

KONSELING POSISI MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR SEBAGAI PERSIAPAN KESUKSESAN IBU DALAM MENYUSUI

COUNSELING OF GOOD AND CORRECT BREASTFEEDING POSITIONS AS A PREPARATION FOR THE SUCCESS OF MOTHERS IN BREASTFEEDING

Kornelia Triana^{1*}, Kristina Lola Wea¹, Junita Putriwan Madur¹, Kristiani K. S. Naus¹, Korenlia Kurniati¹, Kristina A Emel¹, Kristina H Jaun¹, Karolina G. Jita¹, Kresensia J. Idis¹, Reineldis E. Trisnawati¹

¹ Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

*Email Korespondensi: Korneliatriana72@gmail.com

Abstrak

Correct breastfeeding position is one of the key elements for successful breastfeeding. However, many postpartum mothers face challenges in breastfeeding due to lack of understanding and skills regarding correct breastfeeding techniques. This study aims to evaluate the effect of counseling on breastfeeding positions in improving postpartum mothers' knowledge. This study used a quantitative design with a pre-experimental approach through the same group before and after the intervention. The sample consisted of 20 postpartum mothers who were selected purposively in the Cancar Health Center work area. The tool used in this study was a multiple-choice questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results of the pre-test showed that 65% of respondents had low knowledge, 25% were sufficient, and 10% were good. After being given counseling, there was an increase in knowledge, with 70% of respondents in the good category, 25% were sufficient, and only 5% were lacking. This finding indicates that counseling significantly improves postpartum mothers' knowledge regarding breastfeeding positions. Counseling that is carried out face-to-face and equipped with demonstrations can increase mothers' insight, thus contributing to successful breastfeeding.

Keywords: *Counseling, Breastfeeding Position, Postpartum Mothers, Knowledge, Exclusive Breastfeeding*

Abstrak

Posisi yang tepat saat menyusui adalah salah satu elemen kunci untuk keberhasilan pemberian ASI. Namun, banyak ibu setelah melahirkan menghadapi tantangan dalam menyusui disebabkan oleh minimnya pemahaman dan keterampilan mengenai teknik menyusui yang benar. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh konseling tentang posisi menyusui dalam meningkatkan pengetahuan ibu pasca melahirkan. Penelitian ini memakai desain kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental melalui kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Sampel terdiri dari 20 ibu pasca melahirkan yang dipilih secara purposif di area kerja Puskesmas Cancar. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pilihan ganda yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil dari pre-test menunjukkan bahwa 65% responden memiliki pengetahuan yang rendah, 25% cukup, dan 10% baik. Setelah diberikan konseling, terdapat peningkatan pengetahuan, dengan 70% responden pada kategori baik, 25% cukup, dan hanya 5% yang kurang. Temuan ini menandakan bahwa konseling secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu pasca melahirkan mengenai posisi menyusui. Konseling yang dilakukan secara tatap muka serta dilengkapi dengan demonstrasi dapat meningkatkan wawasan ibu, sehingga berkontribusi terhadap keberhasilan dalam menyusui.

Kata kunci: Konseling, Posisi Menyusui, Ibu Pasca Melahirkan, Pengetahuan, ASI Eksklusif



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2025 Author

Diterima: 28 Mei 2025; Disetujui: 01 Juni 2025; Terbit: 02 Juni 2025

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan aktivitas memberikan susu kepada bayi atau anak kecil dan ASI dari payudara seorang ibu. Meskipun tampak sederhana, menyusui sebenarnya memerlukan pemahaman yang baik agar dapat melakukan pemberian ASI dengan benar dan sesuai (Solama & Alvionita, 2021). ASI eksklusif berarti memberikan hanya ASI kepada bayi tanpa menambah makanan atau minuman lain, termasuk air, kecuali untuk obat-obatan serta vitamin dan mineral serta ASI yang diperah, dan ini dilakukan selama enam bulan. Pemberian ASI diakui sebagai salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak (Astuti, 2013).

Rendahnya persentase ASI Eksklusif masih dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti: (1) perubahan dalam masyarakat, (2) mengikuti teman, (3) merasa tidak mengikuti perkembangan zaman, (4) faktor mental, (5) kurangnya informasi dari tenaga kesehatan, (6) meningkatnya iklan susu formula, dan (7) penyebaran informasi yang keliru. Sebenarnya, pemerintah telah berkomitmen untuk meningkatkan angka ASI Eksklusif. Hal ini terlihat dari diterbitkannya Kepmenkes RI No. 450/MENKES/SK/ IV/2004 mengenai Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif untuk bayi di Indonesia. Selain itu, ada hubungan antara pemahaman masyarakat dan gagalnya ASI eksklusif (Prihatini et al., 2023).

Puting lecet merupakan sebuah masalah yang dihadapi saat menyusui, di mana puting mengalami kerusakan akibat lecet, bahkan kadang kulitnya bisa terkelupas atau berdarah sehingga ASI tampak berwarna pink. Hal ini sering dikeluhkan oleh para ibu menyusui, terutama mereka yang baru melahirkan. Dalam jurnal ilmiah *Pediatric*, disebutkan bahwa jika bayi diberi kesempatan untuk menyusui dalam satu jam pertama dan dibiarkan melakukan kontak kulit dengan ibu (setidaknya selama satu jam), maka 22% dari bayi yang berusia di bawah 28 hari dapat diselamatkan. Namun, jika menyusui dimulai setelah bayi berusia lebih dari dua jam tetapi kurang dari 24 jam, hanya 16% dari nyawa bayi di bawah 28 hari yang dapat diselamatkan (Irnawati, 2018)

Ketidaktahuan ibu yang baru melahirkan mengenai teknik menyusui yang

tepat dapat mengakibatkan rendahnya produksi ASI. Oleh karena itu, penting untuk memberikan bimbingan tentang teknik menyusui yang benar kepada mereka, sehingga pengetahuan ibu dapat meningkat. Prinsip dasar dari bimbingan menyusui bagi ibu pasca melahirkan adalah sebuah proses pembelajaran yang sangat penting, di mana dalam bimbingan ini terjadi perkembangan, pertumbuhan, atau perubahan menuju hal yang lebih positif, lebih baik, dan lebih dewasa bagi ibu dalam menjalankan teknik menyusui yang benar (Sumini & Sari, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti et al. (2023) di RSUD Islam Klaten mengungkapkan bahwa sesi konseling menyusui membantu ibu pascapersalinan dalam menguasai teknik menyusui yang tepat.

Posisi yang salah saat menyusui dapat menyebabkan rasa sakit pada puting susu, produksi ASI yang tidak mencukupi, atau bayi menolak untuk menyusu. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa mulut bayi telah melekat dengan benar pada puting susu Ibu. Berikut adalah posisi menyusui yang baik dan benar:

a. Posisi Dekapan

Dalam posisi ini, perut Ibu dan bayi berdekatan sehingga bayi tidak perlu memutar kepalanya saat menyusu. Kepala bayi berada di belakang dekapan, dukung punggung dan bagian belakang bayi, serta pastikan lengan bayi berada di sisi.

b. Posisi Football Hold

Posisi ini sangat cocok bagi Ibu yang baru saja menjalani operasi SC, memiliki payudara yang besar, menyusui bayi prematur atau bayi kecil, atau jika menyusui dua bayi sekaligus. Dukung kepala bayi dengan satu tangan dan gunakan bantal untuk menyokong punggung Ibu.

c. Posisi Berbaring

Posisi ini biasanya dipilih oleh Ibu yang baru saja pulih dari SC, dan bisa jadi ini adalah satu-satunya posisi yang bisa dicoba dalam beberapa hari awal.

d. Posisi Berbaring miring

Ini adalah posisi yang sangat baik untuk menyusui pertama kali atau ketika Ibu merasa lelah atau mengalami rasa sakit.

e. Posisi duduk

Penting bagi Ibu untuk mendapatkan dukungan pada punggungnya saat berada dalam posisi tegak lurus (90 derajat) terhadap pangkuan. Hal ini bisa dilakukan dengan

diduduk bersila di tempat tidur atau lantai, atau menggunakan kursi (Prananingrum, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa isu utama dalam studi ini adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu setelah melahirkan dalam menerapkan posisi menyusui yang tepat, yang berpengaruh pada efektivitas proses menyusui dan rendahnya angka ASI eksklusif. Minimnya informasi, arahan, serta dukungan dari tenaga medis selama periode nifas merupakan salah satu faktor kunci yang membuat ibu mengalami kendala dalam menyusui anak mereka. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi berupa konseling yang bertujuan untuk memberikan wawasan dan keterampilan praktis mengenai teknik menyusui yang benar sejak masa nifas.

Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari konseling mengenai posisi menyusui yang tepat terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas sebagai persiapan untuk sukses dalam menyusui. Diharapkan, dengan adanya konseling yang terstruktur dan komunikatif, ibu nifas dapat merasa lebih percaya diri, memahami teknik menyusui yang benar, dan dapat mengaplikasikannya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain one group yang melakukan uji sebelum dan sesudah. Penelitian berlangsung di area Puskesmas Cancar pada bulan April 2025. Sampel terdiri dari 20 ibu yang baru melahirkan, yang dipilih dengan cara purposif berdasarkan kriteria: masa nifas antara 1 hingga 14 hari, bersedia untuk menjalani konseling, dan mampu mengisi kuesioner. Variabel yang tidak terikat adalah konseling tentang posisi menyusui yang benar dan baik, sedangkan variabel terikat adalah tingkat pengetahuan ibu. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner berbentuk pilihan ganda yang terdiri dari 15 pertanyaan yang telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak konseling terhadap peningkatan pengetahuan ibu setelah melahirkan mengenai cara menyusui yang

benar dan baik. Metode yang diterapkan adalah desain pre-test dan post-test satu kelompok, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi tanpa adanya kelompok pembanding. Total responden dalam penelitian ini berjumlah 20 ibu setelah melahirkan yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Dalo. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitasnya, dengan 15 pertanyaan pilihan ganda yang berkaitan dengan prinsip, posisi, dan manfaat menyusui dengan benar. Hasil dari pre-test dan post-test disajikan dalam tabel yang berbeda dan dijelaskan secara rinci.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Tingkat Pengetahuan Ibu

Tabel 1. Pre Tes (Sebelum)

Kategori pengetahuan	Frekuensi (N)	Presentase(%)
Baik	2	10%
Cukup	5	25%
Kurang	13	65%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 yang tertera di atas, terungkap bahwa sebelum intervensi konseling diberikan, sebagian besar responden tergolong dalam kategori pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 13 orang, atau setara dengan 65%. Hanya sedikit ibu nifas yang memiliki pengetahuan yang baik, yaitu 2 orang (10%), sementara yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 5 orang (25%). Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut mencerminkan bahwa banyak ibu nifas belum sepenuhnya memahami prinsip-prinsip menyusui, termasuk posisi yang benar saat menyusui. Hal ini mungkin diakibatkan oleh minimnya informasi yang mereka terima selama kehamilan, kurangnya akses ke pendidikan kesehatan, serta kurangnya keterlibatan tenaga kesehatan

dalam memberikan dukungan praktis tentang menyusui.

Tabel 2. Post Tes (Sesudah)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	14	70%
Cukup	5	25%
Kurang	1	5%
Total	20	100%

Setelah dilakukan bimbingan tentang cara menyusui yang benar dan tepat, terdapat peningkatan yang jelas pada pengetahuan para ibu setelah melahirkan, yang dapat dilihat pada Tabel 2. Terdapat 14 orang (70%) yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik, mengalami peningkatan signifikan dari hanya 2 orang saat tes awal. Jumlah responden yang berada dalam kategori cukup tetap, yaitu 5 orang (25%), sedangkan yang termasuk kategori kurang menurun drastis menjadi hanya 1 orang (5%). Temuan ini mengindikasikan keberhasilan dari intervensi edukatif dalam meningkatkan wawasan ibu mengenai pentingnya posisi menyusui. Bimbingan yang diberikan secara langsung memungkinkan ibu mendapatkan penjelasan yang lebih rinci, dengan contoh praktik dan sesi pertanyaan, yang benar-benar dapat meningkatkan pemahaman mereka.

Dari analisis pre-test dan post-test, tampak adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan setelah penyuluhan dilakukan. Perubahan paling terlihat adalah pada kategori "baik" yang meningkat dari 10% menjadi 70%, sedangkan kategori "kurang" menurun dari 65% menjadi hanya 5%. Ini menunjukkan bahwa konseling memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang posisi menyusui.

Dalam aspek fisiologis dan psikologis, ibu yang memiliki pengetahuan memadai tentang menyusui cenderung lebih percaya diri dan lebih berhasil dalam proses tersebut. Posisi menyusui yang benar tidak hanya memberikan kenyamanan bagi ibu, tetapi juga memungkinkan bayi untuk melekat dengan baik, mengurangi kemungkinan lecet pada puting, mastitis, dan meningkatkan efektivitas hisapan bayi. Konseling yang dilakukan dalam penelitian ini mencakup penyampaian materi melalui visual, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik dengan menggunakan boneka serta alat bantu pendidikan lainnya,

sehingga materi menjadi lebih mudah dipahami.

Peningkatan wawasan ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa program penyuluhan yang efektif dapat meningkatkan kesadaran dan kesiapan ibu untuk menyusui. Peneliti Sari et al. (2021) menemukan bahwa pendidikan tentang laktasi dapat meningkatkan tingkat keberhasilan menyusui eksklusif hingga 60%. Dalam konteks studi ini, hasil yang diperoleh menggarisbawahi pentingnya memberikan informasi kepada ibu sejak masa nifas, terutama karena pada periode ini ibu sangat membutuhkan dukungan dan bimbingan dalam menjalankan peran barunya.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penawaran konseling yang teratur dan terarah kepada ibu setelah melahirkan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pemahaman mengenai posisi menyusui. Diharapkan langkah ini bisa menjadi strategi utama dalam meningkatkan angka ASI eksklusif dan kesehatan anak secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Temuan dari studi ini mengindikasikan adanya kemajuan yang signifikan dalam pemahaman ibu nifas setelah diberikan bimbingan mengenai teknik menyusui yang tepat. Bimbingan ini diakui efektif dalam mengubah status pengetahuan dari kategori "kurang" menjadi "baik", serta membantu ibu dalam memahami dan melaksanakan metode menyusui yang benar. Edukasi secara langsung, penggunaan alat bantu visual, dan sesi pertanyaan terbukti sangat membantu dalam memperjelas pemahaman sekaligus meningkatkan kesiapan ibu untuk menghadapi proses menyusui. Oleh karena itu, konseling dianggap sebagai salah satu langkah strategis untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

SARAN

Sangat disarankan agar petugas kesehatan di tempat pelayanan seperti puskesmas dan rumah sakit bersalin secara rutin memberikan bimbingan kepada ibu nifas tentang teknik menyusui. Aktivitas ini sebaiknya dilakukan secara langsung dengan menggunakan alat bantu visual dan praktik secara nyata. Selain itu, program penyuluhan

tentang menyusui perlu diperluas tidak hanya untuk para ibu, tetapi juga melibatkan anggota keluarga lainnya agar dukungan untuk keberhasilan pemberian ASI dapat tercapai secara maksimal. Penelitian lebih lanjut juga disarankan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari konseling terhadap praktik menyusui serta cakupan ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, I. (2013). Determinan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Jurnal Health Quality*, 4(1), 1-76.
- Irnawati. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN LECET PUTING SUSU PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS MINASATENE KABUPATEN PANGKAJENE. *Jurnal Kebidanan Vokasional*, 3(1), 50-57. Retrieved from <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jkv/article/view/48>
- Prananingrum, R. (2021). Pengaruh Konseling Cara Menyusui Terhadap Praktik Menyusui Yang Benar Di Bpm Rahma Pranaindita, Sst Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 1-9. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i2.214>.
- 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.
- Sari, R. S., Devitria, G., & Ginting, G. V. (2021). Peningkatan Pengetahuan Pemberian Asi Eksklusif Dan Asi Perah Pada Ibu Hamil Dan Menyusui Melalui Pendidikan Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), 2862-2870.
- 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).
- Sumini, G. T., & Sari, W. A. (2023). Pengaruh Konseling Cara Menyusui terhadap Praktik Menyusui yang Benar di Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1977-1983. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.7770>
- Yuniarti, I., Purwaningsih, H., & Sulastri, S. (2023). Pengaruh Konseling Menyusui Terhadap Cara Menyusui Yang Benar Pada Ibu Post Partum. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 283-294.