

Optimalisasi Keberhasilan Menyusui melalui Pemberdayaan Ibu Nifas dalam Kelas Laktasi

Ummy Yuniyanti¹, Daevi Khairunisa²

^{1,2}Politeknik Aisyiyah Pontianak

Email: ummy@polita.ac.id

Abstrak

Masa nifas merupakan periode adaptasi penting bagi ibu dan bayi, terutama dalam keberhasilan proses menyusui. Permasalahan laktasi seperti bendungan ASI, puting lecet, dan ketidaktepatan teknik menyusui masih sering terjadi pada ibu nifas, yang berdampak pada rendahnya keberhasilan menyusui dan berpotensi menghambat pemberian ASI secara optimal. Kondisi tersebut umumnya disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar, serta belum tersedianya program edukasi laktasi yang terstruktur di tingkat pelayanan kesehatan dasar. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam perawatan payudara dan teknik menyusui melalui pelaksanaan kelas laktasi. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif berupa penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung perawatan payudara serta teknik menyusui menggunakan manekin payudara dan boneka bayi pada 25 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Alianyang Pontianak. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner *Pretest* dan *Posttest* untuk mengukur pengetahuan, serta lembar observasi untuk menilai keterampilan. Data dianalisis secara deskriptif dan analitik menggunakan uji *paired samples t-test* dengan bantuan *software* SPSS. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu nifas dari 59,2 menjadi 86,4 (selisih 27,2 poin; $p = 0,000$). Keterampilan perawatan payudara meningkat dari 24,0% menjadi 92,0%, posisi menyusui dari 32,0% menjadi 88,0%, dan pelekatan menyusui dari 20,0% menjadi 84,0%, dengan tingkat kehadiran peserta mencapai 100%. Kelas laktasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam perawatan payudara dan teknik menyusui, sehingga direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan dasar.

Kata Kunci: Ibu Nifas, Kelas Laktasi, Perawatan Payudara, Teknik Menyusui, Pengabdian Masyarakat

Abstract

The postpartum period is a critical adaptation phase for both mother and infant, particularly for successful breastfeeding. Lactation problems such as breast engorgement, sore nipples, and incorrect breastfeeding technique remain common among postpartum mothers, contributing to low breastfeeding success and hindering optimal breastfeeding. This condition is generally caused by postpartum mothers' limited knowledge and skills regarding proper breast care and breastfeeding technique, as well as the absence of a structured lactation education program at the primary health care level. This activity aimed to improve postpartum mothers' knowledge and skills in breast care and breastfeeding technique through a lactation class. The method used was participatory education consisting of interactive counseling, demonstration, and hands-on practice of breast care and breastfeeding technique using a breast model and infant doll, involving 25 postpartum mothers in the working area of Puskesmas Alianyang Pontianak. Evaluation was carried out using Pretest and Posttest questionnaires to measure knowledge, and an observation sheet to assess skills. Data were analyzed descriptively and analytically using the paired samples t-test with SPSS software. The results showed an increase in the mean knowledge score of postpartum mothers from 59.2 to 86.4 (mean difference 27.2 points; $p = 0.000$). Breast-care skills increased from 24.0% to 92.0%, breastfeeding position from 32.0% to 88.0%, and latching technique from 20.0% to 84.0%, with a participant attendance rate of 100%. The lactation class proved effective in improving postpartum mothers' knowledge and skills in breast care and breastfeeding technique, and is therefore recommended for sustained integration into primary health care services.

Keywords: Postpartum Mothers, Lactation Class, Breast Care, Breastfeeding Technique, Community Service

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode kritis bagi ibu dan bayi, terutama dalam keberhasilan proses menyusui. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa pemberian ASI yang optimal dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi serta meningkatkan

kesehatan ibu secara jangka panjang [1]. Namun demikian, praktik menyusui yang tidak tepat masih menjadi masalah di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Data Riskesdas menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional, dengan salah satu penyebab utamanya adalah masalah laktasi pada ibu nifas seperti bendungan ASI, puting lecet, dan nyeri payudara [2].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar berperan penting dalam kelancaran produksi ASI dan keberhasilan menyusui [3], [4]. Ibu nifas yang tidak mendapatkan edukasi laktasi secara memadai berisiko lebih tinggi mengalami kegagalan menyusui dini dan penghentian ASI sebelum waktu yang dianjurkan [5]. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan akses informasi, rendahnya pendampingan tenaga kesehatan, serta pengaruh budaya dan mitos seputar menyusui [6], [7].

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu nifas yang berada di wilayah pelayanan kesehatan tingkat pertama (Puskesmas/Posyandu) dengan karakteristik sebagian besar ibu berpendidikan menengah, multipara, dan belum pernah mengikuti kelas laktasi secara terstruktur. Berdasarkan hasil pengamatan awal dan diskusi dengan tenaga kesehatan setempat, sebagian besar ibu nifas belum memahami teknik perawatan payudara yang benar, posisi dan pelekatan menyusui yang efektif, serta cara mengatasi masalah laktasi yang umum terjadi pada masa nifas. Kondisi ini berdampak pada tingginya keluhan nyeri payudara, produksi ASI yang dirasakan kurang, dan kecenderungan pemberian susu formula dini.

Permasalahan mitra tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan ibu nifas akan edukasi laktasi dengan layanan yang tersedia. Beberapa studi menyebutkan bahwa intervensi berbasis edukasi melalui kelas laktasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam perawatan payudara dan teknik menyusui [8]–[10]. Kelas laktasi juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu serta mencegah masalah laktasi sejak dini [11].

Program Pemberdayaan Ibu Nifas melalui Kelas Laktasi dirancang sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang relevan dengan permasalahan mitra. Program ini menitikberatkan pada edukasi partisipatif dan praktik langsung perawatan payudara serta teknik menyusui yang benar, sehingga ibu nifas tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri. Pendekatan pemberdayaan dipilih karena terbukti mampu meningkatkan keberlanjutan perilaku sehat pada ibu *postpartum* [12]–[14].

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam perawatan payudara dan teknik menyusui melalui pelaksanaan kelas laktasi, sehingga dapat mencegah masalah laktasi, meningkatkan kelancaran ASI, dan mendukung keberhasilan menyusui secara optimal.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja mitra, yaitu Puskesmas Alianyang Pontianak, selama kurang lebih tiga bulan (Mei–Juli 2026), meliputi tahap persiapan, pelaksanaan kelas laktasi, serta monitoring dan evaluasi. Sasaran utama kegiatan adalah ibu nifas (0–42 hari *postpartum*) di wilayah mitra sebanyak 25 orang, dengan kriteria bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan belum pernah mengikuti kelas laktasi secara formal. Sasaran pendukung meliputi kader kesehatan dan tenaga kesehatan setempat yang berperan dalam keberlanjutan edukasi laktasi di masyarakat.

Metode yang digunakan adalah pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi partisipatif dan praktik langsung (*experiential learning*), karena terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu *postpartum* dalam menyusui [15], [16]. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan mitra, perizinan kegiatan, identifikasi kebutuhan ibu nifas, serta penyusunan materi kelas laktasi berdasarkan pedoman WHO dan Kementerian Kesehatan RI [17], [18], disertai penyusunan instrumen evaluasi berupa

kuesioner *Pretest-Posttest* dan lembar observasi praktik menyusui.

Tahap pelaksanaan kelas laktasi dilakukan melalui pertemuan tatap muka yang terdiri dari penyuluhan interaktif mengenai pentingnya ASI, perawatan payudara, dan teknik menyusui yang benar; demonstrasi dan praktik langsung perawatan payudara serta teknik menyusui menggunakan manekin payudara dan boneka bayi; serta diskusi dan tanya jawab yang memungkinkan ibu nifas menyampaikan pengalaman dan permasalahan laktasi yang dialami. Metode ceramah dikombinasikan dengan diskusi dan praktik langsung karena dinilai lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menyusui dibandingkan metode ceramah saja [19], [20].

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *Pretest* dan *Posttest* pengetahuan ibu nifas, disertai observasi keterampilan ibu dalam melakukan perawatan payudara dan teknik menyusui menggunakan lembar observasi terstruktur, serta monitoring lanjutan melalui komunikasi dengan kader atau tenaga kesehatan setempat. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan dalam bentuk pilihan ganda dan pernyataan benar-salah, lembar observasi keterampilan, dan lembar dokumentasi kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik peserta dan distribusi tingkat pengetahuan, serta secara analitik menggunakan uji *paired samples t-test* untuk melihat perbedaan skor pengetahuan *Pretest* dan *Posttest*, dengan bantuan *software* SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1). Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan kelas laktasi telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Alianyang Pontianak pada bulan Juni 2026 dan diikuti oleh 25 ibu nifas. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian kuesioner *Pretest*, dilanjutkan dengan penyuluhan interaktif mengenai pentingnya ASI eksklusif, perawatan payudara, serta posisi dan pelekatan menyusui yang benar. Setelah pemaparan materi, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung perawatan payudara menggunakan manekin payudara serta praktik teknik menyusui menggunakan boneka bayi. Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi, tanya jawab, dan pengisian kuesioner *Posttest*. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung lancar dengan tingkat kehadiran peserta mencapai 100%. Ibu nifas menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan dalam sesi tanya jawab dan kesungguhan saat mempraktikkan perawatan payudara dan teknik menyusui. Tabel 1 menyajikan ringkasan tahapan pelaksanaan kegiatan.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Kelas Laktasi

Tahap	Kegiatan	Waktu	Penanggung Jawab
I	Koordinasi, perizinan, penyusunan materi dan instrumen.	Mei 2026	Ketua dan anggota dosen
II	Pelaksanaan kelas laktasi (penyuluhan, demonstrasi, praktik).	Juni 2026	Seluruh tim
III	Monitoring, evaluasi, penyusunan laporan.	Juli 2026	Ketua dan mahasiswa

2). Karakteristik Peserta

Karakteristik 25 ibu nifas yang menjadi peserta kegiatan disajikan pada Tabel 2. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia reproduksi sehat (20–35 tahun), berpendidikan menengah (SMA), dan merupakan ibu multipara.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan ($n = 25$)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	< 20 Tahun	2	8,0
	20–35 Tahun	19	76,0
	> 35 Tahun	4	16,0
Pendidikan	SD/SMP	6	24,0
	SMA/Sederajat	14	56,0
	Perguruan Tinggi	5	20,0
Paritas	Primipara	10	40,0
	Multipara	15	60,0
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	16	64,0
	Bekerja	9	36,0

3). Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Hasil pengukuran pengetahuan menunjukkan adanya pergeseran kategori pengetahuan peserta ke arah yang lebih baik setelah mengikuti kelas laktasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori kurang dan cukup, sedangkan setelah kegiatan mayoritas peserta berada pada kategori baik, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Kategori Pengetahuan	<i>Pretest</i> (f)	<i>Pretest</i> (%)	<i>Posttest</i> (f)	<i>Posttest</i> (%)
Kurang (< 56)	11	44,0	0	0,0
Cukup (56–75)	12	48,0	4	16,0
Baik (> 75)	2	8,0	21	84,0
Total	25	100	25	100

Hasil uji statistik menggunakan *paired samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah kegiatan, sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Skor Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	Rerata	<i>SD</i>	Selisih Rerata	<i>P-value</i>
<i>Pretest</i>	59,2	11,4	27,2	0,000
<i>Posttest</i>	86,4	8,1		

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu nifas meningkat dari 59,2 pada saat *Pretest* menjadi 86,4 pada saat *Posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 27,2 poin. Nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tersebut bermakna secara statistik. Dengan demikian, kegiatan kelas laktasi efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dan teknik menyusui.

4). Keterampilan Perawatan Payudara dan Teknik Menyusui

Selain pengetahuan, kegiatan ini juga menilai keterampilan ibu nifas melalui lembar observasi. Hasil observasi menunjukkan peningkatan proporsi peserta yang mampu mempraktikkan perawatan payudara dan teknik menyusui dengan benar setelah mengikuti kelas laktasi, sebagaimana disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Keterampilan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Kegiatan ($n = 25$)

Aspek Keterampilan	Mampu Sebelum (%)	Mampu Sesudah (%)
Perawatan Payudara	24,0	92,0

Aspek Keterampilan	Mampu Sebelum (%)	Mampu Sesudah (%)
Posisi Menyusui	32,0	88,0
Pelekatan Menyusui	20,0	84,0

Tabel 5 memperlihatkan bahwa proporsi peserta yang mampu mempraktikkan perawatan payudara dengan benar meningkat dari 24,0% menjadi 92,0%, keterampilan posisi menyusui meningkat dari 32,0% menjadi 88,0%, dan keterampilan pelekatan menyusui meningkat dari 20,0% menjadi 84,0%. Capaian ini telah melampaui target kegiatan, yaitu minimal 80% peserta mampu mempraktikkan perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelaksanaan kelas laktasi efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam perawatan payudara dan teknik menyusui. Peningkatan pengetahuan yang bermakna ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi laktasi terstruktur dapat memperbaiki pengetahuan dan sikap ibu terhadap menyusui [8]–[10]. Kombinasi metode penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan metode ceramah saja [19], [20].

Peningkatan keterampilan praktik yang signifikan menunjukkan bahwa pendekatan *experiential learning* dengan media manekin payudara dan boneka bayi membantu ibu nifas memahami secara nyata cara melakukan perawatan payudara serta menerapkan posisi dan pelekatan menyusui yang benar. Keterampilan ini penting untuk mencegah masalah laktasi seperti bendungan ASI dan puting lecet, sekaligus mendukung kelancaran produksi ASI dan keberhasilan menyusui [3], [4], [11]. Pendekatan pemberdayaan yang digunakan juga diharapkan mendorong keberlanjutan perilaku menyusui yang sehat [12]–[14].

Tingkat partisipasi dan antusiasme peserta yang tinggi menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan. Dukungan dari tenaga kesehatan dan kader Puskesmas Aliyang turut memperlancar pelaksanaan, mulai dari mobilisasi peserta hingga penyediaan tempat kegiatan. Adapun faktor penghambat yang ditemui antara lain keterbatasan waktu peserta karena harus merawat bayi serta perbedaan tingkat pendidikan yang memengaruhi kecepatan pemahaman materi. Hambatan ini diatasi dengan pendampingan individual saat sesi praktik dan penggunaan media edukasi yang sederhana dan komunikatif.

4. KESIMPULAN

Kegiatan kelas laktasi tentang perawatan payudara dan teknik menyusui telah terlaksana dengan baik di wilayah kerja Puskesmas Aliyang Pontianak dan diikuti oleh 25 ibu nifas dengan tingkat kehadiran 100%. Pelaksanaan kelas laktasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas secara bermakna, serta meningkatkan keterampilan perawatan payudara, posisi menyusui, dan pelekatan menyusui hingga melampaui target kegiatan. Dengan demikian, kelas laktasi perlu dilanjutkan dan diintegrasikan dalam pelayanan rutin Puskesmas maupun Posyandu, dengan melibatkan suami atau keluarga sebagai pendukung menyusui, disertai kegiatan monitoring lanjutan untuk menilai dampak jangka panjang terhadap keberhasilan menyusui eksklusif, serta perluasan sasaran kegiatan serupa ke wilayah pelayanan kesehatan lainnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. World Health Organization, *Infant and Young Child Feeding*. Geneva: WHO, 2019.
- [2]. Kementerian Kesehatan RI, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes, 2018.

- [3]. C. G. Victora et al., "Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect," *Lancet*, vol. 387, no. 10017, pp. 475–490, 2016.
- [4]. J. C. Kent et al., "Importance of breast care in successful breastfeeding," *J. Hum. Lact.*, vol. 31, no. 3, pp. 336–343, 2015.
- [5]. C. L. Dennis et al., "Breastfeeding difficulties and maternal confidence," *Birth*, vol. 44, no. 1, pp. 50–58, 2017.
- [6]. N. C. Rollins et al., "Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices?," *Lancet*, vol. 387, no. 10017, pp. 491–504, 2016.
- [7]. K. A. Susiloretni et al., "Cultural beliefs and breastfeeding practice in Indonesia," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 18, p. 343, 2018.
- [8]. B. Olang et al., "Effects of lactation education on breastfeeding practices," *Int. Breastfeed. J.*, vol. 14, p. 22, 2019.
- [9]. J. Abuidhail et al., "Breastfeeding education and its impact on mothers," *Midwifery*, vol. 36, pp. 36–42, 2016.
- [10]. D. Suryani, "Kelas laktasi dan keberhasilan menyusui," *J. Kesehatan Reproduksi*, vol. 11, no. 2, pp. 89–96, 2020.
- [11]. A. Brown, "Maternal confidence and breastfeeding outcomes," *Matern. Child Nutr.*, vol. 13, no. 3, e12321, 2017.
- [12]. A. McFadden et al., "Support for healthy breastfeeding mothers," *Cochrane Database Syst. Rev.*, vol. 2, CD001141, 2017.
- [13]. C. R. Titaley et al., "Determinants of breastfeeding in Indonesia," *Paediatr. Perinat. Epidemiol.*, vol. 33, no. 2, pp. 88–97, 2019.
- [14]. Z. A. Bhutta et al., "Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition," *Lancet*, vol. 382, no. 9890, pp. 452–477, 2016.
- [15]. World Health Organization, *Counselling for Maternal and Newborn Health Care*. Geneva: WHO, 2015.
- [16]. C. L. Dennis, "Peer support within a health care context," *Can. J. Nurs. Res.*, vol. 48, no. 1, pp. 28–34, 2016.
- [17]. World Health Organization, *Infant and Young Child Feeding*. Geneva: WHO, 2019.
- [18]. Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pelayanan Masa Nifas*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
- [19]. J. Abuidhail et al., "Breastfeeding education and support," *Midwifery*, vol. 36, pp. 36–42, 2016.
- [20]. A. McFadden et al., "Support for healthy breastfeeding mothers," *Cochrane Database Syst. Rev.*, vol. 2, CD001141, 2017.