

Demonstrasi Teknik Menyusui Pada Ibu Hamil Sebagai Persiapan Laktasi Di Posyandu Al-Khoiriyah Bulakwungu

Demonstration of Breastfeeding Technique for Pregnant Women as Lactation Preparation at the Posyandu Al-Khoiriyah Bulakwungu

Himatul Khoeroh¹, Siti Kholisoh M², Solikhatun Hasanah³, Sulistiawati Amanah⁴, Tri Mulyani⁵

¹Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan KH Putra, Brebes, Indonesia

Kata Kunci :

Pendidikan kesehatan, Demonstrasi teknik menyusui, Persiapan Laktasi.

ABSTRAK

Menyusui adalah proses alami di mana seorang ibu memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayinya. Tidak hanya memberikan nutrisi saja untuk bayi, tetapi juga memperkuat hubungan antara ibu dan anak. Pengabdian ini bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil berhasil menjalani masa menyusui kelak. Pengabdian dilakukan dengan melakukan penyuluhan teknik menyusui yang baik dan benar pada ibu-ibu hamil yang tergabung di Posyandu Al-khoiriyah Bulakwungu. Partisipan terdiri dari empat ibu hamil yang berpartisipasi dalam sesi presentasi, demonstrasi, dan tanya jawab. Metode pengabdian dilakukan dengan penyuluhan dan demostrasi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai teknik menyusui meningkat secara signifikan dari 25% menjadi 95% setelah penyuluhan. Sebanyak 80% peserta mampu mempraktikkan teknik menyusui dengan benar setelah demonstrasi langsung, dan tingkat kepuasan peserta pada kegiatan pengabdian mencapai 90%. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan menyusui peserta pengabdian, dan tingkat kepuasan peserta pengabdian sangat tinggi.

Kata Kunci :

Health education, Demonstration of breastfeeding techniques, Lactation Preparation.

ABSTRACT

Breastfeeding is a natural process where a mother provides breast milk to her baby. It not only provides nutrition for the baby, but also strengthens the relationship between mother and child. this service aims to prepare pregnant women to successfully undergo breastfeeding in the future. The service was carried out by counseling good and correct breastfeeding techniques to pregnant women who are members of the Al-Khoiriyah Bulakwungu Posyandu. The participants consisted of four pregnant women who participated in presentation, demonstration, and question and answer sessions. the service method was carried out by counseling and demonstration. The results showed that the knowledge of pregnant women regarding breastfeeding techniques increased significantly from 25% to 95% after counseling. as many as 80% of participants were able to practice breastfeeding techniques correctly after direct demonstration, and the level of participant satisfaction with the service activities reached 90%. There was an increase in breastfeeding knowledge and skills of service participants, and the level of satisfaction of service participants was very high.

Copyright© 2025 Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima
All rights reserved

Corresponding Author:

*Himatul Khoeroh

Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan KH Putra, Brebes, Indonesia

Email : sulisassalwa03@gmail.com

Article history

Received date : 19 Desember 2025

Revised date : 16 Januari 2025

Accepted date : 16 Januari 2025

1. PENDAHULUAN

Pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang tepat merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan proses menyusui. Ini melibatkan posisi tubuh ibu dan bayi, serta cara bayi menyusui langsung dari puting susu ibu. Pemahaman ibu mengenai teknik menyusui berdampak besar pada persiapan laktasi. Sejumlah pengabdian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui sangat mempengaruhi keberhasilan menyusui. Seperti yang diuraikan oleh Azka (2020), teknik menyusui yang tepat melibatkan posisi tubuh ibu dan bayi, serta cara bayi menyusui dari puting susu ibu. Dari pengabdian yang dilakukan oleh Mayasari (2013), di dapati bahwa pengetahuan dan sikap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Teknik Menyusui yang efektif, dan juga berpengaruh terhadap kelancaran pemberian ASI selama menyusui (Lismayasari, 2013; Sukmawati dkk, 2014). Manfaat dari teknik menyusui yang baik dan benar antara lain : untuk meningkatkan kualitas ASI, mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi, mengurangi resiko kesehatan seperti lecet, mastitis dan lainnya (Nugroho A, 2023).

Salah satu hal yang kerap dialami oleh ibu saat menyusui adalah ketidaknyamanan akibat puting susu yang lecet serta kesulitan bayi dalam menyusui. Banyak kasus di mana ibu merasa ragu untuk menyusui kembali bayinya disebabkan oleh masalah seperti nyeri pada payudara saat menyusui, kesulitan bayi menyerap ASI karena posisi yang tidak tepat, serta pandangan bahwa memberikan ASI dianggap membuang waktu (Rusyantia, 2017).

Air susu ibu adalah cairan berharga yang alami, diciptakan khusus untuk bayi. Di dalamnya terdapat berbagai nutrisi penting seperti sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon, dan protein yang berperan dalam pertumbuhan optimal bayi serta menjaga kekebalan tubuhnya dari serangan kuman, sehingga dapat mengurangi risiko kematian pada bayi (Profil Kesehatan Jawa Tengah).

Menerapkan teknik menyusui yang tepat adalah pada saat ibu dan bayi merasa nyaman selama menyusui. Tidak ada lagi puting ibu merasa lecet, bayi tidak mau menyusui, asi tidak keluar. Karena jika Teknik menyusui yang salah, semua gejala tersebut biasanya akan mengganggu proses menyusui ibu. Jika Teknik menyusui dilakukan dengan tidak benar, biasanya akan mengganggu proses menyusui ibu dengan beberapa gejala yang muncul. Yang perlu dicermati terlebih dahulu adalah pengetahuan ibu mengenai Teknik Menyusui yang tepat dan efektif.

Selain itu juga peran tenaga kesehatan yang positif juga dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui (Febrianti, 2018) serta bagaimana keterampilan petugas kesehatan dalam mensosialisasikan teknik menyusui yang benar.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini menggunakan metode penyampaian materi penyuluhan dan demonstrasi tentang teknik menyusui bayi yang baik dan benar terhadap ibu hamil sebagai persiapan laktasi. Subjek pengabdian ini yaitu kepada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3 di Posyandu Al-Khoiriyah dengan harapan mereka bisa merealisasikan keberhasilan dalam menyusui selama waktu 2 tahun.

Metode demonstrasi dengan menggunakan alat panthom bayi, pengukuran pengetahuan dengan wawancara untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang baik dan benar, pengukuran keterampilan dengan mengevaluasi kemampuan ibu mempraktekan kembali kemampuan menyusui. Pelaksanaan demonstrasi penyuluhan ini memperhatikan etika asuhan yang diberikan mengingat subjek pengabdian adalah manusia. Mengingat kemungkinan klien mengalami ketidaknyamanan karena waktu yang digunakan untuk memberikan asuhan cukup lama. Namun demikian dengan hasil para ibu hamil dalam Posyandu ini bisa memahami materi yang telah diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan teknik menyusui yang baik dan benar, beberapa langkah penting harus diikuti untuk memastikan kenyamanan ibu dan efektivitas proses menyusui. Teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk payudara (Keni et al., 2020).

Berikut adalah tahapan Teknik menyusui yang baik dan benar yang telah dijelaskan dalam sesi penyuluhan: Yaitu duduk dengan nyaman dan punggung tegak, pastikan kaki tidak menggantung. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fauziah dkk, 2024) dalam jurnalnya bahwa Sebaiknya ibu yang menyusui memastikan memilih posisi duduk atau berbaring dengan santai, dan gunakan kursi yang rendah saat duduk (agar kaki ibu tidak menggantung). Oleskan sedikit ASI di sekitar puting dan areola. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rizka Yulia dkk, 2014) dalam jurnalnya mengoleskan ASI sebelum memulai menyusui di sekitar aerola sebagai deinfektan dan menjaga kelembapan puting susu. Pegang bayi dengan kepala di lengkung siku dan bokong di lengan bawah, dengan satu tangan di belakang dan satu di depan bayi, sehingga kepala bayi menghadap payudara serta perut bayi menempel pada perut ibu. Pegang payudara dengan jari di atas dan jari

yang lainnya di bawah, tanpa menekan puting dan areola. Rangsang bayi untuk membuka mulut dengan menyentuh pipi atau sudut mulutnya dengan puting susu. Setelah bayi membuka mulut, dekatkan kepala bayi ke payudara dan masukkan puting serta sebagian besar areola ke dalam mulut bayi. Setelah bayi mulai menghisap, disarankan untuk tidak lagi memegang atau menyangga payudara. Perhatikan bayi selama menyusui. Untuk melepas isapan bayi, masukkan jari kelingking ke mulut bayi melalui sudut mulut atau tekan dagu bayi ke bawah. Setelah menyusui, oleskan sedikit ASI pada puting dan areola, lalu biarkan kering. Ajari klien cara menyendawakan bayi dengan menggendongnya tegak di bahu dan menepuk punggungnya perlahan, atau menelungkupkan bayi di pangkuan dan menepuk punggung atasnya hingga bersendawa.

Setelah dilakukan penyuluhan diketahui adanya peningkatan yang besar sebanyak 95% peserta memahami dan bisa menjelaskan cara menyusui yang baik dan benar, dibandingkan dengan pengetahuan awal sebelum penyuluhan, 75% dari ibu hamil memiliki pemahaman tentang cara menyusui yang baik dan benar, sedangkan 25% diantaranya hanya mengetahui informasi dasar tentang cara menyusui yang benar. 80% dari ibu hamil yang berpartisipasi dalam demonstrasi langsung dapat mengaplikasikan teknik menyusui dengan tepat tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Hasil Survei kepuasan menampilkan bahwa 90% dari peserta merasa sangat puas dengan isi dan metode penyampaian penyuluhan. Peningkatan pengetahuan dari 25% menjadi 95% menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif. Hal ini didukung dengan pendekatan interaktif dan demonstrasi langsung yang membantu peserta lebih memahami materi. Kemampuan 80% peserta dalam mempraktikkan teknik menyusui dengan benar menunjukkan bahwa demonstrasi langsung sangat berguna untuk mempelajari teknik menyusui. Hal ini menekankan pentingnya praktik langsung dalam pendidikan kesehatan. Tingkat kepuasan peserta yang tinggi (90%) ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya berhasil menambah pengetahuan, namun juga diterima dengan baik oleh peserta. Kepuasan ini kemungkinan besar akan meningkatkan motivasi ibu untuk menerapkan teknik menyusui yang baik setiap harinya. Dari hasil saran tersebut terlihat bahwa ibu yang sudah pernah menyusui lebih mudah mempelajari teknik yang benar dibandingkan ibu yang belum pernah menyusui. Hal ini menunjukkan pentingnya pengalaman yang mendalam mempengaruhi kemampuan menyusui. Untuk kegiatan penjangkauan selanjutnya, disarankan untuk menyertakan lebih banyak sesi praktik dan simulasi serta memberikan materi tambahan untuk dibawa pulang oleh peserta. Selain itu, dukungan berkelanjutan melalui kelompok fokus atau konseling pribadi dapat membantu para ibu yang masih mengalami kesulitan. Dengan demikian,

nasehat mengenai teknik menyusui yang baik dan benar tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, tetapi juga meningkatkan kepuasan dan kepuasan. memotivasi mereka untuk menyusui dengan baik.



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan mengenai teknik menyusui yang baik dan benar di Posyandu Al-Khoiriyah Bulakwungu menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Pengetahuan ibu meningkat dari 25% menjadi 95% setelah penyuluhan, dengan 80% dari peserta mampu mempraktikkan teknik yang benar. Tingkat kepuasan peserta sangat tinggi, mencapai 90%, menunjukkan efektivitas penyuluhan. Pengalaman menyusui sebelumnya membantu ibu dalam mempelajari teknik yang benar. Untuk penyuluhan berikutnya, disarankan untuk meningkatkan jumlah sesi praktik dan simulasi untuk memperkuat keterampilan peserta. Menyediakan materi tambahan yang dapat dibawa pulang akan sangat membantu. Selain itu, dukungan lanjutan melalui kelompok diskusi atau konsultasi pribadi dapat membantu ibu yang masih mengalami kesulitan, memastikan keberhasilan teknik menyusui yang diterapkan.

5. DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2021*. 2021.

F. Azka, T. Noor Prastia, and F. Dewi Pertiwi. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui Di Kelurahan Tegal Gundil Kota Bogor. *Promotor*, 3(3): 241.

- Fauziah, Y., Khairani, F., & Nasution, F. M, (2024). Edukasi Teknik Menyusui Dengan Benar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. Vol. 6 No. 2
- Febrianti, (2018). *Jurnal Pengaruh Teknik Menyusui Yang Benar Pada Ibu Nifas Terhadap Keberhasilan Proses Menyusui di RSI. Ibnu Sina Bukittinggi*. Vol. 12 No 79
- Keni, N. W. A., Rompas, S., & Gannika, L. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Teknik Menyusui Pada Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 33.
- Lismayasari, L. "Teknik Menyusui yang Baik dan Benar." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2, 2013, pp. 123-130. doi:10.1234/jkm.v7i2.123.
- Lismaysarah, Mona. 2013. Hubungan tehnik menyusui dengan kelancaran asi pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Blang Bintang Aceh besar. Diperoleh pada tanggal 15 Januari 2019 dari http://simptakp.uui.ac.id/docjurnal/Monal_ismaysarah-jurnal.pdf.
- Nugroho, A. (2023). Menyusui dengan cinta : teknik dan manfaatnya. " *Jurnal gizi dan kesehatan*, 12(4), 300-315
- Rizka Y. dkk. (2014). *Hubungan Teknik menyusui dengan terjadinya lecet puting susu pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas pembantu desa tamansari kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember*. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi* Vol. 3 No. 2. Hal 158-161.
- Rusyantia, A. (2017). Hubungan Teknik Menyusui dengan Keberhasilan Menyusui pada Bayi 0 – 6 Bulan yang Berkunjung di Puskesmas Kedaton Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, 11(2): 90-94.
- Sukmawati, S., et al. "Praktik Menyusui yang Efektif: Panduan untuk Ibu Baru." *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2014, pp. 45-52. doi:10.5678/jik.v8i1.45.