

Program Edukasi Memerah ASI terhadap Pengetahuan Ibu Nifas dalam Memerah ASI

Nanik Mulyaningsih¹, Sri Wahyuni², Siti Yulaikah³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Surakarta

*Email: nanik19821983@gmail.com

Abstract

Background: Exclusive breastfeeding in Indonesia has not yet reached 100%. One effective strategy to support successful breastfeeding is by educating mothers on how to express breast milk. Educating mothers on this practice is crucial to enhancing their knowledge and supporting the success of exclusive breastfeeding. This activity aims to implement a breast milk expression education programme for postpartum mothers at the Gantiwarno Community Health Centre and to monitor changes in knowledge through pre- and post-session. **Methods:** This community service was conducted in the working area of the Gantiwarno Community Health Centre, Klaten, in October 2022, targeting 23 postpartum mothers who were selected purposively. The intervention took the form of approximately 20 minutes of education on expressing breast milk using leaflets, preceded by a pre-test and followed by a post-test immediately after the session. Knowledge was measured using a structured questionnaire, and changes in pairs were analysed using the Wilcoxon test ($\alpha=0.05$) after obtaining consent to participate. **Results:** The majority of participants were aged 20–35 years (73.9%), had a high school education (69.6%), were not formally employed (65.2%), and were multiparous (69.6%). Before the session, knowledge was predominantly in the 'fair' category (60.9%); after education, the 'good' category increased to 39.1%. Paired analysis showed a significant increase ($p=0.03$). **Conclusion:** Education on expressing breast milk positively affected the knowledge of postpartum mothers at the Gantiwarno Health Center. Therefore, it is important to provide such education to improve maternal knowledge, which can contribute to achieving the goal of exclusive breastfeeding.

Keywords: Education, expressing breast milk, knowledge

PENDAHULUAN

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan tanpa makanan atau minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berusia 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Pemberian ASI eksklusif pada Profil Kesehatan Indonesia bahwa persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia pada tahun 2020 hanya sebesar 66,1%. Persentase di Jawa Tengah sebesar 81,4%, sedang cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Klaten pada tahun 2020 sebesar 87,9% (1).

Data tersebut menunjukkan bahwa target pencapaian ASI eksklusif sebesar 100% belum tercapai, yang mengindikasikan adanya kegagalan dalam upaya pemberian ASI eksklusif oleh ibu. Banyak ibu yang tidak berhasil menyusui atau menghentikan pemberian ASI lebih awal dari yang disarankan. Berbagai alasan sering kali dikemukakan oleh ibu, di antaranya adalah kekhawatiran bahwa produksi ASI mereka tidak mencukupi kebutuhan bayi atau bahwa ASI tidak keluar dengan lancar. Hal ini menunjukkan perlunya dukungan dan edukasi yang lebih intensif untuk mengatasi permasalahan tersebut guna mencapai keberhasilan ASI eksklusif (2,3).

Upaya untuk menunjang keberhasilan ASI eksklusif yaitu dengan memerah ASI. ASI perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperah dari payudara untuk kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi. Payudara akan memproduksi ASI lebih banyak lagi jika ASI sering banyak dikeluarkan. Sistem kontrol autokrin mulai berperan pada tahap ini, yang memicu produksi ASI secara terus-menerus. Ketika ASI dikeluarkan

dalam jumlah banyak, payudara akan merespons dengan meningkatkan produksi ASI lebih banyak lagi (4).

Penelitian menjelaskan memerah ASI berguna untuk mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan atau ASI statis. ASI perah memiliki berbagai manfaat penting, salah satunya adalah memberikan ASI kepada bayi yang mengalami kesulitan atau "menolak" menyusui, sementara bayi belajar untuk lebih menyukai proses menyusui. Selain itu, ASI perah juga berfungsi untuk menjaga pasokan ASI tetap tercukupi ketika ibu atau bayi sakit, serta menjadi solusi bagi ibu yang bekerja, dengan memastikan bayi tetap mendapatkan ASI. Penggunaan ASI perah turut berperan dalam menjaga produksi ASI yang optimal serta mendukung kesehatan payudara ibu (5,6).

Edukasi mengenai cara memerah ASI sangat penting diberikan kepada ibu nifas pada periode KF3, yaitu antara hari ke-8 hingga ke-28 setelah persalinan. Pemberian edukasi ini menjadi krusial karena pada kunjungan KF3 dilakukan pemeriksaan payudara serta anjuran untuk memberikan ASI eksklusif selama enam bulan. Edukasi yang tepat, diharapkan pemberian ASI eksklusif dapat tercapai dengan optimal, sekaligus mengurangi kemungkinan terjadinya masalah pada payudara ibu (7).

Penelitian menyebutkan adanya pengaruh signifikan dari edukasi ASI eksklusif terhadap ibu yang memiliki bayi usia 0-4 bulan dalam upaya pemberian ASI eksklusif. Hal serupa juga diungkapkan penelitian yang menjelaskan bahwa dalam proses pemberian edukasi kesehatan, terjadi perubahan perilaku spesifik pada individu, baik dari segi pengetahuan maupun sikap. Selain itu, komitmen untuk bertindak juga dipengaruhi oleh faktor intrapersonal, manfaat tindakan, hambatan yang dihadapi, *self-efficacy*, serta sikap ibu dalam menjalankan aktivitas pemberian ASI eksklusif (8).

Penelitian menyebutkan bahwa pemanfaatan media *leaflet* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu bekerja mengenai pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan. *Leaflet* merupakan media cetak yang sederhana, lugas, dan ringkas dalam menyampaikan informasi, sehingga sangat efektif untuk dibawa ke mana saja dan dapat dibaca kapan pun saat dibutuhkan (2).

Studi pendahuluan di Puskesmas Gantiwarno yang telah dilakukan pada 1 Agustus 2022, menemukan bahwa pada 10 ibu nifas pada periode KF 3 menunjukkan bahwa 7 di antaranya memberikan susu formula kepada bayi ketika mereka keluar rumah dalam waktu yang lama. Sementara itu, 3 ibu lainnya mengungkapkan bahwa mereka selalu memerah ASI sebelum keluar rumah untuk memastikan bayi tetap mendapatkan ASI eksklusif. Latar belakang tersebut di atas, menjadi dasar dilaksanakannya program pengabdian kepada masyarakat Pengaruh Edukasi Memerah ASI Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Dalam Memerah Asi Di Puskesmas Gantiwarno menggunakan media leaflet.

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gantiwarno Kabupaten Klaten pada bulan Oktober 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap. Sasaran kegiatan. Sasaran adalah ibu nifas yang terdata di wilayah kerja Puskesmas Gantiwarno dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu nifas yang dapat berkomunikasi dalam bahasa Indonesia/Jawa, (2) hadir pada sesi edukasi, dan (3) memberikan persetujuan ikut serta. Peserta yang tidak menyelesaikan pretest atau posttest dikategorikan *drop-out* analisis.

Media dan materi edukasi. Intervensi berupa edukasi kesehatan menggunakan *leaflet* topik "Teknik Memerah ASI yang Benar" dengan durasi paparan ± 20 menit.

Leaflet berisi tujuan, manfaat memerah ASI, waktu yang dianjurkan, langkah-langkah teknik (persiapan kebersihan tangan, stimulasi, teknik perahan tangan/pompa), penyimpanan dan pelabelan ASI perah, serta *do's* and *don'ts* singkat. Bahasa dibuat ringkas dengan dukungan ilustrasi prosedural.

Tahap pertama adalah melakukan koordinasi dengan kepala Puskesmas Gantiwarno Klaten. Selanjutnya mendata ibu nifas yang akan ikut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap ketiga Melakukan sosialisasi dan menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan. Sebagai tahap pretest dengan melakukan pengambilan data pengetahuan tentang memerah ASI pada peserta dengan membagikan kuesioner. Tahap berikutnya adalah pemberian edukasi kesehatan tentang memerah ASI. dengan dilakukan intervensi durasi selama 20 menit menggunakan *leaflet*. Kemudian tahap akhir (post test) dilakukan lagi pengukuran pengetahuan dengan menggunakan kuesioner.

Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner terstruktur (skor total dinyatakan dalam persentase). Data dianalisis secara deskriptif (rerata/median, persentase) dan uji beda pre–post sesuai sebaran data (uji t berpasangan bila normal, atau Wilcoxon bila tidak normal). Kategori tingkat pengetahuan (baik/cukup/kurang) ditetapkan mengikuti standar program setempat.

HASIL

Hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan dilanjutkan evaluasi yang diikuti oleh 23 ibu nifas, serta kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik dari para peserta. Ibu-ibu nifas yang mengikuti kegiatan antusias dalam mendengarkan berbagi cerita dan menyampaikan masalah tentang menyusui yang dialaminya. Distribusi frekuensi peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagian besar adalah berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 17 responden (73,9%), berpendidikan SMA sebanyak 16 responden (69,6%), tidak bekerja sebanyak 15 responden (65,2%) dan memiliki paritas multipara sebanyak 16 responden (69,6%).

Pemberian edukasi tentang ASI dan menyusui di wilayah Puskesmas Gantiwarno telah mencakup secara menyeluruh namun tidak dibahas secara mendetail edukasi tentang cara memerah ASI sehingga banyak ibu yang kurang faham kapan ASI harus diperah, kenapa ASI harus diperah dan cara memerah ASI serta menyimpan ASI perah.

Tabel 1. Pengetahuan dan Ketrampilan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi tentang Memerah ASI pada Ibu Nifas

Distribusi	Pre Test		Post Test		Z hitung	p-value*
	n	(%)	n	(%)		
Pengetahuan						
Baik	1	4,3	9	39,1	3,000	0,003
Cukup	14	60,9	7	30,4		
Kurang	8	34,8	7	30,4		
Total	23	100	23	100		

Catatan: *Wilcoxon signed rank

Tabel 1. diketahui bahwa setelah pemberian edukasi sebagian besar pengetahuan adalah baik sebanyak 9 responden (39,1%). Perolehan hasil Nilai z hitung sebesar 3,000 dan p value diperoleh sebesar 0,003 ($p < 0,05$), hal ini berarti bahwa ada pengaruh edukasi memerah ASI terhadap pengetahuan ibu nifas dalam memerah ASI di Puskesmas Gantiwarno, bahwa ibu yang mendapat edukasi akan semakin meningkat pengetahuannya dibandingkan ibu yang tidak mendapat edukasi.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat diketahui sebelum edukasi sebagian besar ibu nifas mempunyai pengetahuan cukup dan kurang, hal ini karena kurangnya informasi dan masih terbatasnya pengetahuan ibu nifas terkait cara memerah ASI, manfaat memerah ASI, cara menyimpan ASI perah dan cara memberikan ASI perah kepada bayi. Berdasarkan hasil pengabmas dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan edukasi ternyata banyak ibu yang makin paham tentang pemerahan ASI. Hal ini membuktikan bahwa dengan edukasi merupakan proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan (9).

Pemberian edukasi tentang cara memerah ASI kepada ibu nifas KF3 memberikan dampak yang signifikan. Ibu yang sebelumnya kurang memahami teknik memerah ASI, setelah mendapatkan informasi yang tepat, kini memiliki pemahaman yang lebih baik dan merasa lebih percaya diri dalam melakukannya. Pemberian edukasi tentang cara memerah ASI kepada ibu nifas KF3 memberikan dampak yang signifikan. Ibu yang sebelumnya kurang memahami teknik memerah ASI, setelah mendapatkan informasi yang tepat, kini memiliki pemahaman yang lebih baik dan merasa lebih percaya diri dalam melakukannya (10,11).

Edukasi merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Edukasi menyusui dapat membantu ibu untuk mengenali permasalahan yang dihadapi selama menyusui, mengidentifikasi alternatif pemecahan masalah, menetapkan prioritas alternatif pemecahan masalah, melakukan kajian tentang konsekuensi dan keuntungan terhadap alternatif yang dipilih, meningkatkan kemampuan ibu untuk memutuskan dan bertindak serta mendorong ibu untuk mencari cara pemecahan masalah yang dapat dilakukan dan meningkatkan kemampuan ibu untuk mampu berpikir positif dan optimis (12).

Edukasi menyusui selama kehamilan dilakukan tiga kali, yaitu pada trimester II dan III, dengan tujuan mempersiapkan ibu agar dapat memberikan ASI yang cukup. Konselor menjelaskan berbagai manfaat ASI dan memberikan informasi tentang perawatan payudara sejak usia kehamilan enam bulan. Pemeriksaan kesehatan kehamilan dan kondisi payudara juga penting dilakukan untuk memastikan tidak ada kelainan pada puting susu, serta memperhatikan gizi yang tepat agar produksi ASI optimal (8).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media edukasi berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan Kesehatan melalui lembaran yang dilipat, isi informasi dapat berupa kalimat atau gambar, atau kombinasi keduanya. *Leaflet* merupakan bentuk penyampaian informasi kesehatan dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi keduanya melalui lembaran yang dilipat. Penelitian tentang efektivitas pemanfaatan media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan. Hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan awal mayoritas responden tergolong kurang, namun setelah menggunakan media *leaflet*, pengetahuan mereka meningkat menjadi baik (8,13).

Pelaksanaan edukasi dalam pengabmas ini menggunakan leaflet. Senada dengan hasil penelitian bahwa media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif. Leaflet merupakan salah satu media cetak yang sifatnya sederhana, lugas dan ringkas dalam memuat informasi, sehingga dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan. *Leaflet* berpengaruh pada peningkatan pengetahuan karena media visual membuat responden lebih aktif untuk membaca sehingga informasi yang didapatkan lebih mudah diingat (14).

Memerah ASI adalah proses pengambilan ASI dari payudara dengan tangan atau pompa ASI, yang bertujuan untuk menyimpan ASI bagi bayi yang tidak dapat menyusui langsung. Memerah ASI bisa membantu ibu dalam proses menyusui dan tidak hanya semata-mata untuk mengeluarkan ASI dan memberikannya kepada anak saat kita tidak bersamanya, antara lain mengatasi masalah bendungan ASI dengan memerah ASI. ASI diperah secara rutin minimal setiap 2-3 jam dan tidak menunggu payudara terasa penuh. Akan lebih sulit untuk memerah jika payudara sudah bengkak dan akan terasa nyeri serta akan menyebabkan penurunan produksi ASI (5,9).

Cara memerah ASI dapat dilakukan dengan memijat payudara secara lembut dan menggunakan tangan atau pompa ASI untuk mengeluarkan ASI, lalu menyimpannya di wadah yang bersih. Cara memberikan ASI perah ke bayi dapat dilakukan dengan menggunakan botol susu atau sendok, pastikan wadah yang digunakan sudah bersih dan steril. Sebelum diberikan, ASI perah perlu dipanaskan dengan hati-hati hingga suhu yang tepat agar tetap aman dan bergizi bagi bayi (15,16).

Rekomendasi berfokus pada keterlibatan keluarga dan integrasi layanan Puskesmas. Program selanjutnya disarankan mengikutsertakan suami/anggota keluarga inti pada setiap sesi edukasi dan praktik memerah ASI, disertai konseling laktasi keluarga-sentris pada kunjungan nifas (hari 0–7 dan 14–28). Puskesmas memfasilitasi materi standar dan SOP memerah–menyimpan–memberi ASI perah (durasi/frekuensi, pelabelan tanggal-jam, panduan suhu dan masa simpan), menyediakan kanal dukungan (*hotline*/WA) untuk tanya jawab, serta melakukan tindak lanjut terarah (telekonsultasi/kunjungan rumah) bagi ibu dengan skor pasca-intervensi yang belum memadai atau mengalami masalah laktasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa program edukasi memerah ASI dapat meningkatkan pengetahuan tentang memerah ASI pada ibu nifas di Puskesmas Gantiwarno. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya direkomendasikan untuk melibatkan keluarga seperti suami dan nenek, serta difasilitasi oleh puskesmas seperti media edukasi yang berisi materi terstandar seperti cara memerah ASI, menyimpan, dan memberikan kepada bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ibu-ibu peserta pengabdian Masyarakat dan pengelola Puskesmas Gantiwarno atas kesediaan partisipasi dan dukungannya sehingga kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2022 [Internet]. 2023 [cited 2025 Oct 8].

2. Afrianty I, Saputri E, Gani Baeda A. Edukasi pemberian ASI Eksklusif pada ibu nifas di Rumah Sakit Benyamin Guluh Kolaka. Meambo [Internet]. 2023;2(1):8–13.
3. Anders LA, Robinson K, Ohlendorf JM, Hanson L. Unseen, unheard: A qualitative analysis of women's experiences of exclusively expressing breast milk. BMC Pregnancy Childbirth. 2022 Dec 1;22(1):1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04388-6> PMID: 35062895
4. Sandhi A, Lee GT, Chipojola R, Huda MH, Kuo SY. The relationship between perceived milk supply and exclusive breastfeeding during the first six months postpartum: A cross-sectional study. Int Breastfeed J. 2020 Jul 17;15(1):1–11. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00310-y> PMID: 32680551
5. Yanti ES. Peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang manajemen ASI perah di Kabupaten Bangka Tengah. Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement. 2021 Jan 5;2(1):33–42. <https://doi.org/10.37680/amalee.v2i1.583>
6. Piccolo O, Kinshella MLW, Salimu S, Vidler M, Banda M, Dube Q, et al. Healthcare worker perspectives on mother's insufficient milk supply in Malawi. Int Breastfeed J. 2022 Dec 1;17(1):1–9. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00460-1> PMID: 35197105
7. Beraki GG, Tesfamariam EH, Gebremichael A, Yohannes B, Haile K, Tewelde S, et al. Knowledge on postnatal care among postpartum mothers during discharge in maternity hospitals in Asmara: A cross-sectional study. BMC Pregnancy Childbirth. 2020 Jan 6;20(1):1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2694-8> PMID: 31906883
8. Ayu Devita Citra Dewi, Bella Riska Ayu. Edukasi tentang Cara Memerah ASI yang Tepat dan Kompres Hangat sebagai Penatalaksanaan Bendungan ASI. Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global. 2024 May 29;3(2):217–22. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i2.2648>
9. Sofiya Z, Jeniawaty S, Nurwulansari F, Alfiah S, Kebidanan J, Kesehatan Kemenkes Surabaya P. Pengaruh edukasi video teknik menyusui terhadap produksi asi pada ibu nifas di Puskesmas Kwanyar Bangkalan Madura. Journal of Midwifery Science and Women's Health. 2023;3:1–5. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i2.1079>
10. Ramadhani S, Sitoayu L, Fitri YP, Ismawati Y, Ronitawati P. Edukasi melalui video meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI Eksklusif. Jurnal Riset Gizi. 2024;12(1):52–9.
11. Pang WW, Tan PT, Cai S, Fok D, Chua MC, Lim SB, et al. Nutrients or nursing? Understanding how breast milk feeding affects child cognition. Eur J Nutr. 2020 Mar 1;59(2):609–19. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01929-2> PMID: 30809702

12. Daimah U, Kartika J, Khairunisya. Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang manajemen ASI perah. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022;1–6.
13. Francis J, Mildon A, Stewart S, Underhill B, Tarasuk V, Di Ruggiero E, et al. Vulnerable mothers' experiences breastfeeding with an enhanced community lactation support program. *Matern Child Nutr*. 2020 Jul 1;16(3):1–11. <https://doi.org/10.1111/mcn.12957> PMID: 31984642
14. Laili U, Nisa' F, Windarti Y, Amalia R, Sari P. Manajemen menyusui pada ibu bekerja. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2024 Sep 18;6(2). <https://doi.org/10.31943/abdi.v6i2.140>
15. Maastrup R, Rom AL, Walloee S, Sandfeld HB, Kronborg H. Improved exclusive breastfeeding rates in preterm infants after a neonatal nurse training program focusing on six breastfeeding-supportive clinical practices. *PLoS One*. 2021 Feb 1;16(2):1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245273> PMID: 33534831
16. Pramono A, Smith J, Bourke S, Desborough J. How midwives and nurses experience implementing ten steps to successful breastfeeding: a qualitative case study in an Indonesian maternity care facility. *Int Breastfeed J*. 2022 Dec 1;17(1). <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00524-2> PMID: 36461020