama enam bulan telah menyelamatkan 1,3 juta nyawa di seluruh dunia, termasuk 22 bayi yang meninggal sebelum lahir. Menurut tinjauan Departemen Kesehatan WHO No. 450 tahun 2004, bayi harus disusui hanya selama enam bulan. UNICEF mengklaim bahwa memberikan ASI eksklusif dapat mengurangi dan mencegah kematian balita di seluruh dunia pertahunnya ([World Health Organization, 2020](#)).

Menurut Kemenkes 2022, karena banyak di antara mereka mengalami nyeri payudara dan pembengkakan, empat puluh persen ibu tidak menyusui bayinya ([Kemenkes, 2022](#)). Kemudian, antara tahun 2008 dan 2009, 55% ibu menyusui mengalami luka pada puting susu, yang mungkin disebabkan oleh metode menyusui yang salah ([Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, 2024](#)).

Provinsi Jawa Barat pada 2019, pemberian ASI eksklusif untuk bayi usia 0 hingga 6 bulan adalah 63,35%. Namun, pada tahun 2019 terdapat sekitar 36,65 bayi usia 0 hingga 6 bulan yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Dengan demikian,

kegagalan laktasi pada tahun 2019 adalah 36,65% ([Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021](#)).

Di Kota Bogor, ditemukan bahwa 39 persen ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada anaknya. 27% dari mereka berhenti memberikan ASI pada usia 1 bulan, 44% pada usia 5 bulan, dan 28,5% terakhir pada usia 2 hingga 4 bulan ([Dinas Kesehatan kota Bogor, 2024](#)).

Pada masa menyusui juga ibu mengalami berbagai masalah. Permasalahan yang paling umum cukup beragam, antara lain yaitu pemampatan bayi yang tidak tepat pada payudara ibu, payudara bengkak, nyeri dada, puting nyeri, mulut bayi menghisap puting susu tetapi tidak mencapai areola, ibu tidak mengetahui cara melepaskan bayi dengan benar ([Saifuddin, 2008](#)).

Memposisikan dan melekat bayi dengan teknik yang salah adalah salah satu faktor yang sering menyebabkan kegagalan menyusui. Ibu sering mengeluh tentang masalah menyusui yang harus diatasi, sehingga pendidikan kesehatan diperlukan untuk menyelesaikannya. Penyusuan akan berhasil apabila teknik penyusuan dan cara perawatan payudara dilakukan dengan benar. ([Mulyani, 2021](#)) dalam ([Kiki Fatmala et al., 2023](#)).

Pendidikan ibu menyusui tentang cara menyusui sangat mempengaruhi pemberian ASI, proses menyusui yang benar akan membuat ibu dan bayinya merasa nyaman dan memenuhi nutrisi yang mereka butuhkan. Bilamana bayi sudah menyusui dengan benar, tanda-tandanya seperti bayi tenang, tubuhnya menempel pada perut ibu, mulutnya terbuka lebar, dagunya menempel pada payudara ibu, sebagian areola masuk ke dalam mulutnya, areola bagian bawah lebih banyak masuk, putingnya tidak sakit, telinga dan tangannya tetap lurus, dan kepalanya agak menengadahkan. Karena bayi biasanya dapat meninggalkan satu payudara dalam 5 hingga 7 menit jika menyusui dengan benar ([Elvina, 2017](#)).

Sejalan dengan yang di teliti oleh Ratih Subekti pada 2019. Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan ibu baik sebanyak 75% dan kurang baik 25%. Dengan hasil sebelumnya 30% dan kurang baik 70%, penyuluhan berhasil karena hasilnya meningkat cukup banyak ([Subekti, 2019](#)).

Pemerintah tetap berkomitmen untuk mendukung dan mendorong para ibu untuk terus menyusui si kecil ([dinas kesehatan, 2019](#)). Penerapan KIE pasca melahirkan sangat efektif dan memberikan nasehat dan edukasi kepada ibu nifas

setelah kegiatan KIE, membantu mereka memahami tentang menyusui. Untuk meningkatkan perilaku dan mencapai kesehatan yang optimal, pendidikan kesehatan harus diberikan sebagai salah satu upayanya. Pendidikan kesehatan dapat disampaikan dengan menggunakan berbagai media, seperti media audio, visual, dan audiovisual (lisan, pamflet, video, televisi) (Emilda et al., 2024).

Oleh karena itu kami tertarik untuk melakukan Promosi kesehatan yang membahas tentang “Teknik menyusui yang benar” karena masih banyak ibu belum paham terkait masalah ini dan juga masih banyak ibu yang mengalami kesulitan dan ketidaknyamanan saat menyusui..

BAHAN DAN METODE

Kegiatan edukasi atau penyuluhan yang diberikan pada ibu hamil maupun nifas menyusui yang dilaksanakan di Posyandu Flamboyan RW 5, Cilendek Barat, Bogor Barat, menggunakan metode pendidikan masyarakat tentang teknik menyusui yang benar yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan ibu dalam menyusui supaya bisa menerapkan serta memahami dan mendorong pemberian ASI Eksklusif. Diharapkan untuk nakes bisa meningkatkan lagi penyuluhan di Posyandu maupun di klinik sehingga ibu hamil maupun nifas yang menyusui memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik terhadap teknik menyusui yang benar. Penyuluhan ini menggunakan soal *pre-test* maupun *post-test*.

Penyuluhan ini dihadiri oleh 30 ibu hamil maupun nifas yang menyusui di di Posyandu Flamboyan RW 5, Cilendek Barat, Bogor Barat. Dengan mengisi form *Pre-Test* dan *Post-Test* mengenai bagaimana teknik menyusui yang benar pada Ibu Postpartum. Dengan menggunakan media power point dan leaflet. Dilaksanakan pada hari Kamis, 9 Mei 2024 dengan durasi 90 menit.

HASIL

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* tentang Teknik Menyusui Yang Benar

Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Kurang Baik	15	50	2	6,7
Baik	15	50	28	93,3

Total	30	100.0	30	100.0
-------	----	-------	----	-------

Di buktikan dari tabel 1 hasil pre-test memperlihatkan responden dominan memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 15 Ibu nifas dan menyusui (50%) dan hasil post-test dominan memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 Ibu nifas dan menyusui (93,3%).

Tabel 2. Hasil Uji Analisis T Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum di Posyandu Flamboyan

Pengetahuan	Rata-rata selisih	Standar Deviasi	Nilai T	<i>p</i> Value
Pre test				
	-20,333	16,501	-6,749	0.000
Post test				

Tabel 2 memperlihatkan hasil dari nilai T yaitu -6,749 dengan *p* value = 0,000 ($p < \alpha = 0,05$), sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima. Artinya ada pengaruh antara pengetahuan tentang ibu nifas dan menyusui tentang Teknik menyusui yang benar pada Ibu Postpartum.



Gambar 1. Pemberian materi kepada Ibu Hamil dan Nifas Menyusui

PEMBAHASAN

Ibu menyusui harus memiliki wawasan bagaimana teknik menyusui yang benar. Ini berarti bahwa sebelum mulai menyusui, ibu terlebih dahulu mencuci tangannya dengan sabun dan air mengalir, setelah itu, duduk sejajar dengan ibu (tegak) dan memilih posisi yang paling nyaman baginya untuk menyusui. Kaki-kakinya dibantalan agar tidak kendur bahkan saat digunakan sebagai kursi atau tempat tidur. Tempatkan bayi di belakang, dengan kepalanya menghadap dada, telinga dan lengan ibu sejajar satu sama lain, dan letakkan tangan ibu di belakang punggungnya, dan satu tangan di belakangnya, menggendong bayi dengan satu tangan. Sebelum menyusui, letakkan punggung bayi di sudut mulut bayi dengan punggung dipegang dalam bentuk C tanpa menekan areola atau puting. Ibu dapat mengawasi bayinya saat menyusui setelah bayi mulai menyusui tanpa harus memegang atau menopang payudaranya ([Wanaraja & Wanayasa, 2019](#)) dalam ([Rindasari Munir et al, 2023](#))

Seorang ibu menyusui selalu melakukan kontak kulit dengan bayinya. Para ibu sering kali mengamati, berbicara, dan mengamati bayinya seiring pertumbuhannya. Semakin banyak interaksi yang dilakukan seorang ibu dengan bayinya, maka semakin besar rasa cinta yang ia rasakan dan semakin kuat pula ikatan antara ibu dan bayinya. ([Dini, 2020](#))

Untuk menyusui dengan benar, ibu dan bayi harus berada dalam posisi dan postur tubuh yang tepat ([Anggraeni et al., 2021](#)). Menyusui dan kekurangan memberikan ASI, terutama ASI eksklusif, harus diperhatikan. Salah satu penyebab kegagalan menyusui adalah ibu kurangnya pengetahuan tentang cara menyusui ([Haidi Nurfadilah et al., 2021](#)). Bayi baru lahir membutuhkan lebih banyak nutrisi dan antibodi daripada susu formula, jadi ASI adalah pilihan terbaik ([Sari & Umi Nur Fajri, 2021](#)).

Status gizi ibu menentukan berapa banyak ASI yang dihasilkan selain itu, pengaruh yang lainnya yaitu makanan tambahan ketika hamil atau menyusui, stress mental dan lain-lain. Disarankan agar memberi 100 KKal energy tiap kg BB / hari, makanya di setiap kg BB bayi diberikan 150 –160 cc susu ([Fendrawaty Hilamuhu et al., 2023](#)).

Mengonsumsi makanan dan minuman sehat sangat penting bagi ibu menyusui untuk meningkatkan kualitas ASI karena ibu menyusui membutuhkan lebih dari 500

kalori nutrisi tambahan untuk memproduksi ASI, dan mereka memerlukan variasi makanan bergizi seimbang (Mufdillah, 2017).

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan penyuluhan di Posyandu Flamboyan RW 5 Cilendek Barat-Bogor Barat, pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar sebelum edukasi masih rendah. Setelah penyuluhan, pengetahuan mereka meningkat. Sosialisasi secara berkala diperlukan untuk membentuk pola pikir ibu tentang pentingnya teknik menyusui yang benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor atas dukungan material guna pelaksanaan penyuluhan edukasi tentang teknik menyusui yang benar pada ibu yang mempunyai anak terutama ibu menyusui di Posyandu Flamboyan RW 5 Cilendek Barat, Bogor Barat serta pada responden para kader yang telah memfasilitasi dan membantu berlangsungnya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, W., Idayanti, T., Indriyanti, K., & Sari, P. (2021). The Relationship of Breastfeeding Techniques With Successful Lactation. *Journal of Ners Community*, 12(1), 43–49. <https://doi.org/10.24126/24124/2020>
- Bogor, D. K. K. (2019). *Ayo, Peduli Anak Bangsa, Dukung Ibu Menyusui Eksklusif*. <https://dinkes.gunungkidulkab.go.id/ayopeduli-anak-bangsa-dukung-ibu-menyusui-eksklusif/>
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2021). Laporan Kinerja Instansi Pemerintah 2020. *Dinkes Jabar*, 25, 0–227.
- Dinas Kesehatan kota Bogor. (2024). *39 Persen Ibu di Jabodetabek Gagal Memberikan ASI Eksklusif untuk Anak*. 2024.
- Dini. (2020). Buku Saku Air Susu Ibu. In *KHD Production* (Vol. 42, Issue 4).
- Elvina, S. (2017). Hubungan pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar dengan terjadinya lecet puting susu pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah Puskesmas Poasia Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. 1–49. <https://doi.org/10.55045/jkab.v10i2.125>
- Emilda, S., Qudratullah, F., & Gustiani, R. (2024). Upaya meningkatkan cakupan asi eksklusif melalui konseling manajemen laktasi dengan booklet. *Communnity Development Journal*, 5(1), 993–997. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i1.21960>

- Fendrawaty Hilmuhu, Sondakh, L., Marif, S., & Djunaid, U. (2023). *Pengaruh Teknik Menyusui Yang Benar Pada Ibu Nifas Primipara Terhadap Keterampilan Dalam Menyusui di RSUD Toto Kabila* *The Effect of Education on Correct Breastfeeding Techniques in Primiparous Postpartum Women on Breastfeeding Skills at Toto Kabil*. 12(1), 41–48. <https://doi.org/10.31314/mjk.12.1.41-48.2023>
- Haidi Nurfadilah, I., Dewi Pertiwi, F., & Noor Prastia, T. (2021). Gambaran Pernikahan Dini Pada Pus (Pasangan Usia Subur) Di Kelurahan Pasir Jaya Kecamatan Bogor Barat Tahun 2019. *Promotor*, 4(4), 322–328. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i4.5599>
- Kemenkes. (2022). *Buku Pedoman Pas*. 2019.
- Kiki Fatmala, S. P. A. (2023). Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.151>
- Mufdillah, book. (2017). Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. *Peduli ASI Eksklusif*, 0–38.
- Organization, W. H. (2024). *Newborn mortality*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/newborn-mortality>
- Rindasari Munir, Fitria Lestari, Sita Indah Nurhalimah, Y. A. (2023). Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.151>
- Saifuddin. (2008). *Deteksi dini komplikasi pada masa nifas*. 2008.
- Sari, D. N., & Umi Nur Fajri. (2021). Effectiveness Of Video On Increasing Knowledge Of Postpartum Mothers About The Correct Breastfeeding Techniques in Banjarnegara Regency. *Pendidikan Kimia PPs UNM*, 7(2), 4. [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(2\).110-115](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2022.10(2).110-115)
- Subekti, R. (2019). Teknik Menyusui yang Benar di Desa Wanaraja, Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 6(1), 45–49. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v6i1.550>
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. (2024). *teknik menyusui yang benar*. 2024.
- World Health Organization. (2019). *Breastfeeding*. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/breastfeeding>
- World Health Organization. (2020). *Bayi dan ibu di seluruh dunia mengalami kegagalan karena kurangnya investasi dalam pemberian ASI*. 2020.