Dedikasi Mandiri Nusantara
2026, Volume 2, No.3
E-ISSN: 3123-6421

Edukasi Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Dalam Pelaksanaan Posyandu di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kustirah Kota Palembang

Merisa Riski[1], Yulinda Ariyani[2], Ela Amalia[1], Ni Putu Widiartini[1]

[1]Universitas Kader Bangsa, Palembang
[2] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Bengkulu
*Corresponding author: merisarizki@gmail.com

Abstrak

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik dan paling sesuai bagi bayi baru lahir, namun banyak ibu nifas mengalami hambatan dalam proses menyusui akibat faktor fisik maupun psikologis, seperti ASI yang tidak segera keluar, bayi sulit menghisap, kelelahan, dan kecemasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai kelancaran ASI melalui edukasi kesehatan pada pelaksanaan posyandu di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kustirah, Kota Palembang. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi, didukung media poster, flipcard, leaflet, dan video, serta diikuti oleh 25 ibu nifas bersama kader posyandu, petugas puskesmas, tokoh masyarakat, dan bidan setempat. Tahapan pelaksanaan meliputi pembukaan, penyampaian materi mengenai fisiologi laktasi dan faktor-faktor yang memengaruhi kelancaran ASI (perawatan payudara, frekuensi menyusui, pola istirahat, dan kondisi psikologis), sesi evaluasi tanya jawab, dan penutup. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi peserta yang tampak dari keaktifan bertanya dan meningkatnya pemahaman tentang pentingnya pengeluaran kolostrum. Seluruh ibu nifas yang mengikuti kegiatan diketahui telah memberikan kolostrum kepada bayinya segera setelah persalinan. Kegiatan ini menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan bagi ibu nifas guna mendukung keberhasilan menyusui dan pemberian ASI eksklusif sejak dini.
Kata kunci: ASI, edukasi kesehatan, ibu nifas, kolostrum, posyandu

Abstract

Breast milk is the most suitable and complete source of nutrition for newborns, yet many postpartum mothers experience breastfeeding difficulties due to physical and psychological factors, such as delayed milk let-down, poor latching, fatigue, and anxiety. This community service activity aimed to improve postpartum mothers' knowledge and skills regarding adequate breast milk flow through health education delivered during a posyandu (integrated health post) session at the Kustirah Independent Midwife Practice (PMB), Palembang City. The activity applied lecture, question-and-answer, and discussion methods, supported by posters, flip charts, leaflets, and videos, and was attended by 25 postpartum mothers together with posyandu cadres, community health center staff, community leaders, and local midwives. Implementation stages consisted of an opening session, delivery of material on lactation physiology and factors influencing milk flow (breast care, breastfeeding frequency, rest patterns, and psychological condition), an evaluation session, and a closing session. The results showed high participant enthusiasm, reflected in active questioning and improved understanding of the importance of colostrum expression. All participating mothers were found to have given colostrum to their infants immediately after delivery. This activity underscores the importance of continuous education for postpartum mothers to support successful breastfeeding and early exclusive breastfeeding.
Keywords: *breast milk, health education, postpartum mothers, colostrum, posyandu*

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Jurnal Dedikasi Mandiri Nusantara

1. PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan paling sesuai bagi bayi baru lahir karena mengandung unsur gizi, imunologi, dan fisiologi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal, sehingga pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan direkomendasikan oleh WHO dan UNICEF sebagai standar emas pemberian makan bayi dan anak (Idris et al., 2022; Tampubolon, 2023). Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif terus mengalami perubahan; berdasarkan data SSGI, cakupan ASI eksklusif nasional mencapai 74,73% pada tahun 2022, meningkat dari 73,97% pada tahun sebelumnya, sementara di Provinsi Sumatera Selatan cakupannya mencapai 75,73% pada tahun 2024 (BPS, 2024).

Meskipun demikian, banyak ibu nifas menghadapi kendala dalam proses menyusui, terutama pada awal masa nifas. Faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui antara lain ASI yang tidak segera keluar setelah melahirkan, bayi yang sulit menghisap, kondisi puting yang tidak tertopang, ibu yang bekerja, serta pengaruh pemberian susu pengganti ASI (Rangkuti, 2015). Selain faktor fisik, faktor psikologis turut berperan besar terhadap produksi ASI. Masa nifas merupakan masa penuh tekanan bagi ibu, mulai dari kurang tidur, kelelahan fisik, perubahan hormon, hingga kecemasan dalam merawat bayi baru lahir. Gangguan psikologis seperti stres dan cemas dapat menunda permulaan laktasi dan menurunkan produksi ASI (Dimitraki et al., 2016), bahkan lebih dari 80% kegagalan menyusui disebabkan oleh faktor psikologis (Thul et al., 2020). Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin, di mana stres emosional dapat menghambat pelepasan oksitosin sehingga mengganggu proses menyusui (C. Agustina et al., 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk menjawab kebutuhan edukasi mengenai cara memperlancar ASI dalam pelaksanaan posyandu, dengan tujuan: (1) meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai kelancaran ASI; (2) meningkatkan keterampilan tenaga kesehatan dalam mendampingi ibu yang mengalami hambatan kelancaran ASI; (3) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kelancaran ASI pada ibu nifas; dan (4) menyusun strategi edukasi yang aplikatif dan berbasis kebutuhan masyarakat melalui pendekatan pelayanan kebidanan komunitas. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat peran Praktik Mandiri Bidan (PMB) sebagai fasilitas pelayanan primer dalam mendukung keberhasilan menyusui sejak dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 25 Mei 2026, pukul 09.00 WIB, bertempat di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kustirah, Kota Palembang. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas yang berjumlah 25 orang, dengan turut dihadiri oleh kader posyandu, petugas puskesmas, tokoh masyarakat, serta bidan praktik setempat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini adalah ceramah, tanya jawab, dan diskusi, dengan media berupa poster, flipcard, leaflet, dan video, serta didukung sound system dan LCD proyektor. Tahapan pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Tahap	Kegiatan	Respon Peserta	Waktu
Pembukaan	Salam pembuka; penjelasan tujuan dan jalannya penyuluhan	Menjawab salam, mendengarkan, menanggapi	5 menit
Isi	Penyampaian materi: fisiologi laktasi, manfaat ASI dan kolostrum, faktor yang memengaruhi kelancaran ASI (perawatan payudara, frekuensi menyusui, pola istirahat, kondisi psikologis), serta teknik perawatan payudara	Mendengarkan dan memperhatikan	30 menit

Evaluasi	Memberikan kesempatan bertanya; menjawab pertanyaan peserta	Mengajukan pertanyaan, peserta memahami materi	20 menit
Penutup	Menyimpulkan hasil; menanyakan kembali kepada peserta; memberikan reinforcement positif; salam penutup	Menyimak, menjawab pertanyaan, menjawab salam	5 menit

Evaluasi kegiatan dilakukan secara lisan melalui sesi tanya jawab di akhir penyuluhan, dengan pertanyaan evaluasi meliputi: (1) bagaimana cara menjaga kelancaran ASI; (2) apa manfaat kolostrum bagi bayi baru lahir; dan (3) bagaimana teknik perawatan payudara yang tepat pada masa nifas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kustirah didirikan pada tahun 1981 oleh Bidan Kustirah dan berlokasi di Jl. KH Wahid Hasyim Lorong Berdikari RT 02/01, Kelurahan 1 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang. Sejak tahun 2012, PMB ini didukung oleh tenaga bidan pelaksana, dan pada tahun 2017 resmi bekerja sama dengan BPJS Kesehatan untuk pelayanan persalinan. Saat ini PMB Kustirah didukung oleh empat orang tenaga bidan dengan fasilitas ruang pemeriksaan, ruang bersalin, ruang rawat inap nifas, dan ruang jaga pegawai, serta mengusung visi menjadi PMB yang profesional dalam pelayanan prima ibu dan anak.

B. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pendaftaran ibu nifas, dilanjutkan pemeriksaan fisik untuk menilai keadaan masa nifas. Setelah itu, ibu nifas diberikan edukasi mengenai pengeluaran kolostrum. Pasca edukasi, ibu nifas menunjukkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya kolostrum, kemudian diberikan vitamin serta penjadwalan kunjungan ulang oleh bidan. Sebanyak 25 ibu nifas mengikuti kegiatan edukasi ini dengan antusiasme tinggi, ditandai dengan keaktifan bertanya. Kegiatan turut dihadiri kader posyandu, petugas puskesmas, tokoh masyarakat, bidan praktik setempat, serta masyarakat sekitar wilayah PMB Kustirah.

C. Pembahasan

Antusiasme ibu nifas dalam mengikuti edukasi kelancaran ASI dan pengeluaran kolostrum sejalan dengan pentingnya kelancaran ASI bagi keberhasilan menyusui, sebagaimana dipengaruhi oleh perawatan payudara, frekuensi menyusui, dan pola istirahat ibu (Sumarni & Ratnasari, 2021). Perawatan payudara yang dilakukan secara rutin terbukti berhubungan signifikan dengan kelancaran produksi ASI (Sholeha et al., 2019; Emilda, 2022; Damanik, 2020), sedangkan frekuensi menyusui yang sesuai anjuran turut berkontribusi terhadap kelancaran produksi ASI (Yulianto et al., 2022). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh ibu nifas yang berpartisipasi telah memberikan kolostrum kepada bayinya segera setelah proses persalinan. Pemberian kolostrum pada bayi baru lahir sangat penting karena berperan sebagai sumber antibodi alami yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit dan infeksi pada masa awal kehidupannya. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi yang dilakukan pada pelaksanaan posyandu efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku ibu nifas terkait pemberian ASI dini kepada bayinya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kelancaran ASI pada ibu nifas dalam pelaksanaan posyandu di PMB Kustirah Kota Palembang diikuti oleh 25 ibu nifas yang menunjukkan antusiasme tinggi, ditandai dengan keaktifan bertanya dan pemahaman yang baik mengenai pengeluaran kolostrum. Seluruh ibu nifas yang mengikuti kegiatan diketahui telah memberikan kolostrum kepada bayinya segera setelah persalinan. Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disarankan beberapa hal berikut: (1)

menambahkan materi mengenai pengeluaran kolostrum secara lebih mendalam bagi ibu nifas dengan bayi baru lahir; (2) menggunakan media edukasi yang lebih bervariasi, seperti video atau simulasi praktik langsung; dan (3) melaksanakan kegiatan lanjutan berupa pelatihan dan focus group discussion (FGD) secara periodik guna meningkatkan self-efficacy ibu nifas dalam kelancaran ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kustirah beserta seluruh tenaga bidan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa, kader posyandu, petugas puskesmas, tokoh masyarakat, serta seluruh ibu nifas yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aminuddin, M., Sholichin, S. K., & Nopriyanto, D. (2020). Modul Perawatan Luka. *Samarinda: Program Studi Diploma Iii Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*

Anggraeni, F., Kusmindarti, I., & Wahyuningrum, T. (2024). *Skripsi Gambaran Penyembuhan Luka Pada Pasien Pasca Sc Di Poli Kandungan Rs Sahabat Sukorejo Kabupaten Pasuruan* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).

Antaranews.com. (2023). *Infeksi luka operasi dan pencegahannya pada pasien bedah*. Retrieved from https://www.antaranews.com

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *Guidelines for the prevention of surgical site infections*. https://www.cdc.gov/infectionguidelines

Cauley, R. P., Rahmani, B., Adebagbo, O. D., Park, J., Garvey, S. R., Chen, A., ... & Lee, B. T. (2024). Optimizing surgical outcomes and the role of preventive surgery: a scoping review. *Journal of Reconstructive Microsurgery*.

Ellett, J., Prasad, M. M., Purves, J. T., & Stec, A. A. (2023). Post-surgical infections and perioperative antibiotics usage in pediatric genitourinary procedures. *Journal of pediatric urology*, *11*(6), 358-e1.

Goodson, A., Payne, K., Anand, R., Praveen, P., & Parmar, S. (2023). Surgical site complications and management. In *Complex Head and Neck Microvascular Surgery: Comprehensive Management and Perioperative Care* (pp. 249-271). Cham: Springer International Publishing.

Haryanti, L., Pudjiadi, A. H., Ifran, E. K. B., Thayeb, A., Amir, I., & Hegar, B. (2016). Prevalens dan faktor risiko infeksi luka operasi pasca-bedah. *Sari Pediatri*, *15*(4), 207-12.

Hao, M., & Sun, J. (2023). Nursing intervention of children's lower limb chronic wound healing under artificial intelligence. *IEEE Access*, *11*, 141090-141099.

Halodoc. (2023). *Kenali gejala infeksi luka operasi dan cara mengatasinya*. Retrieved from https://www.halodoc.com

Osagwu, M., Okobi, E., & Ekor, E. (2024). Postoperative infections: risk factors, prevention, and management strategies. *Int J Med Sci Dent Res*, *7*, 52-76.