

**PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU BAYI MENGENAI CARA MENYUSUI YANG BENAR UNTUK PENINGKATAN KEBERHASILAN MENYUSUI SECARA EKSKLUSIF**

1. Ida Agustiningsih, Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Email : idarssk260@gmail.com
2. Sutik Winarsih, Rumah Sakit Siti Khadijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang, Email : sutikwinarsih@gmail.com  
Korespondensi : idarssk260@gmail.com

**ABSTRAK**

Tingkat pengetahuan yang kurang pada ibu hamil terkait cara menyusui yang benar menjadi salah satu hambatan utama dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Banyak ibu hamil belum memahami teknik dasar menyusui, seperti posisi dan perlekatan yang tepat, tanda-tanda bayi cukup ASI, serta pentingnya inisiasi menyusui dini (IMD). Ketidaktahuan ini sering kali membuat ibu merasa ragu atau tidak percaya diri untuk menyusui, bahkan ada yang memilih memberikan susu formula lebih awal karena menganggap ASI-nya tidak mencukupi. Kurangnya akses terhadap informasi yang akurat, rendahnya partisipasi dalam kelas ibu hamil, serta minimnya bimbingan dari tenaga kesehatan selama masa kehamilan turut memperparah kondisi ini. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan sangat penting untuk mendukung keberhasilan menyusui secara eksklusif. PKM ini dilakukan menggunakan metode edukasi. Materi disampaikan kepada peserta kegiatan melalui kegiatan ceramah dan tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilakukan secara sumatif. Dari hasil analisis evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan didapatkan pengetahuan baik yang dimiliki peserta kegiatan PKM yang semula hanya sebanyak 1 peserta (4,8%) naik menjadi 5 peserta (23,8%), pengetahuan cukup yang dimiliki peserta kegiatan PKM yang semula hanya sebanyak 8 peserta (38,1%) naik menjadi 12 peserta (57,1%), dan pengetahuan kurang yang dimiliki peserta kegiatan PKM yang semula sebanyak 12 peserta (57,1%) turun menjadi 4 peserta (19,0%). Upaya meningkatkan keberhasilan capaian ASI eksklusif dan menyusui dini dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi dan sosialisasi yang terarah kepada ibu hamil mengenai cara menyusui yang benar. Edukasi ini bertujuan untuk membekali ibu dengan pengetahuan dan keterampilan dasar, seperti teknik perlekatan mulut bayi, posisi menyusui yang tepat, serta pentingnya inisiasi menyusui dini (IMD) dalam satu jam pertama setelah lahir. Dengan memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami, ibu hamil akan lebih siap secara mental dan teknis dalam menyusui bayinya sejak lahir, sehingga peluang keberhasilan ASI eksklusif selama enam bulan pertama akan meningkat secara signifikan.

**Kata Kunci : Transfer IPTEK, Ibu Hamil, Cara Menyusui Yang Benar**

## 1. PENDAHULUAN

Permasalahan utama dalam perilaku menyusui secara eksklusif di Indonesia adalah rendahnya angka ibu yang berhasil memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Meskipun pemerintah telah menetapkan kebijakan dan kampanye tentang pentingnya ASI eksklusif, data dari Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) menunjukkan bahwa masih banyak bayi yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pemahaman ibu tentang manfaat ASI, pengaruh iklan susu formula, serta minimnya dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk dari tempat kerja. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya risiko gangguan kesehatan pada bayi, seperti infeksi, diare, dan malnutrisi (Rani et al., 2022). Selain itu, praktik pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang terlalu dini juga menjadi permasalahan serius dalam masyarakat. Di banyak daerah, bayi sudah diberi makanan atau minuman lain sebelum usia enam bulan, seperti air putih, teh manis, atau bubur halus, karena adanya kepercayaan turun-temurun atau tekanan dari anggota keluarga. Padahal, pemberian MPASI yang terlalu awal dapat mengganggu sistem pencernaan bayi yang belum berkembang sempurna serta meningkatkan risiko infeksi dan kekurangan gizi. Kurangnya edukasi menyeluruh dari tenaga kesehatan serta terbatasnya layanan konseling laktasi turut memperparah situasi ini, sehingga praktik keliru tersebut terus berlangsung secara turun-temurun (Asnidawati & Ramdhan, 2021).

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang diselenggarakan oleh Kemenkes RI bekerja sama dengan BPS, proporsi bayi usia 0–5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif secara nasional mencapai 68,6%. Data ini menunjukkan peningkatan signifikan dari angka sebelumnya (sekitar 52% pada 2017), namun masih belum mencapai target nasional sebesar 80%. Sementara menurut Profil Kesehatan Ibu dan Anak BPS 2024, capaian naik menjadi 74,73%. Hal ini menggambarkan bahwa meskipun ada kemajuan nyata, konsistensi dan dukungan terus-menerus masih dibutuhkan agar target UU KIA dan Peraturan Pemerintah tentang kesehatan ibu dan anak terpenuhi (Kemenkes RI, 2025). Di tingkat provinsi, capaian ASI eksklusif di Jawa Timur menunjukkan angka sekitar 73,59% pada 2024 menurut data Susenas / BPS. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan capaian sekitar 70% pada semester pertama 2024. Angka ini lebih tinggi dibanding capaian 2021 yang hanya berkisar pada 56,3%, namun masih di bawah target ideal 80% yang dicanangkan oleh Kemenkes RI. Artinya, meskipun terjadi peningkatan, tetap diperlukan penguatan strategi lokal seperti konseling, fasilitas laktasi, dan edukasi keluarga untuk mencapai angka yang lebih optimal (Kemenkes RI, 2025).

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu saja kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih. Praktik ini direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan RI karena terbukti memberikan perlindungan optimal terhadap kesehatan bayi. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi selama enam bulan pertama kehidupannya, termasuk antibodi alami yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Selain itu, menyusui juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi (Nidaa & Krianto, 2022). Manfaat ASI eksklusif bagi pertumbuhan bayi sangat besar, baik dari segi fisik, kognitif, maupun emosional. Dari segi fisik, bayi yang mendapatkan ASI eksklusif cenderung memiliki berat badan ideal, sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, dan risiko lebih rendah terhadap diare, infeksi saluran pernapasan, dan alergi. Dari segi

perkembangan otak, ASI mengandung zat penting seperti DHA dan AA yang berperan dalam perkembangan kognitif dan fungsi otak. Selain itu, menyusui juga berperan dalam perkembangan emosional bayi karena sentuhan dan kehangatan yang diberikan saat menyusui dapat menumbuhkan rasa aman dan nyaman (Wardhani et al., 2021).

Salah satu hambatan utama dalam pencapaian target ASI eksklusif di Indonesia adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang benar. Banyak ibu, terutama di daerah pedesaan atau dengan tingkat pendidikan rendah, belum memahami teknik menyusui yang tepat seperti posisi perlekatan mulut bayi, frekuensi menyusui, serta tanda-tanda bayi cukup ASI. Kurangnya pemahaman ini sering membuat ibu merasa ASI-nya tidak cukup atau bayinya tidak kenyang, sehingga mereka cepat beralih ke susu formula atau memberikan makanan tambahan sebelum usia 6 bulan. Minimnya akses terhadap informasi yang akurat, ditambah dengan kurangnya tenaga kesehatan yang terlatih dalam konseling laktasi, memperparah kondisi ini (Herman et al., 2021).

Selain itu, hambatan lain yang signifikan adalah lingkungan sosial dan budaya yang belum sepenuhnya mendukung praktik menyusui eksklusif. Banyak ibu mengalami tekanan dari keluarga, terutama dari orang tua atau mertua, yang masih memegang kepercayaan lama bahwa bayi harus diberi air putih atau makanan lain sejak dini. Selain itu, ibu yang bekerja sering kali kesulitan mempertahankan pemberian ASI eksklusif karena keterbatasan waktu, tidak tersedianya ruang laktasi di tempat kerja, serta belum optimalnya implementasi kebijakan cuti melahirkan. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap masih jauhnya capaian ASI eksklusif dari target nasional sebesar 80%, meskipun pemerintah telah menggalakkan berbagai program edukasi dan promosi menyusui (Ibrahim & Rahayu, 2021).

Pentingnya pengetahuan tentang cara menyusui yang benar tidak dapat dipisahkan dari upaya meningkatkan angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia. Menyusui bukan hanya proses alami, tetapi juga keterampilan yang memerlukan pemahaman dan teknik yang tepat. Banyak ibu gagal menyusui secara eksklusif bukan karena tidak mau, melainkan karena kurangnya pengetahuan tentang cara menyusui yang efektif, seperti bagaimana posisi bayi yang benar, cara melekatkan mulut bayi ke puting, serta mengenali tanda bayi lapar atau kenyang. Pengetahuan ini sangat penting agar proses menyusui berjalan lancar, tidak menimbulkan rasa sakit pada ibu, dan bayi mendapatkan cukup ASI sesuai kebutuhannya. Kurangnya pengetahuan ini menyebabkan banyak ibu merasa bahwa produksi ASI mereka tidak cukup, padahal sering kali masalahnya terletak pada teknik menyusui yang salah. Ketika ASI tidak keluar dengan lancar atau bayi terlihat rewel, ibu sering kali panik dan segera beralih ke susu formula, yang secara tidak langsung menghentikan proses menyusui eksklusif. Padahal, dengan dukungan informasi dan bimbingan yang tepat, sebagian besar ibu sebenarnya mampu menyusui dengan baik. Oleh karena itu, membekali ibu dengan keterampilan menyusui yang benar sejak masa kehamilan adalah langkah penting dalam memastikan keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Sarumi, 2022).

Dalam konteks ini, pelaksanaan health education atau pendidikan kesehatan menjadi sangat krusial. Melalui edukasi yang sistematis, ibu dapat memahami manfaat ASI eksklusif, cara menyusui yang benar, serta bagaimana mengatasi tantangan yang mungkin muncul saat menyusui. Program edukasi ini sebaiknya dilakukan sejak masa antenatal (kehamilan), saat kunjungan ke puskesmas atau posyandu, agar ibu siap secara mental dan teknis saat bayinya lahir. Penyampaian

informasi dapat dilakukan melalui konseling individu, kelas ibu hamil, media cetak dan digital, serta pelatihan bagi tenaga kesehatan agar mampu memberikan pendampingan yang tepat (Amalia et al., 2021). Lebih jauh lagi, health education juga harus melibatkan keluarga, terutama suami dan anggota keluarga lainnya, agar tercipta lingkungan yang mendukung ibu dalam menyusui. Ketika orang-orang di sekitar ibu memahami pentingnya ASI eksklusif dan mengetahui bahwa proses menyusui memerlukan dukungan, maka hambatan budaya dan sosial dapat diminimalkan. Dengan pendekatan edukatif yang menyeluruh dan berkelanjutan, diharapkan pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang benar meningkat secara signifikan, sehingga angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia dapat terus ditingkatkan dan mendekati target nasional yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan (Prihatini et al., 2023).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui metode edukasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali pengajuan perijinan kegiatan kepada Direktur Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang Sidoarjo. Selanjutnya pelaksana kegiatan menyampaikan undangan serta menjelaskan maksud dan tujuan dari dilakukannya kegiatan edukasi yang akan dilakukan kepada calon peserta kegiatan. Pelaksana kegiatan juga menyampaikan waktu pelaksanaan kegiatan kepada calon peserta. Peserta kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang Sidoarjo. Selanjutnya tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan penyusunan kegiatan sosialisasi yang akan dilakukan kepada masyarakat. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya juga melakukan penyusunan materi kegiatan sosialisasi termasuk mempersiapkan lembar evaluasi yang akan digunakan sebagai instrument pengumpulan data. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama dengan mahasiswa ilmu keperawatan tingkat 2, selanjutnya mempersiapkan kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## 3. HASIL

### a. Usia peserta PKM

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Usia 21-30 tahun	15	71,4
2	Usia 31-40 tahun	6	28,6
Jumlah		21	100,0

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan berusia 21-30 tahun yaitu sebanyak 15 peserta (71,4%)

b. Pekerjaan peserta PKM

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan aktivitas pekerjaan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	IRT / Ibu Rumah Tangga	18	85,7
2	Aktif bekerja	3	14,3
Jumlah		21	100,0

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan adalah IRT / ibu rumah tangga yaitu sebanyak 18 peserta (85,6%)

c. Pendidikan peserta PKM

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Lulus SMA	17	81,0
2	Diploma / Sarjana	4	19,0
Jumlah		21	100,0

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan memiliki latar belakang pendidikan lulus SMA yaitu sebanyak 17 peserta (81,0%)

d. Pengetahuan peserta PKM tentang cara menyusui yang benar sebelum dilakukan kegiatan edukasi

Tabel 4. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan peserta PKM tentang cara menyusui yang benar sebelum dilakukan kegiatan edukasi

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	1	4,8
2	Pengetahuan cukup	8	38,1
3	Pengetahuan kurang	12	57,1
Jumlah		21	100,0

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan kurang tentang cara menyusui yang benar yaitu sebanyak 12 peserta (57,1%)

e. Pengetahuan peserta PKM tentang cara menyusui yang benar setelah dilakukan kegiatan edukasi

Tabel 5. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan peserta PKM tentang cara menyusui yang benar setelah dilakukan kegiatan edukasi

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	5	23,8
2	Pengetahuan cukup	12	57,1
3	Pengetahuan kurang	4	19,0
Jumlah		21	100,0

Sumber : Data pengabdian masyarakat

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan cukup tentang cara menyusui yang benar setelah dilakukan kegiatan edukasi yaitu sebanyak 12 peserta (57,1%)

#### **4. PEMBAHASAN**

##### **a. Pengetahuan peserta PKM tentang cara menyusui yang benar sebelum dilakukan kegiatan edukasi**

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan kurang tentang cara menyusui yang benar yaitu sebanyak 12 peserta (57,1%)

Pengetahuan adalah hasil dari proses belajar dan pengalaman seseorang yang mencakup pengumpulan, pemahaman, dan penyimpanan informasi yang dapat digunakan untuk memahami dan merespons situasi tertentu. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, seperti pendidikan formal, interaksi sosial, pengalaman pribadi, maupun informasi dari media. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan memiliki peran penting karena memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya, termasuk dalam hal menyusui (Lactona & Cahyono, 2024). Pengetahuan tentang cara menyusui yang benar mencakup pemahaman ibu mengenai teknik menyusui yang tepat, posisi menyusui yang nyaman, cara perlekatan mulut bayi ke payudara, frekuensi menyusui, serta tanda-tanda bayi kenyang atau cukup ASI. Pengetahuan ini juga mencakup informasi tentang manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu, serta cara mengatasi masalah umum saat menyusui, seperti puting lecet atau bayi sulit menyusu. Ketika ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang cara menyusui yang benar, maka kemungkinan besar ia akan lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap pertumbuhan dan kesehatan bayi (Solama & Alvionita, 2021).

Rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang cara menyusui yang benar merupakan salah satu permasalahan penting yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Indonesia. Banyak ibu hamil belum mendapatkan informasi yang cukup mengenai teknik menyusui, seperti posisi dan perlekatan yang tepat, waktu menyusui, hingga cara mengetahui apakah bayi sudah cukup ASI. Kurangnya edukasi ini menyebabkan ibu sering kali merasa cemas, ragu terhadap kemampuan dirinya dalam menyusui, atau bahkan berasumsi bahwa ASI-nya tidak cukup, sehingga mereka cenderung lebih cepat memberikan susu formula atau makanan tambahan sebelum waktunya. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya pengetahuan ini antara lain terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan selama kehamilan, kurangnya konseling dari tenaga kesehatan, dan minimnya program edukasi yang berfokus pada persiapan menyusui. Selain itu, banyak ibu hamil lebih fokus pada persiapan persalinan dan merawat bayi setelah lahir, sementara persiapan menyusui sering kali diabaikan. Akibatnya, saat memasuki masa menyusui, ibu merasa tidak siap dan mengalami kesulitan teknis yang berdampak pada kualitas dan kelanjutan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui pendidikan kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk membekali mereka dengan keterampilan dan kepercayaan diri dalam menjalani proses menyusui yang optimal.

b. Pengetahuan peserta PKM tentang cara menyusui yang benar setelah dilakukan kegiatan edukasi

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan cukup tentang cara menyusui yang benar setelah dilakukan kegiatan edukasi yaitu sebanyak 12 peserta (57,1%). Dari hasil analisis evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan didapatkan pengetahuan baik yang dimiliki peserta kegiatan PKM yang semula hanya sebanyak 1 peserta (4,8%) naik menjadi 5 peserta (23,8%), pengetahuan cukup yang dimiliki peserta kegiatan PKM yang semula hanya sebanyak 8 peserta (38,1%) naik menjadi 12 peserta (57,1%), dan pengetahuan kurang yang dimiliki peserta kegiatan PKM yang semula sebanyak 12 peserta (57,1%) turun menjadi 4 peserta (19,0%)

Edukasi dan sosialisasi kesehatan merupakan metode penting dalam proses transfer ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) kepada masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan. Melalui pendekatan ini, masyarakat dapat diberikan informasi, keterampilan, dan pemahaman yang relevan untuk meningkatkan kualitas hidup dan perilaku hidup sehat. Edukasi kesehatan dilakukan secara sistematis melalui penyuluhan, pelatihan, atau konseling, baik secara langsung maupun melalui media massa dan digital. Sementara itu, sosialisasi berperan dalam membangun kesadaran kolektif dan mengubah norma atau kebiasaan masyarakat agar lebih berpihak pada perilaku hidup sehat. Kedua metode ini sangat efektif dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan antara tenaga kesehatan dan masyarakat umum (Munir & Lestari, 2023).

Salah satu bentuk transfer iptek yang sangat penting melalui edukasi dan sosialisasi kesehatan adalah pemberian informasi tentang cara menyusui yang benar. Informasi ini mencakup teknik menyusui yang tepat, posisi ibu dan bayi, cara mengetahui kecukupan ASI, serta penanganan masalah umum saat menyusui. Dengan edukasi yang memadai, ibu dapat memahami bahwa menyusui adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan, bukan hanya naluri alami. Sosialisasi yang melibatkan tokoh masyarakat, kader posyandu, hingga media sosial juga berperan penting dalam menyebarkan informasi ini secara lebih luas dan mudah diakses. Dengan demikian, edukasi dan sosialisasi kesehatan bukan hanya berfungsi sebagai sarana informasi, tetapi juga sebagai alat pemberdayaan masyarakat untuk mengambil keputusan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dirinya dan anak-anaknya.

Mekanisme edukasi dan sosialisasi kesehatan tentang cara menyusui yang benar dirancang sebagai strategi terpadu untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi ibu dalam menyusui dini serta menerapkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Edukasi dilakukan secara langsung melalui kegiatan seperti kelas ibu hamil, penyuluhan di posyandu, dan konseling individu di puskesmas atau rumah sakit. Materi yang disampaikan meliputi teknik menyusui yang tepat, pentingnya inisiasi menyusui dini (IMD), manfaat ASI eksklusif, serta cara mengatasi masalah yang umum terjadi saat menyusui. Edukasi ini bertujuan agar ibu memiliki pemahaman yang benar dan ilmiah tentang menyusui, serta mampu menerapkannya dengan percaya diri saat bayi lahir.

Sosialisasi kesehatan dilakukan sebagai bentuk pendekatan yang lebih luas dan menjangkau masyarakat secara kolektif, termasuk keluarga dan lingkungan sekitar ibu. Sosialisasi dapat dilakukan melalui media massa, media sosial, spanduk, leaflet, video edukasi, dan peran aktif kader kesehatan di tingkat desa.

Dengan metode ini, informasi tidak hanya diterima oleh ibu, tetapi juga oleh orang-orang di sekitarnya yang memiliki peran penting dalam mendukung praktik menyusui. Melalui sosialisasi yang berkelanjutan dan disesuaikan dengan budaya lokal, diharapkan tercipta lingkungan yang mendukung ibu untuk menyusui sejak dini dan melanjutkan dengan ASI eksklusif sesuai anjuran.

Leaflet merupakan salah satu media cetak yang efektif dan praktis digunakan dalam kegiatan edukasi dan sosialisasi kesehatan, termasuk dalam menyampaikan informasi tentang cara menyusui yang benar. Bentuknya yang ringkas, mudah dibaca, dan dapat dibawa pulang menjadikan leaflet sebagai sarana komunikasi yang efisien untuk menjangkau ibu hamil dan menyusui di berbagai lapisan masyarakat. Leaflet biasanya dirancang dengan bahasa yang sederhana dan disertai ilustrasi yang menarik agar pesan kesehatan mudah dipahami, bahkan oleh ibu dengan tingkat pendidikan rendah. Informasi dalam leaflet dapat mencakup teknik menyusui yang tepat, manfaat ASI eksklusif, posisi menyusui yang benar, serta tips mengatasi kendala saat menyusui.

Dalam konteks sosialisasi di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, maupun posyandu, leaflet sangat berguna sebagai media penunjang konseling. Tenaga kesehatan dapat membagikan leaflet saat sesi penyuluhan atau kunjungan antenatal, sehingga ibu memiliki bahan bacaan yang bisa dipelajari kembali di rumah. Selain itu, leaflet juga berfungsi sebagai pengingat visual yang membantu memperkuat pesan yang telah disampaikan secara lisan. Dengan distribusi yang merata dan isi yang informatif, penggunaan leaflet dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai cara menyusui yang benar, sekaligus mendorong praktik menyusui eksklusif secara lebih luas dan konsisten di masyarakat.

Kombinasi antara edukasi dan sosialisasi ini berfungsi tidak hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai sarana membentuk sikap dan perilaku positif terhadap pemberian ASI eksklusif. Dengan meningkatnya pengetahuan, kesadaran, dan motivasi ibu melalui proses edukatif yang tepat, diharapkan angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia akan semakin meningkat. Selain itu, ibu akan lebih siap secara mental dan teknis untuk menghadapi tantangan dalam menyusui, serta termotivasi untuk memberikan yang terbaik bagi kesehatan dan pertumbuhan bayinya. Mekanisme ini juga membantu mengurangi hambatan sosial dan budaya yang kerap menjadi penghalang utama dalam keberhasilan menyusui eksklusif.

## **5. KESIMPULAN**

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan didapatkan :

- a. Pengetahuan peserta PKM tentang cara menyusui yang benar sebelum dilakukan kegiatan edukasi dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan kurang tentang cara menyusui yang benar yaitu sebanyak 12 peserta (57,1%)
- b. Pengetahuan peserta PKM tentang cara menyusui yang benar setelah dilakukan kegiatan edukasi dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan memiliki pengetahuan cukup tentang cara menyusui yang benar setelah dilakukan kegiatan edukasi yaitu sebanyak 12 peserta (57,1%)
- c. Dari hasil analisis evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan didapatkan pengetahuan baik yang dimiliki peserta kegiatan

PKM yang semula hanya sebanyak 1 peserta (4,8%) naik menjadi 5 peserta (23,8%), pengetahuan cukup yang dimiliki peserta kegiatan PKM yang semula hanya sebanyak 8 peserta (38,1%) naik menjadi 12 peserta (57,1%), dan pengetahuan kurang yang dimiliki peserta kegiatan PKM yang semula sebanyak 12 peserta (57,1%) turun menjadi 4 peserta (19,0%)

## 6. SARAN

### a. Bagi petugas kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan lebih aktif dan konsisten dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui, khususnya mengenai teknik menyusui yang benar, manfaat ASI eksklusif, serta cara mengatasi tantangan saat menyusui. Diperlukan pendekatan yang komunikatif dan berbasis budaya lokal agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik. Selain itu, petugas kesehatan sebaiknya memanfaatkan berbagai media edukatif seperti leaflet, poster, dan video, serta melibatkan kader posyandu dalam penyebaran informasi untuk memperluas jangkauan dan memperkuat pemahaman masyarakat. Pelatihan berkelanjutan bagi petugas kesehatan juga penting agar mereka memiliki keterampilan konseling laktasi yang memadai dan mampu menjadi pendamping yang efektif bagi para ibu selama masa menyusui.

### b. Bagi ibu hamil

Ibu hamil disarankan untuk secara aktif mengikuti kegiatan edukasi atau penyuluhan tentang menyusui, baik yang diselenggarakan di puskesmas, posyandu, maupun fasilitas kesehatan lainnya. Ibu hamil juga perlu mulai mempersiapkan diri sejak masa kehamilan dengan mencari informasi dari sumber yang terpercaya mengenai teknik menyusui yang benar, pentingnya inisiasi menyusui dini (IMD), dan manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu. Selain itu, diharapkan ibu tidak ragu untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami kebingungan atau kesulitan dalam memahami proses menyusui. Dengan kesiapan pengetahuan dan mental sejak masa kehamilan, diharapkan ibu dapat lebih percaya diri dan mampu menyusui bayinya secara eksklusif hingga usia 6 bulan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E., Subandrate, S., Arrafi, M. H., Prasetyo, M. N., Adma, A. C., Monanda, M. D. A., Safyudin, S., & Athiah, M. (2021). Edukasi kandungan ASI dan pemberian ASI Eksklusif pada bayi. *Logista*, 5(2), 31–36.
- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Herman, A., Mustafa, M., Saida, S., & Chalifa, W. O. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Professional Health Journal*, 2(2), 84–89.
- Ibrahim, F., & Rahayu, B. (2021). Analisis faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 18–24.
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2025). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2024. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). KONSEP PENGETAHUAN; REVISI TAKSONOMI BLOOM. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241–257.
- Munir, R., & Lestari, F. (2023). Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28–34.
- Nidaa, I., & Krianto, T. (2022). Scoping Review: Faktor Sosial Budaya Terkait Pemberian Asi Eksklusif Di Indonesia. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 20(1).
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184–191.
- Rani, H., Yunus, M., Katmawanti, S., & Wardani, H. E. (2022). Systematic literature review determinan pemberian ASI eksklusif di Indonesia. *Sport Science and Health*, 4(4), 376–394.
- Sarumi, R. (2022). *Kelancaran Pemberian ASI Eksklusif*. Penerbit NEM.
- Solama, W., & Alvionita, P. (2021). Cara menyusui yang benar pada bayi berdasarkan pengetahuan dan sikap ibu. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(1).
- Wardhani, R. K., Dinastiti, Vi. B., & Fauziyah, N. (2021). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Asi Eksklusif. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 149–154.