**PELATIHAN TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR BAGI IBU MENYUSUI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GEBANG, PURWOREJO**

Nurma Ika Zuliyanti

Program Studi Kebidanan D3, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
Jl. Soekarno Hatta Borokulon Banyuurip Purworejo
email: nurma.iz@ibisa.ac.id

ABSTRAK

Menyusui adalah proses alami yang sangat penting bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi. ASI merupakan nutrisi terbaik yang mengandung zat gizi lengkap dan antibodi yang berfungsi untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi.. Data yang diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Gebang jumlah ibu menyusui per Juni 2025 sejumlah 775. Hasil studi pendahuluan terdapat 3 ibu balita dari 27 ibu balita yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif dikarenakan ASI sedikit dan puting lecet. Metode yang digunakan dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media power point dan liflet yang berisi penjelasan mengenai teknik menyusui yang benar dan pelatihan teknik menyusui yang benar serta diskusi. Hasil pengabdian masyarakat dilihat dari pre dan post test pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar pada ibu balita mengalami peningkatan. Kesimpulan meningkatnya tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat ASI eksklusif dan meningkatnya pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar

Kata kunci: Teknik Menyusui

A. Latar Belakang

Menyusui adalah proses alami yang sangat penting bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi. ASI merupakan nutrisi terbaik yang mengandung zat gizi lengkap dan antibodi yang berfungsi untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga usia dua tahun atau lebih. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai yang ditetapkan.

Salah satu faktor penyebab rendahnya angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai teknik menyusui yang benar. Banyak ibu yang mengalami kendala seperti pelekatan bayi yang tidak tepat, posisi menyusui yang salah, hingga masalah puting lecet atau bengkak payudara. Kondisi ini sering membuat ibu merasa kesakitan atau tidak nyaman, sehingga memutuskan untuk memberikan susu formula sebagai pengganti ASI. Hal ini tentu berdampak pada kesehatan bayi dan dapat menurunkan motivasi ibu untuk terus memberikan ASI (Fatmala et al., 2023).

Data yang diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Gebang jumlah ibu menyusui per Juni 2025 sejumlah 775. Hasil studi pendahuluan terdapat 3 ibu balita dari 27 ibu balita yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif dikarenakan ASI sedikit dan puting lecet. Beberapa ibu menyusui mengaku belum pernah mendapatkan pelatihan praktis tentang cara menyusui yang benar. Edukasi yang diberikan selama pemeriksaan kehamilan dan posyandu sering kali hanya sebatas penyuluhan lisan tanpa praktik langsung. Padahal, keterampilan praktik sangat diperlukan agar ibu dapat menerapkan teknik menyusui yang benar di rumah, sehingga permasalahan yang sering muncul dapat dicegah sejak dini.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat dari Program Studi D3 Kebidanan memandang perlu untuk melaksanakan kegiatan pelatihan teknik menyusui yang benar bagi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Gebang. Diharapkan dengan adanya pelatihan ini, para ibu tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik menyusui yang benar secara mandiri. Dengan demikian, diharapkan angka pemberian ASI eksklusif dapat meningkat, kualitas kesehatan ibu dan bayi terjaga, serta mendukung upaya pemerintah dalam mewujudkan generasi sehat dan cerdas.

B. Metode

Pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Gebang dilakukan dengan tahapan; Tahap perencanaan dengan pembentukan dan pembekalan team pelaksana mengenai maksud serta koordinasi dengan pihak Puskesmas mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan; lokasi Balai Desa Gebang pada tanggal 11 April 2025 di ikuti oleh 34 ibu menyusui. Langkah pelaksanaan; pendekatan dengan pihak Desa dan Puskesmas dengan cara perijinan untuk dilakukan pengabdian masyarakat. Kegiatan diawali dengan pre test kemudian kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dan pelatihan teknik menyusui yang benar serta diskusi kemudian evaluasi dengan post test.

C. Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pelatihan Teknik Menyusui Yang Benar Bagi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Gebang, Purworejo, Jawa Tengah” telah dilaksanakan pada tanggal 11 April 2025 pukul 08.30 WIB sampai selesai di

Balai Desa Gebang. Kegiatan penyuluhan kesehatan kali ini dihadiri oleh 34 ibu menyusui. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, antusiasme ibu balita dan kader posyandu baik selama mengikuti semua kegiatan.

Proses kegiatan dimulai dengan pelaksanaan pretest, dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan tentang teknik menyusui yang benar. Dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi yang disampaikan dan pelatihan cara menyusui yang benar. Untuk menilai keberhasilan pelatihan, diakhir sesi peserta dievaluasi dengan posttest dimana soal posttest sama seperti soal pretest. Soal pretest terdiri atas 10 pertanyaan yang berisi materi yang disampaikan

Tabel 1. Tabulasi Data Hasil Pencapaian Target Luaran Ibu Menyusui

Indikator	Pre-test		Post-test		
	F	%	F	%	
Pengetahuan Manfaat ASI Eksklusif	Baik	14	41	24	70,5
	Cukup	16	47	8	23,5
	Kurang	4	12	2	6
Teknik Menyusui Yang Benar	Baik	12	35	26	76
	Cukup	18	53	8	24
	Kurang	4	12		-

Berdasarkan tabel 1. Dari 34 ibu menyusui yang mengerjakan soal pretest diperoleh hasil rata-rata memiliki pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif pada kategori cukup yaitu 47%. Setelah dilakukan edukasi pada ibu menyusui, rata-rata berpengetahuan baik sebesar 70.5%. Pada pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar hasil pre test rata-rata pada kategori cukup yaitu 18%. Setelah diberi pelatihan dan dilakukan post test mengalami kenaikan dengan rata-rata kategori baik 76%. Berdasarkan hasil post test bahwa ibu menyusui sudah paham akan hal yang dilakukan dalam perilaku kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan setelah dilakukan penyuluhan. Dari penilaian tersebut dapat diketahui bahwa dari hasil penyuluhan kesehatan yang disampaikan kepada peserta dapat dipahami, di mengerti, peserta tahu, mau dan akan mampu melakukan perilaku sehat di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan sasaran ibu menyusui, didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan sasaran. Kenaikan tersebut akibat dari intervensi penyuluhan yang diberikan yang dimana ibu menyusui belum tahu mengenai manfaat ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar menjadi tahu dan memahami. Pemikiran ini sejalan dengan (Notoatmodjo, 2014) yang menjelaskan pengetahuan adalah suatu kondisi pemahaman seseorang setelah melakukan pengamatan terhadap suatu objek tertentu. Pengamatan menggunakan pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran,

penciuman, rasa dan raba, manusia dapat memperoleh pengetahuan lebih banyak melalui indra penglihatan dan pendengaran.

Ibu primipara biasanya mempunyai pengetahuan rendah dikarenakan pengalaman pertama kali atau baru dalam melahirkan seorang anak dan ibu menjadi stress. Dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kemampuan pada ibu primipara didapatkan saat praktik langsung tentang tahapan menyusui yang benar. Masalah yang sering dialami ibu menyusui yaitu puting susu lecet. Hal ini dikarenakan ketika ada kesalahan dalam teknik menyusui dikarenakan posisi bayi saat menyusu tidak tepat areola dan hanya sampai di putting susu. Kesalahan lainnya karena disebabkan ketika ibu berhenti menyusui dan kurang hati-hati.

Puting lecet dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius, seperti peradangan atau infeksi. Infeksi payudara dapat menyebabkan abses, Bayi dengan sariawan dapat menularkan kuman dari mulutnya ke dalam puting susu, Ragi Candida yang menyebabkan sariawan dapat tumbuh subur di lingkungan yang hangat dan gelap di dalam saluran susu, serta dapat menyebabkan infeksi. Gejala dapat bervariasi dari orang ke orang, tetapi gejala khususnya adalah kemerahan pada payudara, kulit pecah-pecah, nyeri pada puting atau areola. Bisa juga disertai dengan pengeluaran cairan/berdarah (Ginting et al., 2021).

Teknik menyusui merupakan hal yang penting dalam memulai proses menyusui. Pada minggu pertama persalinan ibu mengalami fase dimana mengakibatkan ibu lebih sensitif, ibu memerlukan pendampingan dari tenaga kesehatan maupun orang yang terdekat disekitarnya agar dapat membantu ibu memulai proses menyusui dengan benar (Hutabarat, 2018).

D. Simpulan

Meningkatnya tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat ASI eksklusif dan meningkatnya pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar.

E. Saran

Diharapkan meningkatkan edukasi ibu menyusui terkait teknik menyusui yang benar sehingga ibu menyusui sadar akan pentingnya ASI eksklusif

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmala, K., Pratiwi Adipati, S., Studi, P. D., & Kesehatan, F. (2023). Edukasi Tehnik Menyusui Yang Baik dan Benar. *Communnity Development Journal*, 4(6), 11425–11428.
- Ginting, C. N., Tobing, Y. A., Sari, P. S., Handini, R. D., Studi, P., Tiga, D., & Indonesia, U. P. (2021). Pemberian Pelatihan Tentang Tehknik Menyusui yang Benar Dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 3(1), 1–5.
<http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/view/1865/1130>
- Hutabarat, J. (2018). Teknik Menyusui Berhubungan dengan Kejadian Regurgitasi pada Bayi 0-3 Bulan. *Majalah Ilmiah Methoda*, 8(2), 55–60.
<http://ojs.lppmmethodistmedan.net/>
- Notoatmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*.
https://books.google.co.id/books?id=D9_YDwAAQBAJ&pg=PA369&lpg=PA369&dq=Prawirohardjo,+Sarwono.+2010.+Buku+Acuan+Nasional+Pelayanan+Kesehatan++Maternal+dan+Neonatal.+Jakarta+:+PT+Bina+Pustaka+Sarwono+Prawirohardjo.&source=bl&ots=riWNmMFyEq&sig=ACfU3U0HyN3I