

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG INISIASI MENYUSUI DINI DAN ASI EKSKLUSIF MELALUI PROGRAM EDUKASI

**Yusriani Saleh Baso^{1✉}, Sukirno², I Putu Juni Andika³, Vinory Austy⁴, Adinda
Paramita Dewi⁵, Mentari Kartikasari⁶**
Email Korespondensi: yusriani.sb@gmail.com

^{1,2}Akper Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala Surakarta, Indonesia

^{4,5,6}RSU Islam Harapan Anda Kota Tegal, Indonesia

Abstrak

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif merupakan intervensi kesehatan ibu dan anak yang berperan penting dalam menurunkan risiko infeksi neonatal, meningkatkan ketahanan imun bayi, serta mendukung pencapaian derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Namun, rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu nifas masih menjadi hambatan utama dalam implementasi kedua praktik tersebut. Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas terkait IMD dan ASI eksklusif melalui program edukasi berbasis participatory learning. Metode kegiatan meliputi pretest, penyampaian materi menggunakan media interaktif, diskusi dan tanya jawab, serta demonstrasi posisi dan perlekatan menyusui yang benar. Evaluasi dilakukan melalui posttest pengetahuan dan observasi praktik menyusui. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu nifas secara bermakna serta peningkatan kemampuan dalam mempraktekkan IMD dan teknik menyusui yang efektif. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini menjadi faktor pendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif hingga usia enam bulan dan berpotensi menurunkan risiko infeksi neonatal melalui pemberian kolostrum dan praktik menyusui dengan tepat. Program edukasi ini berkontribusi sebagai upaya promotive dan preventif dalam peningkatan kesehatan ibu dan bayi serta mendukung penguatan layanan kesehatan berbasis komunitas.

Kata Kunci : Inisiasi Menyusui Dini, Asi Eksklusif, Edukasi Kesehatan, Kesehatan ibu dan anak.

IMPROVING POSTPARTUM MOTHERS' KNOWLEDGE OF EARLY INITIATION OF BREASTFEEDING AND EXCLUSIVE BREASTFEEDING THROUGH EDUCATIONAL PROGRAM

Abstract

Early Initiation of Breastfeeding (IMD) and exclusive breastfeeding are maternal and child health interventions that play a crucial role in reducing the risk of neonatal infection, improving infant immune resilience, and supporting optimal public health. However, the lack of knowledge and skills of postpartum mothers remains a major barrier to implementing these practices. This Community Service (PKM) activity aims to improve postpartum mothers' knowledge and skills regarding Early Initiation of Breastfeeding (IMD) and exclusive breastfeeding through a participatory learning-based educational program. The activity method includes a pretest, material delivery using interactive media, discussion and question-and-answer sessions, and demonstrations of correct breastfeeding positions and attachments. Evaluation was conducted through a posttest on knowledge and observation of breastfeeding practices. The activity results

showed a significant increase in postpartum mothers' knowledge and improved ability to practice Early Initiation of Breastfeeding (IMD) and effective breastfeeding techniques. This increased knowledge and skills are supporting factors in the success of exclusive breastfeeding until six months of age and have the potential to reduce the risk of neonatal infection through colostrum provision and appropriate breastfeeding practices. This educational program contributes as a promotional and preventive effort to improve maternal and infant health and supports the strengthening of community-based health services.

Keywords: *Early Breastfeeding Initiation, Exclusive Breastfeeding, Health Education, Maternal and Child Health.*

Pendahuluan

Masa nifas atau post partum merupakan periode dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan. Masa ini dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, yang berlangsung sekitar enam minggu (Purba et al., 2023). Selama masa nifas terjadi berbagai perubahan, baik fisiologis maupun psikologis yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam pemberian Air Susu Ibu (ASI). Pelaksanaan pemberian ASI dapat dilihat melalui praktik Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif. Kedua hal ini terbukti memiliki manfaat besar bagi kesehatan ibu dan bayi, baik secara fisik maupun emosional (Kemkes, 2018).

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) adalah proses menyusui yang dilakukan segera setelah bayi lahir dengan kontak kulit ke kulit antara ibu dan bayi,

sehingga bayi secara alami mencari dan menyusu pada puting ibu. (Ahmaniyah & Andrian, 2021). ASI eksklusif merupakan pemberian Air Susu Ibu saja sejak lahir hingga bayi berusia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat dan vitamin yang diresepkan oleh tenaga kesehatan (Mawaddah, 2018). Praktik ini telah terbukti mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi serta meningkatkan kesehatan ibu.

Pada masa awal kelahiran, tubuh ibu menghasilkan kolostrum, yaitu cairan kental berwarna kuning yang kaya antibodi, protein, dan zat kekebalan tubuh. Kolostrum dianggap sebagai “vaksin pertama” bagi bayi karena berperan melindungi dari infeksi saluran pernapasan, diare, dan berbagai penyakit lain yang sering menyerang bayi baru lahir. Pemberian ASI sedini mungkin dapat merangsang produksi ASI dan memperkuat ikatan emosional antara ibu

dan bayi (Kamil & Hidayah, 2022). IMD juga menjadi langkah awal keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Meskipun manfaat Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI eksklusif telah banyak dilaporkan, cakupan pelaksanaannya dimasyarakat masih belum optimal. Data Rikesda (2023) cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif hanya sekitar 70%, dan pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) masih belum optimal di berbagai fasilitas kesehatan. Kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat dan teknik menyusui yang benar, kepercayaan terhadap mitos yang keliru, keterbatasan akses informasi yang benar, serta minimnya dukungan keluarga dan lingkungan.

Kesenjangan antara pengetahuan teoritis mengenai manfaat IMD dan ASI eksklusif dengan praktik yang terjadi dilapangan menunjukkan perlunya suatu upaya intervensi yang bersifat aplikatif dan berkelanjutan. Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah melalui program edukasi kesehatan yang dirancang secara sistematis, partisipatif dan mudah dipahami oleh ibu nifas.

Urgensi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM)

menjadi semakin nyata mengingat masa nifas merupakan window of opportunity yang singkat namun sangat menentukan. Intervensi edukasi yang diberikan pada periode ini memiliki potensi besar untuk mempengaruhi keputusan dan perilaku ibu dalam menyusui secara jangka panjang. Edukasi yang tepat pada masa nifas tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan keberhasilan IMD, memperkuat komitmen ibu dalam memberikan ASI eksklusif hingga enam bulan, serta menurunkan risiko terjadinya morbiditas neonatal melalui praktik menyusui yang benar dan berkelanjutan.

Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : bagaimana pengaruh program edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik ibu nifas mengenai Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif?

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif melalui program edukasi yang bersifat partisipatif, sehingga ibu

nifas mampu memahami, menerima dan mempraktekkan IMD serta ASI eksklusif secara benar dan optimal.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *participatory learning* yang menempatkan peserta sebagai subyek aktif dalam proses pembelajaran (Kolzow et al., 2021). Kegiatan ini diawali dengan pretest pengetahuan, dilanjutkan pemaparan materi dengan menggunakan presentasi interaktif, demonstrasi posisi dan perlekatan bayi serta diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan melalui *posttest* pengetahuan dan observasi praktik menyusui.

Indikator observasi praktik menyusui meliputi : (1) posisi ibu dan bayi saat menyusui (perut bayi menghadap perut ibu, kepala dan badan bayi sejajar); (2) perlekatan mulut bayi (mulut terbuka lebar, sebagian besar areola masuk kemulut bayi, dagu menempel pada payudara); (3) efektifitas isapan bayi (hisapan kuat, ritmis, dan tidak terdengar bunyi kecapan); serta (4) kenyamanan ibu selama menyusui (tidak nyeri pada puting dan ibu tampak rileks selama proses menyusui).

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2025 di Poli RSU Islam Harapan Anda Kota Tegal dengan melibatkan 20 orang ibu nifas dengan kriteria ibu nifas 1-30 hari, bisa membaca dan menulis serta bersedia menjadi responden.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Hasil dan Pembahasan

Tabel dibawah ini menunjukkan karakteristik ibu nifas yang mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 1. Karakteristik peserta (N=20)

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	%
Usia	< 20 tahun	2	10
	20-35 tahun	15	75
	>35 tahun	3	15
Pendidikan	SD-SMP	4	20
	SMA	10	50
	Perguruan Tinggi	6	30
Paritas	Primipara	9	45
	Multipara	11	55

Dari tabel 1 tersebut diatas dapat dilihat bahwa mayoritas peserta berusia 20–35 tahun (75%), yang merupakan rentang usia reproduktif paling optimal. Kelompok usia ini cenderung lebih mudah menerima informasi dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan perilaku. Dilihat dari tingkat pendidikan, 50% peserta memiliki pendidikan minimal SMA, yang juga berkaitan dengan kemampuan memahami penjelasan yang diberikan. Kondisi ini mendukung peningkatan pengetahuan secara signifikan setelah edukasi. Namun demikian, ibu dengan pendidikan rendah juga menunjukkan peningkatan meskipun tidak sebesar kelompok lainnya, hal ini menunjukkan pentingnya teknik penyampaian edukasi yang visual dan sederhana.

Tabel 2. Nilai pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah edukasi (N=20)

Variabel	Rata-rata	Nilai minimum	Nilai maksimum
Pre-test	54,3	40	70
Post-test	88,6	80	100

Tabel tersebut diatas dapat dilihat bahwa rata-rata nilai *pretest* 54,3% dengan nilai minimum 40 dan nilai maksimum 70. Sedangkan nilai rata-rata *posttest* 88,6% dengan nilai minimum 80 dan nilai maksimum 100. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif. Peningkatan skor rata-rata 63,1% menunjukkan ibu lebih memahami konsep penting Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Angio, (2019) yang menunjukkan bahwa edukasi menyusui dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas.

Edukasi yang diberikan sangat memberikan manfaat baik bagi ibu maupun bayi. Edukasi merupakan komponen penting dalam upaya meningkatkan status pengetahuan masyarakat. Pada kegiatan ini, edukasi yang dilakukan dengan bahasa sederhana, disertai gambar, video singkat, serta

demonstrasi menggunakan boneka terbukti mempermudah ibu memahami konsep Inisiasi Menyusui Dini dan praktik menyusui yang benar. Hal ini sejalan dengan teori belajar yang menyatakan bahwa materi yang disampaikan melalui berbagai media lebih mudah dipahami dan diingat (Notoatmodjo, 2020).

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa metode *participatory learning* terbukti efektif karena melibatkan peserta secara aktif melalui diskusi dan praktik langsung. Penggunaan media visual, bahasa sederhana dan demonstrasi membantu peserta memahami materi dengan lebih baik. Edukasi juga berhasil meluruskan berbagai mitos terkait ASI, seperti anggapan bahwa kolostrum harus dibuang karena dianggap “kotor”, bayi perlu diberi madu atau air gula sebagai prelakteal dan ASI ibu dianggap kurang berkualitas jika ibu memiliki tubuh yang kurus.

Selain manfaat bagi bayi, praktik menyusui yang benar juga memberikan dampak positif bagi kesehatan ibu, antara lain menurunkan risiko perdarahan postpartum, mempercepat involusi uterus, serta meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Dalam

konteks kesehatan masyarakat, peningkatan kapasitas ibu nifas melalui edukasi menyusui merupakan langkah promotive dan preventif yang strategis dan mendukung peningkatan cakupan ASI eksklusif serta pencapaian indikator kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat mendorong perubahan perilaku menyusui, meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif serta memperkuat upaya pencegahan masalah kesehatan bayi pada tingkat komunitas. Meskipun dampak klinis jangka panjang tidak dievaluasi secara langsung dalam kegiatan ini, hasil PKM menunjukkan kontribusi penting pada aspek determinan perilaku kesehatan yang menjadi prasyarat tercapainya luaran kesehatan ibu dan bayi yang lebih baik.

Dengan demikian, kegiatan PKM ini memberikan dampak nyata pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas sebagai luaran utama, serta memiliki potensi implikasi positif terhadap kesehatan bayi berdasarkan bukti ilmiah yang telah ada. Kedepan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan desain evaluasi lanjutan untuk menilai dampak jangka

panjang terhadap indikator kesehatan bayi.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) melalui program edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI eksklusif. Ibu nifas mampu memahami manfaat IMD dan ASI eksklusif serta mempraktekkan teknik menyusui dengan benar.

Disarankan agar kegiatan edukasi serupa dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan keluarga untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI. Selain itu, kegiatan edukasi perlu dilanjutkan secara rutin. Diperluas cakupannya ketingkat posyandu atau puskesmas, serta dilengkapi media pendukung berupa video edukasi atau modul digital agar materi lebih mudah dipahami, khususnya bagi ibu nifas dengan tingkat pendidikan rendah.

Daftar Pustaka

Ahmaniyah, A., & Andrian, W. M. (2021). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 11(2).

<https://doi.org/10.35874/jib.v11i2.881>

Angio, M. C. (2019). Pengaruh Peer Education terhadap Self Efficacy dan Motivasi pada Ibu Menyusui dalam Pemberian ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 2(1).

<https://doi.org/10.32584/jikk.v2i1.302>.

Anisak, S., Farida, E., & Rodiyatun, R. (2022). Faktor Predisposisi Perilaku Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 12(1).

<https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1009>

Apriana, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi Ibu Nifas. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1).

<https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.168>

Astuti, F. P., Windayanti, H., & Sofiyanti, I. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1).

<https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.492>

- Fadila, Nurul, Andriani, Liza, Wibowo, & Hendry. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Menara Medika*, 3(2).
- Harmia, E. (2019). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Kampar Provinsi Riau. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- Hockamp, N., Sievers, E., Hülk, P., Rudolf, H., Rudloff, S., Lücke, T., & Kersting, M. (2022). The role of breastfeeding promotion in German hospitals for exclusive breastfeeding duration. *Maternal and Child Nutrition*, 18(2).
<https://doi.org/10.1111/mcn.13326>
- Ingram, J., Johnson, D., Copeland, M., Churchill, C., & Taylor, H. (2015). The development of a new breast feeding assessment tool and the relationship with breast feeding self-efficacy. *Midwifery*, 31(1).
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2014.07.001>
- Kamil, R., & Hidayah, N. (2022). Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif sebagai UPAYA Pencapaian Cakupan ASI Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2).
<https://doi.org/10.36656/jpmph.v2i2.815>
- Kemkes, 2018. (2018). Inisiasi Menyusui Dini Dan Asi Eksklusif. *Экономика Региона, Kolisch* 1996.
- Kolzow, D. R., Smith, C. C. C., Serrat, O., Dilie, H. M., Zeeshan, S., Ng, S. I., Ho, J. A., Jantan, A. H., Massey, J., Sulak, T., Sriram, R., Dennis, R. S., Bocarnea, M., Hai, T. N., Van, Q. N., Herbert, S. L., So-Jung Kim, Kyoung-Seok Kim, Y.-G. C., Guillaume, Dr. O., Honeycutt, Dr. A., ... Ingram, O. C. Jr. (2021). Unit 5 Theories of Leadership. *International Journal of Organizational Leadership*, 1(1).
- Mawaddah, S. (2018). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(2).
<https://doi.org/10.31965/infokes.vol16.iss2.185>
- Mika, K., Nurhayati, A., & Patriasih, R. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif Untuk

- Mencegah Stunting Di Kelurahan Cimahi. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 9(1).
- Nisa, J., Baroroh, U., & Fitrianiingsih, D. (2022). Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Kecukupan ASI. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(3). <https://doi.org/10.29407/ja.v6i3.16796>
- Primadona, P., & Susilowati, D. (2015). Penyembuhan Luka Perineum Fase Proliferasi Pada Ibu Nifas. *Profesi*, 13(1).
- Purba, N. H., Mastikana, I., Purba, D., & Oktavia, L. D. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perubahan Adaptasi Fisiologi Masa Nifas. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(1). <https://doi.org/10.37638/jsk.30.1.26-31>
- Setyowati, A. (2018). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini dengan Produksi ASI Selama 6 Bulan Pertama. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 4(1). <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i1.99>
- WHO. (2009). World Health Organization (WHO). Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Geneva: WHO Press, 2009. 15. In *WHO Press* (Vol. 24, Issue 1).
- Yunura, I., NR, P. H., & Ernita, L. (2023). Pengaruh Inisiasi Menyusui Dini (IMD) terhadap Suhu Tubuh Bayi Baru Lahir di PMB HJ Hendriwati, S.ST Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1). <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.9196>.