



Edukasi Teknik Menyusui Postpartum untuk Optimalisasi Nutrisi 1000 HPK

Postpartum Breastfeeding Education for Optimizing the First 1,000 Days of Life Nutrition

Yuni Astuti^{1*}, Tuti Anggarawati², Erni Suprapti³, Fitri Wahyuni⁴

¹⁻⁴ STIKES Kesdam IV/Diponegoro, Semarang

*Penulis Korespondensi: yunie.45tuti@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 26 Agustus 2026;

Revisi: 16 September 2026;

Diterima: 29 September 2026;

Terbit: 08 Oktober 2026

Keywords: Breastfeeding

Education; Breastfeeding

Technique; Exclusive

Breastfeeding; Maternal

Knowledge; Posyandu Services.

Abstract: *The first 1,000 days of a child's life from the first day of pregnancy until the child is two years old, and have the potential to determine a child's future. One effort to improve the nutritional status of children in early life is to initiate early breastfeeding, exclusively breastfeeding babies. Some babies still do not receive exclusive breastfeeding. Breastfeeding is the process of transferring breast milk directly from the mother's breast to her baby. Integrated health service posts (Posyandu) are beneficial for both pregnant and breastfeeding mothers. Pregnant women can check in and ask staff about childbirth and breastfeeding. Meanwhile, breastfeeding mothers can ask questions about breastfeeding, proper breastfeeding techniques to prevent nipple injury, and receive vitamin A and calcium supplements, which are essential during breastfeeding. One effort to improve knowledge and skills is by providing education on proper breastfeeding techniques. The results of this activity have shown an increase in knowledge about proper breastfeeding techniques.*

Abstrak

Seribu hari pertama kehidupan anak (1000 HPK) merupakan kehidupan yang berlangsung dari hari pertama kehamilan hingga anak berusia dua tahun, yang memiliki potensi untuk menentukan masa depan manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi pada anak di awal kehidupan adalah melakukan inisiasi menyusui dini, menyusui bayi dengan ASI eksklusif. Masih ada bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif. Menyusui merupakan suatu proses pemberian air susu ibu dari payudara ibu secara langsung kepada bayinya. Posyandu bermanfaat untuk ibu hamil dan ibu menyusui. Ibu hamil dapat mengecek dan bertanya pada petugas tentang persalinan dan pemberian ASI. Sementara untuk Ibu menyusui, ibu bisa bertanya seputar menyusui, cara menyusui yang tepat untuk mencegah puting terluka, mendapatkan suplemen vitamin A, dan kalsium yang memang penting selama masa menyusui. Salah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan adalah dengan memberikan edukasi tentang teknik menyusui yang benar. Hasil kegiatan ini adalah ada peningkatan pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar.

Kata Kunci: ASI Eksklusif; Edukasi Menyusui; Pengetahuan Ibu; Posyandu; Teknik Menyusui

1. PENDAHULUAN

Seribu hari pertama kehidupan anak (1000 HPK) merupakan kehidupan yang berlangsung dari hari pertama kehamilan hingga anak berusia dua tahun, yang memiliki potensi untuk menentukan masa depan manusia. Pada masa ini pertumbuhan otak sangat pesat atau disebut sebagai "periode emas" sehingga pemenuhan asupan gizi sangat penting. Anak membutuhkan asupan nutrisi yang optimal pada awal kehidupannya. Antara 1000 HPK, masalah gizi yang paling umum adalah BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah, anak balita pendek (*stunting*), kekurangan gizi (*underweight*), dan kelebihan gizi (*overweight*) (Bappenas, 2019; Utami & Lestari, 2019).

Salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi pada anak di awal kehidupan adalah melakukan inisiasi menyusui dini, menyusui bayi dengan ASI eksklusif. ASI adalah makanan bayi yang paling penting, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi karena unsur gizi yaitu lemak, karbohidrat, protein, garam, mineral, dan vitamin, dengan komposisi yang seimbang atau ideal, serta mempunyai perbedaan komponen dari hari ke hari yang disesuaikan dengan kebutuhan bayi. Bayi diberikan ASI secara eksklusif. ASI eksklusif merupakan pemberian air susu dari ibu terhadap bayinya tanpa minuman atau makanan lain termasuk air putih atau vitamin tambahan lainnya sejak bayi baru lahir hingga bayi berusia 6 bulan (Wiji, 2013)

Berdasarkan data profil kesehatan Kota Semarang tahun 2023 jumlah bayi umur 0-6 tahun adalah 12.813 bayi dan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif sejumlah 2.395 bayi atau 18,7%. Jumlah bayi baru lahir yang tidak dilakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) sebanyak 927 bayi (5,1%) dari 18.035 bayi yang ada (Hakam et al., 2023). Data dari Puskesmas Sekaran tahun 2024, bahwa bayi baru lahir di Kelurahan Kalisegoro sebanyak 90 bayi dan yang diberikan ASI eksklusif ada 74 bayi (82,2%). Sedangkan jumlah balita yang ditimbang di Kelurahan Kalisegoro sebanyak 312 balita dan yang mempunyai berat badan kurang sebanyak 5 orang (1,6%) dan balita pendek sebanyak 3 balita (1,0%) (Wijyantiningrum et al., 2024).

Ibu memberikan ASI ke bayi dengan menyusui. Menyusui merupakan suatu proses pemberian air susu ibu dari payudara ibu secara langsung kepada bayinya (Sumastri, 2012). Kegagalan dalam proses menyusui dapat disebabkan juga karena ibu tidak mengetahui tentang teknik menyusui yang benar dan hal ini dapat mempengaruhi asupan nutrisi kepada anak. ASI yang kurang dapat mempengaruhi status gizi pada bayi, karena ASI merupakan satu-satunya makanan bagi bayi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kegagalan pemberian ASI Eksklusif yaitu ibu bekerja, pengetahuan dan pengalaman ibu kurang, pendidikan yang kurang, takut kehilangan daya tarik seorang wanita, kurang informasi, dan meningkatnya penggunaan susu formula sebagai pengganti ASI (Wijyantiningrum et al., 2024).

Poyandu ILP Mawar 7 merupakan posyandu yang berada di RW 04 Kelurahan Kalisegoro. Kegiatan ILP Posyandu Mawar 7 di RW 04 Kelurahan Kalisegoro bertujuan untuk membantu deteksi dini pada anak yang menunjukkan gejala masalah kesehatan tertentu, misalnya kurang gizi (Pemkot Semarang, 2023) Kegiatan lain dari posyandu ini untuk lansia yaitu menimbang badan, ukur tensi, dan cek gula darah. Untuk balita yaitu ukur tinggi badan, cek berat badan, pemberian vitamin A dan konsultasi tumbuh kembang balita dengan bidan puskesmas sekaran. Tak hanya untuk anak, posyandu juga bermanfaat untuk ibu hamil dan ibu

menyusui. Ibu hamil dapat mengecek dan bertanya pada petugas tentang persalinan dan pemberian ASI. Sementara untuk Ibu menyusui, ibu bisa bertanya seputar menyusui, cara menyusui yang tepat untuk mencegah puting terluka, mendapatkan suplemen vitamin A, dan kalsium yang memang penting selama masa menyusui (Sari, 2023). Upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan pemberian tindakan pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui yang benar.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini menerapkan kombinasi metode edukasi, simulasi, dan diskusi. Penyampaian materi secara langsung diperkuat melalui peragaan teknis serta pendistribusian pamflet edukatif kepada seluruh peserta. Evaluasi tingkat pemahaman dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *post-test* yang diukur menggunakan kuesioner terstruktur.

3. HASIL

"Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada 7 Mei 2025 di Posyandu ILP Mawar 7 dengan melibatkan kader posyandu serta ibu menyusui dan pemilik balita sebagai sasaran program. Tahapan kegiatan diawali dengan pengukuran pemahaman awal (*pretest*) menggunakan kuesioner, yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi. Pada sesi berikutnya, dilakukan peragaan serta praktik mandiri mengenai teknik menyusui yang baik dan benar oleh para peserta. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan mengenai teknik menyusui setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan demonstrasi. Rincian hasil capaian kegiatan ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre Test Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum Diberikan Edukasi tentang Teknik Menyusui Yang Benar

Kategori	Jumlah	%
Baik	4	36,3
Sedang	5	45,5
Kurang	2	18,2
Total	11	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu menyusui sebelum diberikan edukasi tentang teknik menyusui sebagian besar mempunyai pengetahuan sedang yaitu 5 orang (45,5%), pengetahuan baik sebanyak 4 orang (36,3%), dan pengetahuan kurang 2 orang (18,2%). Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan edukasi dengan metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi.

Setelah kegiatan pemberian materi dengan metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi peserta diberikan post test kembali untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan. Adapun hasil post test dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Post Test* Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum Diberikan Edukasi tentang Teknik Menyusui Yang Benar

Kategori	Jumlah	%
Baik	8	72,7
Sedang	3	27,3
Total	11	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan edukasi tentang teknik menyusui yang benar sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu 8 orang (72,7%), pengetahuan sedang sebanyak 3 orang (27,3%).



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

4. DISKUSI

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui merupakan modal esensial dalam menentukan keberhasilan praktik pemberian ASI Eksklusif. Seseorang yang dibekali pemahaman memadai cenderung mentransformasikan informasi tersebut menjadi perilaku kesehatan yang konkrit. Jika seorang ibu memiliki pengetahuan yang baik, maka cara dia memberikan ASI akan lebih baik dibandingkan dengan ibu yang kurang paham tentang ASI dan 1000 HPK (Ramli, 2020). Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai hal yang salah satunya adalah pendidikan. Menurut Notoatmodjo (2007), biasanya ibu yang tingkat pendidikannya sedang hingga tinggi lebih mudah menerima hal-hal baru dan perubahan untuk

menjaga kesehatan, terutama mengenai nutrisi yang dibutuhkan oleh anak dalam 1000 hari pertama kehidupan. Mereka cenderung lebih tertarik untuk belajar, mencari pengalaman, sehingga informasi yang mereka kumpulkan akan menjadi pengetahuan yang akan diaplikasikan dalam hidup mereka(Notoatmodjo, 2010).

Ceramah adalah salah satu cara mengajar yang paling sering dipakai dalam belajar. Cara ceramah ini dilakukan dengan memberikan materi pelajaran kepada siswa secara langsung atau secara lisan (Sanjaya, 2010). Pemberian ceramah bertujuan agar materi yang disampaikan dapat diterima secara langsung oleh ibu menyusui. Untuk menguatkan pemahaman ibu, kegiatan ini dilakukan dengan diskusi (Majid, 2013). Diskusi merupakan sarana bagi peserta untuk menyampaikan pikiran masing-masing untuk menyelesaikan masalah. Pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui diberikan untuk memberikan gambaran kepada ibu menyusui sehingga gizi anak terpenuhi selama 1000 HPK. Kombinasi penyampaian materi secara lisan (ceramah) dan ruang diskusi interaktif terbukti efektif dalam memfasilitasi pertukaran gagasan serta pemecahan masalah secara kolaboratif. Efektivitas intervensi ini diperkuat oleh peragaan/demonstrasi teknis, yang memberikan visualisasi nyata sehingga peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis tetapi juga mampu mengadopsi keterampilan secara tepat (11, 12).

Berdasarkan hasil pre test dan post test tersebut mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang teknik menyusui yang benar sebagai upaya untuk meningkatkan gizi anak pada 1000 HPK. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan demonstrasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman ibu menyusui(Astuti et al., 2025). Pengetahuan adalah panduan dalam menentukan tindakan seseorang. Pengetahuan yang terbentuk melalui penggalangan informasi yang utuh akan menghasilkan adopsi perilaku yang lebih berkelanjutan. Semakin banyak informasi yang diperoleh oleh seorang ibu, maka semakin banyak juga wawasan yang dia miliki. Informasi adalah salah satu hal yang bisa berdampak pada seberapa banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan atau pemahaman adalah bagian yang sangat penting dalam mempengaruhi tindakan seseorang(Notoatmodjo, 2010). Periode 1000 hari adalah waktu yang penting yang dimulai dari saat terjadinya pembuahan, perkembangan janin di dalam rahim, hingga anak berusia dua tahun. Waktu ini sangat mempengaruhi kesehatan di masa depan. Tidak hanya kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan emosinya, bahkan kecerdasannya. Ini menunjukkan bahwa makanan yang diterima selama masa penting ini sangat berpengaruh, seperti saat kita membangun sebuah rumah yang kuat dan cantik, maka bahan yang dipakai harus berkualitas tinggi, direncanakan dengan baik, dan diawasi secara cermat (Irawan & dkk, 2014).

Peningkatan skor pengetahuan pasca-intervensi mengindikasikan bahwa perpaduan antara edukasi verbal dan simulasi fisik mampu melampaui batasan edukasi konvensional. Pengetahuan yang didasari oleh pemahaman mendalam berperan sebagai pendorong utama (*driving factor*) dalam pembentukan tindakan kesehatan yang konsisten. Dalam konteks 1000 HPK, penyampaian teknik menyusui yang benar berfungsi sebagai bentuk investasi jangka panjang.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui secara signifikan setelah intervensi. Kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi interaktif menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam mengoptimalkan pemahaman peserta mengenai teknik menyusui yang baik dan benar.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, Y., Anggarawati, T., & Suprpti, E. (2025). IBM Edukasi Manajemen Laktasi Untuk Menyukseskan Program ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, 2(1), 37–42.
- Bappenas. (2019). *Cegah Stunting di 1000 Hari Pertama Kehidupan, Investasi Bersama untuk Masa Depan Anak Bangsa*. Bappenas; Kementerian PPN. <https://www.bappenas.go.id/id/berita/cegah-stunting-di-1000-hari-pertama-kehidupan-investasi-bersama-untuk-masa-depan-anak-bangsa>
- Hakam, M. A., Hidayanto, M., & Suhito, H. P. (2023). *Profil Kesehatan Kota Semarang Tahun 2023* (P. I. Ranasmi (ed.)). Dinas Kesehatan Kota Semarang. <https://pustakadata.semarangkota.go.id/upload/pdf/463-buku-profil-kesehatan-tahun-2023.pdf>
- Irawan, Y., & dkk. (2014). *Buku Panduan Program 1000 Hari Kehidupan*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Majid, A. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Rosda Karya.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Pemkot Semarang. (2023). *Kegiatan Posyandu Mawar 7 dan Poksila Sehat Salawase*. P:Emerintah Kota Semarang. <https://kalisegoro.semarangkota.go.id/berita-2023/kegiatan-posyandu-mawar-7-dan-poksila-sehat-salawase>
- Ramli, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Sidotopo. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 36–64. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020>
- Sanjaya, W. (2010). *Strategi Pembelajaran Beorientasi Standar Proses Pendidikan*. Media Group.

- Sari, A. M. (2023). *Posyandu Balita Mawar 7 dan Posyandu Lansia Sehat Salawase RW 4 Kalisegoro*. BKKBN.
<https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/9840/intervensi/652346/posyandu-balita-mawar-7-dan-posyandu-lansia-sehat-salawase-rw-4-kalisegoro>
- Sumastri, H. (2012). *Sumastri. Hubungan antara Frekuensi Menyusui dengan Inisiasi Menstruasi Pada Ibu yang Mempunyai Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Ariodillah Palembang*.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=PG2IG78AAAJ&citation_for_view=PG2IG78AAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Utami, S., & Lestari, M. A. (2019). Pengetahuan dan Sikap Pasangan Usia Subur Tentang Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Keperawatan BSI*, 7(1), 15– 24.
- Wijyantiningrum, T., Putri, W. K., Kurnia, P. P. S., Utami, W. P., & Kusumasari, D. P. W. (2024). *Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Sekaran 2024*. UPTD Puskesmas Sekaran 2024. https://profil-kesehatan.dinkes.semarangkota.go.id/upload/publication/PROFIL_SEKARAN_2024_FIKS.pdf
- Wiji, R. (2013). *ASI dan panduan ibu menyusui (1 st)*. Nuha Medika.