

PENYULUHAN KESEHATAN DAN KETERAMPILAN MENYUSUI PADA IBU NIFAS DI PMB ROSITA KOTA PEKANBARU

Eka Maya Saputri^{1*}, Juli Selvi Yanti²,

^{1,2}Universitas Hang Tuah Pekanbaru

ekamaya@htp.ac.id¹, juliselviyanti.jsy@htp.ac.id²

*corresponding author : ekamaya@htp.ac.id

Received:10-07-2026

Revised: 28-07-2026

Approved: 27-08-2026

ABSTRAK

Masalah menyusui akan terjadi bila pemberian ASI terlambat dan keterampilan menyusui yang tidak benar akan berdampak pada masalah menyusui selanjutnya. keterampilan menyusui yang benar adalah cara untuk memberikan ASI kepada bayi dengan posisi dan cara yang sesuai. Sangat penting untuk memberikan konseling mengenai teknik menyusui. Ketika ibu mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk meletakkan bayinya saat menyusui, serta memahami kapan bayinya ingin menyusu, yang dikenal sebagai menyusui sesuai permintaan, ibu akan merasa lebih percaya diri dalam memberi ASI dengan benar. Posisi dan cara yang salah saat menyusui dapat sangat mempengaruhi keberhasilan menyusui secara eksklusif dan dapat menyebabkan masalah seperti luka pada puting dan mastitis.⁽⁶⁾ Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dkk tentang hubungan teknik menyusui dengan keberhasilan laktasi didapatkan hasil bahwa ada hubungan teknik menyusui yang benar dengan keberhasilan laktasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas tentang pentingnya keterampilan menyusui dalam keberhasilan laktasi. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini akan dilaksanakan di Praktik Bidan Mandiri Rosita yang akan menjadi objek dalam Pengabdian ini adalah ibu Nifas. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang dilakukan dengan ceramah langsung untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang bagaimana pentingnya keterampilan menyusui dalam keberhasilan laktasi. Pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan terlihat semua ibu nifas mendengarkan secara aktif dan sangat antusias pada saat bidan memberikan materi. Setelah kegiatan penyuluhan ini dipaparkan, dilakukan evaluasi dengan cara memberikan beberapa pertanyaan dan didapatkan hasil bahwasanya sekitar 81 % ibu nifas dapat menjawab dan menjelaskan kembali pertanyaan yang diajukan oleh bidan.

Kata Kunci : Pengetahuan, Keterampilan Menyusui, Ibu Nifas, Penyuluhan Kesehatan

PENDAHULUAN

Masalah menyusui akan terjadi bila pemberian ASI terlambat dan keterampilan menyusui yang tidak benar akan berdampak pada masalah menyusui selanjutnya. Menurut penelitian Cetisli pada tahun 2017 menjelaskan bahwa perlekatan dalam proses menyusui berpengaruh terhadap keberhasilan teknik menyusui. Perlekatan membawa dampak positif dan menjalin hubungan antara ibu dan bayi, hal ini dapat dilakukan melalui proses inisiasi menyusui dini (IMD).⁽⁴⁾ Masa bayi awal adalah periode khusus yang membentuk perkembangan manusia. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif pada bayi sampai 6 bulan karena banyak manfaat ASI jangka pendek maupun jangka panjang bagi bayi. Menurut UNICEF, 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian balita di dunia setiap tahunnya. WHO menjelaskan bahwa pemberian ASI dalam jangka pendek akan dapat mengurangi risiko infeksi, diare, pneumonia dan kematian janin. Hal tersebut dikarenakan kandungan antibody dan prebiotik di dalam ASI yang tinggi terutama kolostrum yang keluar pada minggu pertama postpartum.⁽⁸⁾

Menyusui merupakan respon perilaku bayi yang kompleks yang menunjukkan cara bayi memperoleh makanan bayi baru lahir mempunyai kemampuan yang unik yaitu mampu memindahkan susu dari payudara ibunya. Bayi menunjukkan adaptasi yang luar biasa.⁽¹¹⁾ Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah

ASI yang diper oleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan sampai usia sekitar empat bulan. ⁽¹⁰⁾

Pencapaian ASI eksklusif hingga saat ini belum memuaskan. Hal ini karena ibu kurang percaya diri bila ASI nya cukup untuk bayinya.⁽²⁾ Berdasarkan data dari susenas, BPS cakupan ASI Eksklusif di Indonesia pada tahun 2024 sebesar 74,73% dan data dari profil kesehatan provinsi Riau cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Riau pada tahun 2023 sebesar 89,5% dan di Kota Pekanbaru 69,9%. Keterampilan menyusui yang benar adalah cara untuk memberikan ASI kepada bayi dengan posisi dan cara yang sesuai. Teknik ini dapat diajarkan kepada ibu dengan mempertimbangkan keadaan dan kenyamanan masing-masing. Sangat penting untuk memberikan konseling mengenai teknik menyusui. Ketika ibu mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk meletakkan bayinya saat menyusui, serta memahami kapan bayinya ingin menyusu, yang dikenal sebagai menyusu sesuai permintaan, ibu akan merasa lebih percaya diri dalam memberi ASI dengan benar. Ini juga membantu menghindari berbagai masalah umum yang dapat menyulitkan. Jika keterampilan menyusui dilakukan dengan cara yang kurang baik, bisa mengurangi produksi ASI, yang berdampak pada penurunan berat badan bayi dan kesulitan bayi untuk menyusu. Posisi dan cara yang salah saat menyusui dapat sangat mempengaruhi keberhasilan menyusui secara eksklusif dan dapat menyebabkan masalah seperti luka pada puting dan mastitis. ⁽⁶⁾

Menyusui lebih nyaman dan lebih murah dari pada susu formula. ASI selalu siap dan pada suhu yang stabil dengan temperatur tubuh. Menyusui juga merupakan wujud kasih sayang yang diberikan seorang ibu kepada bayinya. Dengan menyusui, berarti ibu sudah memberikan hal yang sangat berharga kepada bayinya karena ASI adalah satu-satunya makanan yang dibutuhkan oleh si kecil. ⁽⁷⁾

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dkk tentang hubungan teknik menyusui dengan keberhasilan laktasi didapatkan hasil bahwa ada hubungan teknik menyusui yang benar dengan keberhasilan laktasi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Kurniawati dan Srianingsih tentang hubungan teknik menyusui dengan produksi ASI pada ibu primipara bahwa terdapat hubungan antara teknik menyusui dengan produksi ASI pada ibu primipara.

Dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di PMB Rosita, dimana di dapatkan sebanyak 23 ibu nifas kurang pengetahuan tentang teknik menyusui dalam 3 bulan terakhir dari bulan Februari 2024 hingga Mei 2024. Dari hasil wawancara dengan beberapa karyawan di PMB Rosita, penyuluhan Kesehatan di PMB Rosita diberikan secara terjadwal namun kurang efektif dikarenakan ibu nifas yang memiliki keterbatasan waktu dan hal lainnya. Diharapkan dalam pelaksanaan penyuluhan dan keterampilan menyusui pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru ini dapat mengurangi keluhan-keluhan yang sering dialami pada masa laktasi serta dapat mengimplementasikan solusi-solusi yang sudah ada. Serta, pelaksanaan keterampilan menyusui di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru dapat berhasil dalam meningkatkan keberhasilan menyusui dan memberikan manfaat yang optimal bagi kesehatan ibu dan bayi.

METODE KEGIATAN

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Penyuluhan kepada ibu Nifas Prosedur Kerja

- a. Mengumpulkan ibu Nifas untuk diberikan penyuluhan kesehatan
 - b. Persiapan/pengadaan peralatan pendukung yang dibutuhkan dalam Penyuluhan
 - c. Melaksanakan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab
2. Mendirikan “Kelompok Laktasi”
- Prosedur Kerja
- a) Identifikasi ibu Nifas di PMB Rosita, b) Penyusunan struktur organisasi kelompok Laktasi, c) Sosialisasi tujuan pembentukan kelompok Laktasi, d) Penyusunan rencana kegiatan kelompok Laktasi, e) Pengadaan peralatan yang dibutuhkan, f) Publikasi dan sosialisasi program kepada masyarakat, g) Soft opening kelompok Laktasi
3. Mendirikan Kelas laktasi dan fasilitator kelas laktasi
- Prosedur Kerja
- a) Penyusunan struktur organisasi Kelas laktasi, b) Penyusunan program kerja Kelas laktasi, c) Penyusunan standar operasional prosedur untuk setiap pelayanan yang diberikan oleh Kelas laktasi, d) Pengadaan peralatan yang dibutuhkan, e) Penataan ruang kelas laktasi, f) Sosialisasi program kepada masyarakat, g) Soft opening kelas laktasi
4. Partisipasi Mitra
- a) Trainer dan ibu terlibat dalam pelatihan yang dibutuhkan untuk kegiatan kelompok dan kelas laktasi, b) trainer dan bidan terlibat dalam penyusunan standar operasional prosedur pelayanan kelas laktasi, c) trainer dan bidan terlibat dalam pengadaan dan penataan ruangan
5. Evaluasi Pelaksanaan Program
- Evaluasi untuk pengetahuan ibu dilaksanakan langsung setelah diadakan kelas laktasi dan mengidentifikasi keberhasilan menyusui oleh ibu yaitu setelah 6 hari dengan melakukan keterampilan menyusui yang benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di PMB Rosita diawali dengan

1. Berdiskusi dengan bidan untuk pelaksanaan kegiatan kelas ibu nifas, disepakati pelaksanaan dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2025 , Pukul 09.00 WIB di PMB Rosita Pekanbaru.
2. Bidan mengingatkan kembali pada ibu nifas/ laktasi untuk dapat berkumpul dan hadir pada tanggal 16 Agustus 2025 di PMB Rosita Pekanbaru .
3. Pada tanggal 10 Agustus 2025 penulis dan bidan melakukan persiapan pelaksanaan kelas ibu nifas, mulai dari materi kelas ibu nifas/laktasi yang disiapkan oleh penulis dan bidan serta persiapan tempat.
4. Pelaksanaan kelas ibu nifas/laktasi dilaksanakan sesuai jadwal yang ditentukan yaitu tanggal 16 Agustus 2025 dengan dihadiri oleh 17 orang ibu nifas atau menyusui, dimana bidan dan penulis memberikan penjelasan sesuai Buku KIA 2023 dimana disana terdapat beberapa informasi ibu nifas dan keterampilan dalam menyusui meliputi: a) Pengisian identitas ibu, b) Petunjuk penggunaan buku KIA, c) Pernyataan ibu dan keluarga tentang pelayanan kesehatan ibu yang sudah diterima, d) Kartu kontrol kunjungan ibu nifas. Melakukan Evaluasi kesehatan ibu nifas, meliputi: a) kondisi kesehatan ibu, b) Riwayat kesehatan ibu sekarang, c) Riwayat kehamilan dan persalinan, d) Riwayat penyakit keluarga, e) Pemeriksaan khusus, f) Pemeriksaan Payudara, g) TFU ibu nifas, h) Kontraksi Nifas, i) Robekan Jalan Lahir, j) Perdarahan Pada Masa Nifas (Lochea), k) Pemberian ASI, l) Masalah

- ataupun komplikasi pada masa nifas, m) Nutrisi selama masa nifas, n) Asuhan psikologis pada masa nifas,
o) Keterampilan/Teknik Menyusui yang baik

Pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan terlihat semua ibu nifas mendengarkan secara aktif dan sangat antusias pada saat bidan memberikan materi. Setelah kegiatan penyuluhan ini dipaparkan, dilakukan evaluasi dengan cara memberikan beberapa pertanyaan dan didapatkan hasil bahwasanya sekitar 81 % ibu nifas dapat menjawab dan menjelaskan kembali pertanyaan yang diajukan oleh bidan. Saat pelaksanaan penyuluhan, peneliti meminta beberapa ibu untuk melakukan keterampilan dalam menyusui bayinya akan tetapi setelah peneliti melihat masih banyak ibu nifas masih kurang paham bagaimana melakukan teknik menyusui yang baik. Tim melakukan dengan menggunakan metode demonstrasi untuk memberikan contoh bagaimana cara melakukan teknik menyusui dengan baik, sebagai berikut :

Posisi tegak dan bayi menempel dengan garis lurus, serta pelekatan bayi yang benar dengan mulut terbuka lebar mencakup puting dan sebagian besar areola. Ibu harus mengenali tanda lapar bayi, menyusui sesuai permintaan, dan memastikan bayi menelan ASI dengan gerakan rahang yang dalam dan suara menelan.

1) Persiapan dan Posisi Ibu & Bayi

- a. Ibu: Duduk atau berbaringlah dengan nyaman. Gunakan bantal untuk menopang punggung dan tubuh bayi agar tidak pegal.
- b. Bayi: Posisikan bayi di hadapan Anda, dengan perut dan dada bayi menempel pada perut ibu. Pastikan leher, kepala, dan tulang belakang bayi berada dalam satu garis lurus.

2) Memulai Pelekatan

- a. Pancing Bayi: Sentuh pipi dan sudut mulut bayi dengan puting Anda untuk merangsang bayi membuka mulutnya lebar-lebar.
- b. Arahkan Puting: Setelah mulut bayi terbuka lebar, dengan lembut arahkan puting ke bagian bawah mulut bayi.
- c. Perhatikan Pelekatan: Ketika bayi menempel, pastikan mulutnya menutupi puting dan sebagian besar area gelap di sekelilingnya (areola), bukan hanya puting.

3) Tanda Pelekatan yang Benar

- a. Tidak Ada Nyeri: Ibu tidak merasakan sakit di puting selama menyusui.
- b. Pipi Bayi Penuh: Pipi bayi tampak penuh, bukan cekung ke dalam, karena menghisap areola dengan kuat.
- c. Gerakan Rahang dan Menelan: Ibu dapat mendengar suara menelan dan melihat gerakan rahang bayi yang dalam.
- d. Bibir Melekat Erat: Bibir bayi akan melekat erat pada payudara ibu.

4) Proses Menyusui dan Pemantauan

- a. Sesuai Permintaan: Biarkan bayi menyusu kapan saja ia merasa lapar dan sesering bayi mau.
- b. Pindah Payudara: Setelah bayi selesai menyusu pada satu payudara, tawarkan payudara yang lain jika bayi masih ingin menyusu.
- c. Perhatikan Tanda Kecukupan ASI: Bayi yang mendapat ASI cukup akan sering buang air kecil dan besar, serta mengalami penambahan berat badan yang sesuai usianya.

Tahap Selanjutnya Mendirikan Kelompok Laktasi, sebagai berikut :

- a. Identifikasi ibu Nifas di PMB Rosita.
- b. Penyusunan struktur organisasi kelompok Laktasi.
- c. Sosialisasi tujuan pembentukan kelompok Laktasi.
- d. Penyusunan rencana kegiatan kelompok Laktasi.
- e. Pengadaan peralatan yang dibutuhkan.
- f. Publikasi dan sosialisasi program kepada masyarakat.
- b. Soft opening kelompok Laktasi.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan yang dilakukan dengan ceramah langsung untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang bagaimana pentingnya keterampilan menyusui dalam keberhasilan laktasi. Pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan terlihat semua ibu nifas mendengarkan secara aktif dan sangat antusias pada saat bidan memberikan materi. Setelah kegiatan penyuluhan ini dipaparkan, dilakukan evaluasi dengan cara memberikan beberapa pertanyaan dan didapatkan hasil bahwasanya sekitar 81 % ibu nifas dapat menjawab dan menjelaskan kembali pertanyaan yang diajukan oleh bidan dan ibu nifas dapat melakukan teknik menyusui yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, W., et. al., 2021. hubungan teknik menyusui dengan keberhasilan laktasi. Jurnal of ners community vol. 12 no.1. Juni 2012 hal 43-49
- Balqis, W. D. (2020). *Hubungan Dukungan Suami Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tanjung Bintang Lampung Selatan Tahun 2020*.
- Poltekkes Tanjungkarang
- Cetisli NE, Rakan G, Top ED. 2017. *Maternal attachment and breastfeeding behaviors according to type of delivery in the immediate postpartum period*. Jurnal reV assoc MeD Bras 2018; 64(2):164-169
- Dewey KG, Rivers AN, Heinig MJ, Cohen RJ. 2003. *Risk Factors for Suboptimal Infant Breastfeeding Behavior, Delayed Onset of Lactation, and Excess Neonatal Weight Loss*. Pediatrics 2003;112:607
- Dinas Kesehatan Prov. Riau. 2023. Profil Kesehatan Tahun 2023. Prov. Riau: Dinas Kesehatan Prov. Riau
- Duhita et al., 2023. Laktasi lambang mengasihi dalam berbagai tantangan keadaan dan kondisi Laktasi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&s a=X&ved=2ahUKEwiR1uCxjvuMAxUOSGwGHdB1JYgQ6AF6BAGIEAM#v=onepage&q=Laktasi&f=false
- Hayati, S. (2018). Penerapan Teknik Menyusui Bayi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Ernita Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Medika Usada*, 1(2), 1–6
- Horta BL, Victoria CG. 2013. *Short-term effects of breastfeeding*. In: Organization WH, editor. *a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhoea and pneumonia mortality*. geneva: WHO press
- Kurniawati, S, dan Srianingsih. 2019 hubungan teknik menyusui dengan produksi ASI pada ibu primipara. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida. Vol. 08 no. 1 Januari 2021

Merryana Adriani, S. K. M. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Prenada Media

Sembiring, J. B. (2019). *Buku Ajar Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. Deepublish.

<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
diakses 07072025, 21.48 WIB