

**Edukasi Manajemen Laktasi Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Pengetahuan  
Tentang ASI Eksklusif di Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan**

**Miftahul Khoiriyah Siregar<sup>1</sup>, Rini Amalia Batubara<sup>2</sup>, Edy Sujoko<sup>3</sup>, Khoirunnisah  
Hasibuan<sup>4</sup>, Nanda Suryani Sagala<sup>5</sup>, Natar Fitri Napitupulu<sup>6</sup>, Asnil Adli  
Simamora<sup>7</sup>, Mastiur Napitupulu<sup>8</sup>, Elfina Rosalina<sup>9</sup>**

**Universitas Aufa Royhan**  
([miftahsiregar16@gmail.com](mailto:miftahsiregar16@gmail.com))

**ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap serta memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit. Namun, masih banyak ibu hamil yang menghadapi kendala dalam praktik menyusui akibat kurangnya pengetahuan mengenai manajemen laktasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif melalui edukasi manajemen laktasi di Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan menggunakan media presentasi dan demonstrasi teknik menyusui serta pemerahan ASI, diikuti sesi tanya jawab. Materi meliputi pengertian manajemen laktasi, manfaat ASI bagi bayi dan ibu, faktor yang memengaruhi produksi ASI, serta teknik pijat payudara untuk mendukung kelancaran laktasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami konsep manajemen laktasi, mengenali manfaat ASI, serta mempraktikkan teknik menyusui dan pemerahan ASI dengan benar. Selain itu, peserta juga lebih percaya diri dalam mengelola pemberian ASI secara mandiri. Kesimpulannya, edukasi manajemen laktasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai ASI eksklusif sehingga diharapkan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI pada periode pasca persalinan.

**Kata kunci :** Manajemen laktasi, ASI eksklusif, edukasi ibu hamil

**ABSTRACT**

*Breast milk (ASI) is the best nutrition for infants as it contains complete nutrients and provides protection against various diseases. However, many pregnant women still face challenges in breastfeeding practices due to limited knowledge of lactation management. This study aims to improve pregnant women's knowledge about exclusive breastfeeding through lactation management education at Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan. The activity was conducted using counseling methods with presentation media and demonstrations of breastfeeding techniques and breast milk expression, followed by a question-and-answer session. The materials included the definition of lactation management, the benefits of breast milk for infants and mothers, factors influencing breast milk production, and breast massage techniques to support lactation. The results showed that participants were able to understand the concept of lactation management, recognize the benefits of breast milk, and practice proper breastfeeding and milk expression techniques. In addition, participants reported increased confidence in managing breastfeeding independently. In conclusion, lactation management education is effective in enhancing pregnant women's knowledge of exclusive breastfeeding and is expected to support the success of breastfeeding during the postpartum period.*

**Keywords :** Lactation management, exclusive breastfeeding, pregnant women education

## **1. PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung seluruh nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang optimal serta memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit. World Health Organization mendefinisikan menyusui eksklusif sebagai pemberian hanya ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan, dan dapat dilanjutkan hingga usia 24

bulan (WHO, 2025). Pemberian ASI eksklusif terbukti mampu menjaga perkembangan otak, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan. Selain itu, proses menyusui juga memicu pelepasan hormon pertumbuhan dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2021).

Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Sulistyoningsih dan Yunie (2019) menyebutkan bahwa bayi yang tidak diberi ASI eksklusif memiliki risiko 3,94 kali lebih besar meninggal akibat diare, sementara pemberian ASI eksklusif dapat mencegah kematian balita hingga 11,6%. Pemerintah Indonesia telah menetapkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif sebagai upaya meningkatkan cakupan menyusui. Meski demikian, laporan Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat tahun 2022 menunjukkan capaian bayi di bawah 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif baru mencapai 67,96%, dengan disparitas antarprovinsi yang cukup besar, misalnya Aceh (18,29%) dan DI Yogyakarta (141,91%) (Kemenkes RI, 2023).

Rendahnya cakupan ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan ibu, minimnya layanan penyuluhan, rendahnya kesadaran masyarakat, pengaruh pekerjaan ibu, promosi susu formula, serta dukungan keluarga yang terbatas (Sulistyoningsih & Yunie, 2019). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi berupa edukasi manajemen laktasi yang komprehensif. Manajemen laktasi mencakup pengaturan sistematis mulai dari persiapan sebelum melahirkan, teknik menyusui yang benar, cara memerah dan menyimpan ASI,

pijat payudara, hingga evaluasi keberhasilan menyusui. Materi ini penting untuk membantu ibu hamil dan menyusui mengatasi kendala seperti puting lecet, produksi ASI yang kurang, atau rasa tidak percaya diri dalam menyusui.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan dilaksanakan sebagai solusi atas permasalahan rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai manajemen laktasi. Edukasi diberikan melalui penyuluhan, demonstrasi teknik menyusui dan memerah ASI, serta praktik pijat payudara. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu hamil mampu memahami konsep manajemen laktasi, mengenali manfaat ASI, serta mempraktikkan teknik menyusui yang benar secara mandiri. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manajemen laktasi sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu serta bayi di masyarakat.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang berfokus pada edukasi manajemen laktasi bagi ibu hamil di Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan dirancang secara sistematis untuk menjawab permasalahan mitra, yaitu rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya ASI eksklusif dan keterampilan dalam praktik menyusui. Program ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, metode pelaksanaan disusun dalam beberapa tahapan yang saling berkaitan, mulai dari persiapan, pelaksanaan inti, hingga evaluasi dan keberlanjutan program.

Tahap pertama adalah persiapan kegiatan, yang dilakukan melalui koordinasi dengan mitra Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan. Dosen program studi keperawatan dan kebidanan bersama dengan Tim mahasiswa melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, termasuk tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manajemen laktasi dan kendala yang mereka hadapi. Survei ini dilakukan dengan wawancara singkat kepada kader

posyandu dan beberapa ibu hamil yang rutin hadir di posyandu. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami secara menyeluruh tentang teknik menyusui yang benar, cara memerah dan menyimpan ASI, serta faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI. Berdasarkan temuan tersebut, tim menyusun materi edukasi yang relevan, menyiapkan media pembelajaran berupa leaflet, alat peraga, serta instrumen pemeriksaan tumbuh kembang bayi dan balita.

Tahap kedua adalah penyuluhan edukasi manajemen laktasi. Sesi ini merupakan inti dari kegiatan PKM, di mana mahasiswa menyampaikan materi secara interaktif dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian manajemen laktasi, manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu, faktor-faktor yang benar, cara memerah dan menyimpan ASI, serta pijat payudara untuk mendukung kelancaran laktasi. Penyuluhan dilakukan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta, dan disertai dengan contoh nyata serta simulasi menggunakan alat peraga. Leaflet dibagikan kepada peserta sebagai bahan bacaan tambahan di rumah,

sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat terus diingat dan dipraktikkan.

Tahap ketiga adalah sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait kendala menyusui yang mereka alami. Antusiasme peserta terlihat dari adanya beberapa ibu hamil yang aktif bertanya mengenai teknik menyusui, cara memerah ASI, serta solusi atas masalah seperti puting lecet atau produksi ASI

yang kurang. Diskusi ini memperkuat pemahaman peserta sekaligus memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dosen dan mahasiswa memberikan jawaban berdasarkan teori dan pengalaman praktik, sehingga peserta merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan menyusui.

Tahap keempat adalah penutup dan apresiasi. Kegiatan ditutup dengan pembagian cenderamata sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi peserta. Selain

itu, tim menyampaikan pesan keberlanjutan agar peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan membagikannya kepada ibu hamil lain di lingkungan sekitar. Jadwal pelaksanaan kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 15 November 2025 bertempat di Lingkungan Asrama Polisi Padangsidimpuan dengan susunan kegiatan sebagai berikut : pukul 08.00–09.00 pemeriksaan tumbuh kembang dan status gizi bayi/balita, pukul 09.00–11.00 penyuluhan edukasi manajemen laktasi, pukul 11.00–12.00 sesi diskusi dan tanya jawab, serta pukul 12.00–12.30 penutup dan pembagian cenderamata. Jadwal ini disusun agar kegiatan berjalan efektif dan peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian acara dengan baik.

Partisipasi mitra Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan sangat penting dalam pelaksanaan program ini. Mitra berperan aktif dalam mobilisasi peserta, penyediaan lokasi kegiatan, serta pendampingan selama pemeriksaan tumbuh kembang. Kader posyandu membantu proses pencatatan hasil pemeriksaan, distribusi leaflet, dan memastikan keberlanjutan edukasi melalui kegiatan posyandu rutin. Dengan adanya dukungan mitra, kegiatan PKM dapat berjalan lebih lancar dan menjangkau lebih banyak ibu hamil. Evaluasi pelaksanaan dilakukan dengan mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan melalui pertanyaan lisan dan observasi praktik menyusui. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami secara menyeluruh tentang manajemen laktasi. Setelah kegiatan, peserta mampu menjelaskan kembali konsep yang dipelajari, menjawab pertanyaan dengan lebih tepat, serta mempraktikkan teknik menyusui dengan benar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manajemen laktasi, ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri mereka dalam mengelola pemberian ASI secara mandiri.

Keberlanjutan program dijaga melalui komitmen mitra posyandu untuk memasukkan materi manajemen laktasi dalam agenda rutin penyuluhan bulanan. Leaflet yang dibagikan menjadi media edukasi berkelanjutan, sementara peserta diharapkan dapat menjadi agen informasi bagi ibu hamil lainnya di lingkungan sekitar.

Tim mahasiswa juga merencanakan pendampingan lanjutan melalui kunjungan berkala untuk memantau penerapan pengetahuan yang telah diberikan. Dengan adanya keberlanjutan program, diharapkan pengetahuan yang diperoleh tidak hanya berhenti pada saat kegiatan, tetapi terus berkembang dan memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat. Secara keseluruhan, metode pelaksanaan kegiatan PKM ini dirancang untuk memberikan solusi komprehensif atas permasalahan mitra. Melalui tahapan persiapan, pemeriksaan, penyuluhan, diskusi, penutup, serta evaluasi dan keberlanjutan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manajemen laktasi dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan pada tanggal 15 November 2025 berlangsung dengan suasana yang kondusif dan penuh antusiasme dari peserta. Peserta yang hadir terdiri dari 30 orang ibu hamil dan ibu menyusui dengan variasi usia, yaitu 1 orang berusia lebih dari 40 tahun, 4 orang berusia kurang dari 20 tahun, 16 orang berusia antara 20–30 tahun, serta 9 orang berusia 31–40 tahun. Selain itu, terdapat sekitar 8 anak balita yang dibawa oleh peserta, dengan rincian 10 anak berusia di bawah 1 tahun, 3 anak berusia 1 tahun, dan 1 anak berusia lebih dari 2 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM mampu menjangkau kelompok sasaran yang beragam, baik dari segi usia ibu hamil maupun usia anak, sehingga materi edukasi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan nyata di lapangan.

Hasil pre-test yang dilakukan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa dari 30 orang peserta, terdapat 6 orang yang memiliki pengetahuan sangat baik, 8 orang berpengetahuan baik, 8 orang berpengetahuan cukup, dan 8 orang berpengetahuan kurang. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian peserta masih memiliki keterbatasan dalam memahami manajemen laktasi secara menyeluruh. Sikap ibu hamil terhadap ASI

eksklusif juga beragam, dengan 12 orang menyatakan sangat setuju, 9 orang menyatakan setuju, dan 9 orang menyatakan tidak setuju. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta memiliki sikap positif terhadap ASI eksklusif, masih terdapat ibu hamil yang belum sepenuhnya mendukung praktik tersebut.

Setelah kegiatan penyuluhan dan edukasi dilaksanakan, terjadi perubahan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap peserta. Peserta yang sebelumnya berpengetahuan kurang mampu menjelaskan kembali konsep manajemen laktasi dengan lebih baik, serta menunjukkan keterampilan dalam mempraktikkan teknik menyusui dan memerah ASI. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang jelas, di mana 14 orang berada pada kategori pengetahuan sangat baik, 10 orang berpengetahuan baik, 6 orang berpengetahuan cukup, dan tidak ada peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang. Sikap peserta terhadap ASI eksklusif juga semakin positif, dengan 22 orang menyatakan sangat setuju dan 8 orang menyatakan setuju, sementara tidak ada lagi peserta yang menyatakan tidak setuju.

Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap manajemen laktasi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebanyak 30% peserta memiliki pengetahuan yang sangat baik, sementara setelah kegiatan angka tersebut meningkat menjadi 60%. Selain itu, tidak ditemukan lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman ibu hamil mengenai manajemen laktasi. Dari sisi sikap, sebelum kegiatan masih terdapat 10% peserta yang tidak setuju terhadap pemberian ASI eksklusif. Namun, setelah kegiatan seluruh peserta menunjukkan dukungan penuh, dengan 70% menyatakan sangat setuju dan 30% menyatakan setuju. Perubahan ini memperlihatkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan kesadaran dan komitmen ibu hamil untuk mendukung pemberian ASI eksklusif. Diskusi dan tanya jawab memperlihatkan adanya peningkatan kepercayaan diri peserta dalam mengelola pemberian ASI secara mandiri. Beberapa ibu hamil yang sebelumnya ragu dalam praktik menyusui kini menyatakan kesediaan untuk

menerapkan ASI eksklusif setelah mendapatkan penjelasan mengenai manfaat dan teknik yang benar. Secara keseluruhan, hasil kegiatan PKM ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai manajemen laktasi. Perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah kegiatan memperlihatkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan peserta, sehingga diharapkan dapat mendukung kesadaran dan keterampilan peserta, sehingga diharapkan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada periode pasca persalinan.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil dari kegiatan Pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa edukasi manajemen laktasi yang dilaksanakan di Posyandu Bhayangkari PC. Tapanuli Selatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu hamil terhadap pemberian ASI eksklusif. Permasalahan yang sebelumnya ditemukan, yaitu keterbatasan pemahaman mengenai teknik menyusui, cara memerah dan menyimpan ASI, serta faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI, dapat diatasi melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan praktik langsung. Hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan signifikan, di mana peserta yang awalnya masih berpengetahuan kurang menjadi lebih baik setelah kegiatan, serta sikap yang semula beragam berubah menjadi lebih mendukung ASI eksklusif. Dengan demikian, kegiatan PKM ini efektif dalam menjawab kebutuhan mitra dan memberikan solusi nyata terhadap rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai manajemen laktasi.

Saran yang dapat diberikan adalah agar kegiatan edukasi manajemen laktasi terus dilaksanakan secara berkelanjutan melalui program rutin posyandu, sehingga pengetahuan yang telah diperoleh dapat dipertahankan dan diperluas kepada ibu hamil lainnya. Mitra posyandu diharapkan dapat menjadikan materi manajemen laktasi sebagai agenda tetap dalam penyuluhan bulanan, serta melibatkan tenaga kesehatan untuk memberikan pendampingan lebih intensif. Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sekitar juga perlu ditingkatkan agar ibu hamil merasa lebih percaya diri dalam menerapkan ASI eksklusif. Dengan adanya keberlanjutan program, diharapkan

angka pemberian ASI eksklusif di masyarakat dapat meningkat dan berdampak positif terhadap tumbuh kembang anak secara optimal.

#### **5. REFERENSI**

- Editia, Y. V., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2021). Pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif: Literatur review. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 249–255.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pemberian ASI eksklusif: Breastfeeding counselling guidelines*. Buku Ajar Kebidanan, edisi terbaru.
- Magfiroh, R. U. L., Wardani, E. K., & Purnamasari, D. (2024). Pengetahuan tentang manajemen laktasi pada ibu menyusui mendukung keberhasilan ASI eksklusif. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), 23–36.
- Permata Sari, S. I., Harahap, J. R., & Helina, S. (2021). *Buku panduan pelatihan pijat laktasi untuk kader kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau, Jurusan Kebidanan, Prodi D IV Kebidanan.
- Putri, C. C. A., Jannah, M., & Sutrisminah, E. (2024). Edukasi kesehatan meningkatkan pengetahuan pemberian ASI eksklusif pada ibu: Literatur review. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1–8.
- Rohaya, R., Komariah, N., & Suprida, S. (2024). Edukasi pada ibu hamil tentang pemberian ASI eksklusif. *Madaniya*, 5(2), 486–495. <https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/795>
- Safitri, V. A., Pangestuti, D. R., & Kartini, A. (2021). Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Bulu Lor 2021. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 342–348. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.342-348>

United Nations Children's Fund

(UNICEF). (2024, August 1). *Mothers need more breastfeeding support during critical newborn period: UNICEF and WHO urge health systems to intensify support for breastfeeding mothers.* UNICEF.

Retrieved from  
<https://www.unicef.org/indonesia/pre>

## DOKUMENTASI

[ss-releases/mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)

World Health Organization. (2025). *Breastfeeding.* World Health Organization. Retrieved from  
[https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)

