

## PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

**Eka agustina<sup>1\*</sup>, Efi Irwansyah Pane<sup>2</sup>**

DIII Keperawatan, Akper Gita Matura Abadi, Kisaran, Indonesia

\*Email koresponden : [ekaa9318@gmail.com](mailto:ekaa9318@gmail.com)

### **Abstract**

*Correct breastfeeding technique is a crucial factor in the success of exclusive breastfeeding and the prevention of complications such as sore nipples or engorgement. This study aims to determine the level of knowledge of breastfeeding mothers regarding proper breastfeeding techniques in Karang Baru Village. The research method used was descriptive quantitative. The population in this study was all 29 breastfeeding mothers in Karang Baru Village. The sampling technique used purposive sampling, resulting in a sample of 21 respondents. The data collection instrument used a structured questionnaire covering breastfeeding position, baby attachment, and release techniques. The results showed a diverse distribution of respondents' knowledge levels, with 69.3% of respondents with sufficient knowledge. This finding indicates that the majority of breastfeeding mothers in the study area still have less than optimal or uneven knowledge. The lack of information regarding lactation management is a major obstacle to implementing proper breastfeeding techniques. The conclusion of this study is that the low percentage of those with sufficient knowledge requires an active role for health workers in providing ongoing education. It is recommended that village midwives and health cadres conduct practical demonstrations of breastfeeding techniques regularly to improve mothers' skills and confidence in breastfeeding.*

**Keywords:** Knowledge, Breastfeeding Mothers, Breastfeeding Techniques.

### **Abstrak**

Teknik menyusui yang benar adalah faktor krusial dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan pencegahan komplikasi seperti puting lecet atau bendungan ASI pada ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar di Desa Karang Baru. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Karang Baru yang berjumlah 29 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 21 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner terstruktur yang mencakup indikator posisi menyusui, perlekatan bayi, serta teknik melepaskan isapan. Hasil penelitian menunjukkan sebaran tingkat pengetahuan responden yang beragam, di mana responden dengan tingkat pengetahuan dalam kategori cukup 69,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu menyusui di lokasi penelitian masih berada pada kategori pengetahuan yang kurang optimal atau belum merata. Kurangnya informasi mengenai manajemen laktasi menjadi hambatan utama dalam penerapan teknik menyusui yang tepat. Simpulan dari penelitian ini adalah rendahnya persentase pengetahuan kategori cukup menuntut peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi berkelanjutan. Disarankan bagi bidan desa dan kader kesehatan untuk melakukan demonstrasi praktis teknik menyusui secara rutin guna meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Ibu Menyusui, Teknik Menyusui.

## PENDAHULUAN

Keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan pilar utama dalam upaya penurunan angka morbiditas dan mortalitas bayi di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan untuk memastikan pertumbuhan linear yang optimal. Namun, efektivitas pemberian nutrisi ini sangat bergantung pada pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar. Teknik menyusui yang tidak tepat, mencakup posisi tubuh dan perlekatan mulut bayi pada payudara, menjadi penyebab utama munculnya berbagai komplikasi laktasi seperti puting lecet, bendungan ASI, hingga mastitis yang sering kali berujung pada penyapihan dini (Fatmala, K., & Adipati, 2023).

Di wilayah pedesaan Indonesia, khususnya di Desa Karang Baru, tantangan dalam praktik menyusui masih sangat kompleks. Fenomena yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa banyak ibu menyusui masih mengandalkan intuisi atau tradisi turun-temurun dalam memberikan ASI, tanpa memahami prinsip mekanika perlekatan yang efektif. Rendahnya pengetahuan teknis ini berdampak pada ketidakmampuan bayi mengisap ASI secara maksimal, sehingga berat badan bayi tidak naik secara signifikan dan memicu kecenderungan ibu untuk beralih ke susu formula. Pengetahuan yang kurang di tingkat desa sering kali diperburuk oleh terbatasnya akses terhadap media informasi kesehatan yang modern dan terstandarisasi (Mulyani, S., & Sulistiawan, 2021).

Secara global, kendala dalam teknik menyusui juga menjadi perhatian serius di berbagai negara berkembang. Sebagai perbandingan, penelitian di pedesaan Ethiopia menunjukkan bahwa hambatan utama keberhasilan menyusui tidak hanya terletak pada faktor biologis, tetapi juga pada norma sosiokultural yang menghambat ibu untuk mendapatkan edukasi teknis yang benar segera setelah melahirkan (Niguse, W., 2022). Sebaliknya, penelitian di wilayah yang memiliki sistem dukungan laktasi lebih maju menunjukkan bahwa ibu dengan akses pendidikan kesehatan yang terstruktur memiliki tingkat kepercayaan diri (*breastfeeding self-efficacy*) yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak terpapar informasi teknis (Winarti, 2024). Perbandingan ini memperlihatkan adanya kesenjangan yang lebar antara praktik di Desa Karang Baru dengan standar internasional, di mana dukungan edukasi di tingkat komunitas masih perlu ditingkatkan.

Kesenjangan antara target capaian ASI eksklusif dengan kenyataan di lapangan di Desa Karang Baru menuntut adanya evaluasi mendalam mengenai tingkat pengetahuan ibu. Pengetahuan yang baik tentang teknik menyusui bukan hanya sekadar teori, melainkan keterampilan praktis yang dapat mencegah kegagalan laktasi dan stunting. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memetakan sejauh mana pemahaman ibu di Desa Karang Baru mengenai teknik menyusui yang benar, guna merumuskan

strategi intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran dan berbasis pada kebutuhan lokal masyarakat desa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Fokus utama adalah melakukan observasi satu waktu terhadap variabel pengetahuan tanpa melakukan intervensi atau tindak lanjut (*follow-up*) terhadap responden (Sugiyono, 2019).

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-12 bulan di Desa Karang Baru yang terdaftar pada buku registrasi Posyandu periode Agustus 2024 sampai dengan Februari 2025, dengan jumlah total 29 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dengan metode *Purposive Sampling*. Justifikasi Pemilihan Metode Penggunaan *purposive sampling* dipilih karena peneliti perlu memastikan bahwa responden yang diambil memiliki karakteristik spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu ibu yang sedang dalam masa aktif menyusui (0-12 bulan).

Hal ini dilakukan untuk meminimalkan *recall bias* (bias ingatan) yang mungkin terjadi jika sampel diambil dari ibu yang sudah tidak menyusui. Walaupun bersifat non-random, peneliti menerapkan prosedur kuota sistematis di setiap dusun. Peneliti menyusun daftar calon responden berdasarkan absensi kehadiran di 5 Posyandu yang tersebar di Desa Karang Baru. Dari daftar tersebut, responden dipilih berdasarkan urutan kedatangan atau ketersediaan di rumah saat kunjungan lapangan hingga kuota sampel minimal terpenuhi dengan kriteria inklusi yaitu Ibu yang menyusui bayinya secara langsung (tetek), berdomisili tetap di Desa Karang Baru, dan bersedia berpartisipasi penuh. Berdasarkan teknik dan kriteria yang ditetapkan maka jumlah sampel adalah 21 orang

Variabel utama adalah penelitian adalah Pengetahuan Teknik Menyusui, yang diukur berdasarkan kemampuan ibu menjawab

instrumen mengenai Posisi (*Body Position*) Keselarasan tubuh ibu dan bayi, Perlekatan (*Attachment*) Cara mulut bayi menempel pada areola, Isapan (*Suckling*) Ritme dan efektivitas bayi menelan ASI.

Uji kualitas data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitasnya menggunakan korelasi *Product Moment* ( $r$  hitung  $> 0,361$ ) dan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan nilai  $> 0,60$ . Instrumen terdiri dari 10 butir pertanyaan tertutup dengan skala Guttman (Benar/Salah) untuk menghindari ambiguitas jawaban pada responden

Setelah data terkumpul, dilakukan proses *cleaning* dan *coding*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase. Tingkat pengetahuan dikategorikan secara objektif berdasarkan skor baku:

Baik: 76% – 100%

Cukup: 56% – 75%

Kurang:  $< 56\%$

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia  $n=21$**

No.	Umur	F	%
1.	20-25 tahun	8	38,1
2.	26-30 tahun	6	28,6
3	31-35 tahun	3	14,3
4	36- 40 tahun	4	19
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Karang Baru, distribusi usia responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu menyusui berada pada kelompok usia produktif awal, yaitu 20-25 tahun sebanyak 8 responden (38,1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu menyusui di lokasi penelitian merupakan kelompok usia dewasa muda yang secara fisiologis berada dalam masa reproduksi optimal.

Usia merupakan faktor internal yang secara signifikan memengaruhi kesiapan psikologis dan kemampuan kognitif seseorang dalam menerima

informasi baru. Menurut Fatmala & Adipati (2023), ibu pada usia dewasa awal memiliki potensi besar untuk mengadopsi teknik laktasi yang benar karena fungsi kognitif yang masih prima. Namun, di sisi lain, kelompok usia ini sering kali dikaitkan dengan kurangnya pengalaman praktis (*primipara*), sehingga mereka cenderung lebih rentan mengalami kegagalan teknis dalam pemberian ASI dibandingkan kelompok usia yang lebih matang.

Dominasi responden pada usia 20-25 tahun di Desa Karang Baru memberikan gambaran bahwa program edukasi kesehatan di desa tersebut harus menysasar kelompok muda. Hal ini krusial karena pengetahuan yang memadai mengenai perlekatan dan posisi menyusui dapat mencegah komplikasi seperti puting lecet dan bendungan ASI. Sejalan dengan penelitian Mulyani & Sulistiawan (2021), ibu yang berusia lebih muda cenderung lebih terbuka terhadap pembaruan informasi medis, namun mereka sangat membutuhkan bimbingan langsung dari tenaga kesehatan untuk mengubah pengetahuan teoritis menjadi keterampilan motorik saat menyusui.

Jika dibandingkan dengan konteks internasional, temuan di Desa Karang Baru memiliki kemiripan dengan dinamika di wilayah rural negara berkembang lainnya. Penelitian di pedesaan Ethiopia mengungkapkan bahwa ibu pada usia muda memiliki tantangan ganda; selain keterbatasan pengalaman, mereka seringkali berada di bawah pengaruh tradisi keluarga yang kuat yang terkadang kontradiktif dengan teknik menyusui medis (Niguse, W., 2022).

Sebaliknya, hasil ini menunjukkan kontras jika dibandingkan dengan studi di negara maju atau wilayah urban. Penelitian Winarti et al. (2024) menjelaskan bahwa di lingkungan dengan akses informasi tinggi, usia ibu yang lebih tua (di atas 30 tahun) berkorelasi positif dengan tingkat pengetahuan laktasi yang lebih baik karena kematangan emosional dan perencanaan pra-persalinan yang lebih matang. Hal ini berbeda dengan temuan di Desa Karang Baru, di mana

proporsi ibu usia 31-35 tahun justru paling sedikit (14,3%), sehingga dukungan sebaya (*peer support*) dari ibu yang lebih berpengalaman di desa tersebut kemungkinan sangat terbatas.

Banyaknya ibu menyusui di usia muda di Desa Karang Baru menuntut peran aktif kader kesehatan dan bidan desa untuk melakukan demonstrasi teknik menyusui secara rutin. Fokus edukasi tidak hanya pada pemberian informasi, tetapi pada latihan posisi menyusui yang ergonomis untuk meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu-ibu muda tersebut.

**Tabel 2 Distribusi pengetahuan Ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar n=21**

No	Total Score	Responden	Hasil	Keterangan
1.	13	21	0,14	Hasil = Total Score
2.	18	21	0,85	—————
3.	15	21	0,71	Responden
4.	19	21	0,90	Kategori = Total Hasil
5.	9	21	0,42	—————
6.	14	21	0,66	Bobot Max
7.	18	21	0,85	6,93 X 100%
8.	15	21	0,71	—————
9.	17	21	0,80	10
10	9	21	0,42	
<b>TOTAL</b>			<b>6,93</b>	<b>69,3 (Cukup)</b>

Berdasarkan Hasil penelitian tabel 2 terhadap 21 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu menyusui mengenai teknik menyusui berada pada kategori Cukup dengan nilai rata-rata 69,3%. Capaian ini merujuk pada klasifikasi Arikunto (2021) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan cukup berada pada rentang 56% - 75%.

Melalui instrumen kuesioner yang terdiri dari 10 butir pertanyaan, terlihat fluktuasi pemahaman yang signifikan. Terdapat responden yang mencapai skor maksimal 0,90 (Responden 4), namun terdapat pula responden dengan skor rendah 0,42 (Responden 5 dan 10). Menurut (Notoatmodjo, 2018), perbedaan daya tangkap informasi ini sering kali dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, usia, dan paparan media massa. Pengetahuan yang berada di angka 6,93% menunjukkan bahwa mayoritas dari 21 responden sudah terpapar informasi dasar, namun belum mendalam pada aspek teknis.

Meskipun secara akumulatif masuk kategori cukup, nilai 69,3% mengindikasikan adanya risiko kesalahan praktik di lapangan. (Roesli, 2020) menjelaskan bahwa teknik menyusui mencakup posisi dan perlekatan yang benar. Jika pengetahuan ibu hanya "cukup" dan tidak "baik", risiko terjadinya puting lecet atau bayi tidak mendapatkan *hindmilk* (ASI akhir yang kaya lemak) menjadi lebih tinggi. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Saryono, 2019) yang menyatakan bahwa ibu dengan pengetahuan yang tanggung cenderung berhenti memberikan ASI eksklusif lebih cepat karena merasa produksi ASI-nya kurang, padahal masalah utamanya adalah teknik pengosongan payudara yang salah. Dengan jumlah 21 responden, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi masih sangat diperlukan. (Walyani, 2020) menekankan bahwa pengetahuan "Cukup" harus ditingkatkan menjadi "Baik" (>75%) melalui demonstrasi langsung atau penggunaan media visual, bukan sekadar pengisian kuesioner. Hal ini bertujuan agar 21 responden tersebut tidak hanya tahu secara teori, tetapi mampu mempraktikkan teknik menyusui yang benar secara mandiri.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 21 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu

mengenai teknik menyusui berada pada kategori Cukup (69,3%). Secara statistik, meskipun mayoritas ibu memahami dasar menyusui, terdapat kesenjangan (*gap*) yang lebar antara skor tertinggi (90%) dan terendah (42%) (Wawan, A., & Dewi, 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi informasi kesehatan di lokasi penelitian belum merata.

Pengetahuan yang berada pada kategori "Cukup" (69,3%) memiliki implikasi klinis pada keberhasilan laktasi. Teknik menyusui bukan sekadar aktivitas rutin, melainkan mekanisme biologis yang kompleks. Menurut (Roesli, 2020), pengetahuan tentang perlekatan (*latch-on*) yang benar sangat krusial karena berkaitan dengan stimulasi saraf di area areola mamamae. Secara ilmiah, perlekatan yang benar akan merangsang *hipofisis anterior* untuk melepaskan *hormon prolaktin* (produksi ASI) dan *hipofisis posterior* untuk melepaskan *hormon oksitosin* (pengaliran ASI). Jika pengetahuan ibu kurang (seperti pada responden dengan skor 0,42), maka risiko posisi bayi hanya menempel pada puting (*nipple feeding*) meningkat. Hal ini menyebabkan pengosongan payudara tidak maksimal, yang secara fisiologis akan mengirimkan sinyal melalui *Feedback Inhibitor of Lactation* (FIL) untuk mengurangi produksi ASI berikutnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sari, D., 2021) yang menemukan bahwa rata-rata ibu menyusui memiliki pengetahuan cukup namun seringkali gagal dalam aspek posisi mekanis. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian (Putri, 2022) di wilayah urban yang menunjukkan tingkat pengetahuan "Baik" (>75%) karena akses yang lebih mudah terhadap konselor laktasi digital.

Kesenjangan skor antar responden dalam penelitian ini (0,42 hingga 0,90) kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor paritas. Sebagaimana dijelaskan oleh Notoatmodjo (2018), pengalaman merupakan sumber pengetahuan yang

sangat berharga. Ibu multipara (pernah melahirkan sebelumnya) cenderung memiliki skor lebih tinggi karena proses belajar melalui pengalaman (*experiential learning*) dibandingkan ibu primipara yang hanya mengandalkan teori.

Nilai rendah pada beberapa responden (skor 42%) menjadi alarm bagi tenaga kesehatan. Pengetahuan yang kurang mengenai teknik menyusui berkorelasi langsung dengan insiden puting lecet dan mastitis. Menurut (Marlianda, 2021), ketakutan akan rasa sakit akibat teknik yang salah seringkali menjadi penyebab utama ibu berhenti memberikan ASI eksklusif secara dini (drop-out laktasi).

Oleh karena itu, meskipun rata-rata kelompok adalah 69,3% (Cukup), perhatian khusus harus diberikan pada kelompok skor rendah. Edukasi tidak boleh hanya bersifat kognitif (hafalan kuesioner), tetapi harus bersifat psikomotorik melalui demonstrasi posisi menyusui yang benar (posisi *cradle hold*, *football hold*, atau *side-lying*).

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa intervensi kesehatan tidak bisa berhenti pada tahap pemberian informasi (kognitif) saja. Pengetahuan responden yang berada pada kategori Cukup menunjukkan bahwa ibu-ibu tersebut berada pada fase "tahu" namun belum tentu "mampu" secara psikomotorik.

Ketidaksempurnaan teknik menyusui (seperti yang mungkin dialami oleh responden dengan skor 0,42) dapat memicu refleks prolaktin yang tidak adekuat. Secara fisiologis, isapan bayi yang tidak mengenai areola mammae akan menghambat pengosongan sinus laktiferus. Hal ini berisiko menyebabkan bendungan ASI (stasis ASI), yang menurut (Marlianda, 2021), jika tidak ditangani dengan teknik yang benar, akan berkembang menjadi mastitis atau abses payudara.

Bagi instansi kesehatan, angka 69,3% ini menunjukkan perlunya transformasi metode edukasi dari yang bersifat searah (ceramah) menjadi metode pendampingan/konseling laktasi. Perbandingan antara responden skor tinggi dan rendah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa akses terhadap bimbingan teknis sangat menentukan.

Berdasarkan tinjauan kritis, program kelas ibu hamil harus lebih menekankan pada simulasi posisi menyusui seperti *cross-cradle hold* atau *lying position* menggunakan alat peraga. Hal ini didukung oleh temuan (Sari et al. 2021) bahwa ibu yang mendapatkan demonstrasi praktis memiliki tingkat keberhasilan ASI eksklusif 2,5 kali lebih tinggi dibandingkan ibu yang hanya mendapatkan edukasi melalui leaflet.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat pengetahuan 21 responden mengenai teknik menyusui berada pada kategori Cukup (69,3%). Meskipun sebagian besar telah memahami prinsip dasar, masih terdapat disparitas pengetahuan yang lebar yang berisiko pada kegagalan laktasi secara teknis (perlekatan dan posisi). Analisis ilmiah menunjukkan bahwa pengetahuan yang kurang berkontribusi langsung pada mekanisme hormonal yang menghambat produksi ASI.

Saran peneliti untuk puskesmas dan layanan kesehatan agar dapat mengaktifkan kembali pojok laktasi dan melakukan *bed-side teaching* (pengajaran di tempat tidur) segera setelah ibu melahirkan untuk memastikan skor pengetahuan yang rendah pada kuesioner tidak menjadi kegagalan praktik di rumah. Dan bagi peneliti selanjutnya Perlu dilakukan penelitian eksperimen (seperti *pre-post test*) dengan intervensi berupa video edukasi atau simulasi alat peraga untuk melihat efektivitasnya dalam meningkatkan skor pengetahuan responden dari "Cukup" menjadi "Baik".

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih pada Desa Karang Baru Kecamatan Datuk Tanah Datar yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian hingga berjalan lancar tanpa kendala.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatmala, K., & Adipati, S. P. (2023). Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 11425–11428.
- Marlianda, N. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Mulyani, S., & Sulistiawan, A. (2021). Pendidikan Kesehatan Asi Eksklusif dan Teknik Menyusui yang Benar. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(3), 515–517.
- Niguse, W., et al. (2022). Cross-sectional study on breastfeeding related practices in rural Ethiopia. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 42(4), 12–22.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Putri, A. (2022). Analisis Faktor Pengetahuan terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Laktasi*, 5(2).
- Roesli, U. (2020). *Mengenal ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidya.
- Sari, D., et al. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Teknik Menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1).
- Saryono. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mitra Cendikia.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Alfabeta.
- Walyani, E. S. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2022). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- Winarti, et al. (2024). Differences in Knowledge of Exclusive Breastfeeding Among Postpartum Working Mothers. *Journal of Asian Multicultural Research for Medical and Health Science Study*, 6(2), 51–60.