

Pemberdayaan Ibu Menyusui Melalui Pendidikan Kesehatan tentang Teknik Menyusui yang Tepat: Program Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Gerung, Lombok Barat

*¹Arista Kusuma Wardani, ²Rosita Khaerina, ³Fidiya Rizka, ⁴Baiq Rina Wulandari, ⁵Nazua Maulina, ⁶Nur Evadila, ⁷Mery Tresna Hartati, Wahyu Cahyono⁸

¹⁻⁸ Program Studi Profesi Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, 83115, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: 15 Mei 2026

Revised: 18 Juni 2026

Accepted: 20 Juni 2026

Keywords:

Breastfeeding Education;

Breastfeeding Technique;

Community Empowerment;

Exclusive Breastfeeding;

Maternal Health

Abstract

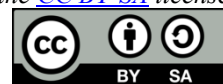
Background: Proper breastfeeding technique is pivotal for the success of exclusive breastfeeding. However, numerous nursing mothers continue to encounter challenges in achieving optimal positioning and latch-on, often resulting in nipple trauma, ineffective milk transfer, and the premature cessation of exclusive breastfeeding. Consequently, targeted educational interventions are imperative to enhance maternal knowledge and practical skills regarding correct lactation methods.

Objective: This community service program aimed to empower breastfeeding mothers by elevating their health literacy and practical competencies in applying proper breastfeeding techniques at the Gerung Primary Health Center, West Lombok Regency.

Methods: The intervention utilized a participatory approach, combining interactive lectures with hands-on demonstrations. The program involved a total of 30 breastfeeding mothers. The educational modules encompassed the benefits of exclusive breastfeeding, correct maternal-infant positioning, optimal latch-on techniques, indicators of effective milk transfer, and the management of common lactation difficulties. Participant knowledge was evaluated using structured pre-test and post-test questionnaires, while psychomotor skills were assessed via direct observation during the demonstration sessions. **Results:** The educational intervention yielded a substantial improvement in maternal comprehension. The proportion of mothers demonstrating a "good" level of knowledge surged from 26.7% at baseline to 90.0% post-intervention, with zero participants remaining in the "poor" knowledge category. Furthermore, observational assessments confirmed a marked enhancement in the mothers' practical abilities to establish correct positioning and secure attachment during feeding.

Conclusion: Interactive health education, augmented by practical demonstrations, is highly effective in upgrading both the cognitive knowledge and psychomotor skills of breastfeeding mothers. It is strongly recommended that primary healthcare facilities integrate continuous lactation education and mentoring programs to sustain exclusive breastfeeding practices and optimize maternal-child health outcomes.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.



*Corresponding Author:

Arista Kusuma Wardani

Program Studi Profesi Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, 83115, Indonesia Email:

wardanikusuma13132@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang lengkap, mudah dicerna, serta memiliki komponen bioaktif yang berperan dalam meningkatkan sistem imun, pertumbuhan, dan perkembangan bayi. *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) merekomendasikan inisiasi menyusui dini dalam satu jam pertama setelah kelahiran, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, serta melanjutkan pemberian ASI hingga usia dua tahun atau lebih dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang adekuat. Pemberian ASI secara optimal diperkirakan dapat mencegah lebih dari 820.000 kematian anak setiap tahun, sekaligus memberikan manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu dan bayi, termasuk menurunkan risiko infeksi, obesitas, diabetes, serta kanker payudara dan ovarium pada ibu.

Meskipun manfaat ASI telah diketahui secara luas, cakupan pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan di berbagai negara, termasuk Indonesia. WHO melaporkan bahwa secara global hanya sekitar 44% bayi usia 0–6 bulan yang memperoleh ASI eksklusif sesuai rekomendasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan berbagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan praktik menyusui yang benar melalui dukungan keluarga, tenaga kesehatan, maupun fasilitas pelayanan kesehatan.

Salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan menyusui adalah penerapan teknik menyusui yang benar. Teknik menyusui meliputi posisi ibu, posisi bayi, serta perlekatan (*latch-on*) yang tepat sehingga bayi dapat mengisap ASI secara efektif. Teknik yang kurang tepat dapat menyebabkan berbagai permasalahan, seperti puting lecet, bendungan ASI, mastitis, nyeri saat menyusui, serta bayi tidak memperoleh ASI secara optimal. Kondisi tersebut tidak hanya menurunkan kenyamanan ibu, tetapi juga meningkatkan risiko penghentian pemberian ASI eksklusif sebelum enam bulan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai teknik menyusui merupakan salah satu strategi penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam pelaksanaan upaya promotif dan preventif, termasuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui mengenai praktik menyusui yang benar. Edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara lisan saja karena memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar secara langsung dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menerapkan teknik menyusui secara mandiri. Melalui pendekatan pemberdayaan, ibu tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi berbagai permasalahan selama menyusui.

Berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak Puskesmas Gerung, Kabupaten Lombok Barat, masih dijumpai ibu menyusui yang belum memahami teknik menyusui yang benar, terutama terkait posisi menyusui, teknik perlekatan, dan tanda bayi menyusu secara efektif. Sebagian ibu juga masih mengalami keluhan berupa nyeri puting dan kesulitan saat menyusui yang berpotensi menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktik melalui demonstrasi dan pendampingan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan "Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam Penerapan Teknik Menyusui yang Benar melalui Edukasi di Puskesmas Gerung, Kabupaten Lombok Barat." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai teknik menyusui yang benar sehingga mampu menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan kegiatan ini dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI

eksklusif, meningkatkan kualitas pelayanan promotif di puskesmas, serta berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Gerung, Kabupaten Lombok Barat dengan sasaran ibu nifas dan ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi dengan pendekatan interaktif dan partisipatif, yang dirancang untuk mendorong keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran. Melalui pendekatan ini, peserta didorong untuk berdiskusi, mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, serta mempraktikkan secara langsung teknik menyusui yang benar sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai teknik menyusui yang benar. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai manfaat ASI eksklusif, prinsip teknik menyusui yang benar, posisi ibu dan bayi saat menyusui, teknik perlekatan (*latch-on*), tanda bayi menyusui secara efektif, serta penanganan sederhana terhadap masalah yang sering terjadi selama proses menyusui. Penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi menggunakan alat peraga, kemudian peserta diberikan kesempatan melakukan praktik ulang (redemonstrasi) dengan pendampingan dari tim pengabdian.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Selain itu, selama sesi demonstrasi dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam menerapkan teknik menyusui yang benar. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menggambarkan peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Gerung, Kabupaten Lombok Barat dengan sasaran ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas. Kegiatan diikuti oleh peserta yang hadir sesuai undangan dari pihak puskesmas dan berlangsung secara interaktif melalui metode ceramah, demonstrasi, diskusi, serta praktik langsung teknik menyusui yang benar. Edukasi diberikan oleh tim pengabdian dengan dukungan tenaga kesehatan puskesmas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai teknik menyusui yang benar. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian peserta belum memahami secara optimal mengenai posisi menyusui, teknik perlekatan (*latch-on*), tanda bayi menyusui efektif, serta cara mengatasi masalah yang sering muncul selama proses menyusui. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai teknik menyusui masih sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya promotif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi dan leaflet yang dilanjutkan dengan demonstrasi teknik menyusui menggunakan boneka bayi dan model payudara. Materi yang diberikan meliputi manfaat ASI eksklusif, posisi ibu dan bayi saat menyusui, teknik perlekatan yang benar, tanda kecukupan ASI, serta penatalaksanaan sederhana terhadap keluhan yang sering dialami ibu selama menyusui. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pengalaman menyusui yang pernah dialami sehingga proses pembelajaran berlangsung secara dua arah.

Setelah demonstrasi, seluruh peserta melakukan praktik ulang (redemonstrasi) dengan pendampingan tim pengabdian. Pada tahap ini peserta dilatih untuk memosisikan bayi dengan benar, memastikan perlekatan mulut bayi pada areola berjalan optimal, serta mengenali tanda bayi menyusui secara efektif. Pendampingan secara langsung membantu peserta memperbaiki kesalahan posisi maupun perlekatan sehingga keterampilan menyusui dapat ditingkatkan secara bertahap.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Selain itu, hasil observasi selama redemonstrasi memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mempraktikkan teknik menyusui yang benar sesuai dengan langkah-langkah yang telah didemonstrasikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis saja.

Sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup (14 orang; 46,7%), diikuti kategori baik dan kurang masing-masing sebanyak 8 orang (26,7%). Setelah edukasi, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 27 orang (90,0%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 3 orang (10,0%) dan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dikombinasikan dengan metode ceramah interaktif dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai teknik menyusui yang benar.

Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang bersifat interaktif dan partisipatif. Melalui pendekatan tersebut, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengamati, mempraktikkan, dan memperoleh umpan balik secara langsung. Pendekatan ini mampu meningkatkan pemahaman sekaligus membangun kepercayaan diri ibu dalam menerapkan teknik menyusui di rumah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan rekomendasi *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan bahwa konseling dan edukasi menyusui yang diberikan oleh tenaga kesehatan secara berkesinambungan mampu meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan memperbaiki praktik menyusui. WHO juga menekankan bahwa dukungan berupa edukasi yang disertai praktik langsung merupakan salah satu intervensi efektif dalam meningkatkan kemampuan ibu menyusui (WHO, 2023).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian McFadden et al. (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan menyusui berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Demikian pula Lawrence dan Lawrence (2022) menjelaskan bahwa posisi dan perlekatan yang benar merupakan faktor utama yang menentukan efektivitas proses menyusui, mencegah trauma pada puting susu, mengurangi risiko bendungan ASI, serta meningkatkan keberhasilan laktasi.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas ibu menyusui dalam menerapkan teknik menyusui yang benar. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan praktis peserta melalui demonstrasi dan redemonstrasi sehingga diharapkan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kelas ibu hamil, kelas ibu menyusui, maupun pelayanan nifas di puskesmas agar pendampingan kepada ibu dapat berlangsung secara optimal dan berkesinambungan.

Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Teknik Menyusui yang Benar



4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam Penerapan Teknik Menyusui yang Benar melalui Edukasi di Puskesmas Gerung, Kabupaten Lombok Barat telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui mengenai teknik menyusui yang benar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik setelah mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi, yang menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan pengalaman praktik kepada peserta dalam menerapkan posisi dan perlekatan menyusui yang benar sehingga diharapkan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai teknik menyusui yang benar perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kelas ibu menyusui, pelayanan nifas, maupun program promosi kesehatan di puskesmas sebagai upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram atas dukungan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Gerung yang telah memberikan izin, seluruh bidan yang telah mendukung dan mendampingi selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh ibu menyusui yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Dukungan dan kerja sama dari seluruh pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku saku pemberian makan bayi dan anak (PMBA) untuk tenaga kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2022). *Breastfeeding: A guide for the medical profession* (9th ed.). Elsevier.
- McFadden, A., Gavine, A., Renfrew, M. J., et al. (2022). Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2022(10), CD001141. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001141.pub6>
- United Nations Children's Fund. (2024). *Mothers need more breastfeeding support during critical newborn period*. <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period>

- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- World Health Organization. (2025). *Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals* (2nd ed.). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/b/80612>
- World Health Organization. (n.d.). *Breastfeeding*. <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>