Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Peningkatan Pemahaman Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui Melalui Media Video Edukasi Kesehatan di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Temanggung

Zahrotussalamah[1], Emi Rafita Sari[2], Daimatussolikhah[3], Milya Rizki[4], Desi Viviana[5], Juliana Maria Rumperiai[6], Puriyati[7]
[1]Universitas Ngudi Waluyo, Program Profesi Bidan, zahrotssalamah@gmail.com
[2] Universitas Ngudi Waluyo, Program Profesi Bidan, emyrafytasary@gmail.com
[3]Universitas Ngudi Waluyo, Program Profesi Bidan, daimatussolikhah089@gmail.com
[4] Universitas Ngudi Waluyo, Program Profesi Bidan, milyarizki24@gmail.com
[5]Universitas Ngudi Waluyo, Program Profesi Bidan, desiviviana1912@gmail.com
[6] Universitas Ngudi Waluyo, Program Profesi Bidan, julianarumperiai@gmail.com
[7]RSUD Kabupaten Temanggung, puriyati321@gmail.com

Korespondensi Email : zahrotssalamah@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Postpartum Mothers, Breastfeeding Technique, Video Education, Exclusive Breastfeeding

Kata Kunci: Ibu Nifas, Teknik Menyusui, Video Edukasi, ASI Eksklusif

Abstract

The postpartum period is an important phase in the breastfeeding process, but many mothers still do not understand the correct breastfeeding technique, which can cause problems such as nipple pain and ineffective breastfeeding. Health education using video media can help improve mothers' understanding because it provides audio-visual information. This activity aimed to determine the improvement of postpartum mothers' understanding of breastfeeding techniques after video education. The method used was a pre-experimental design with one group pretest–posttest. The activity was conducted in Mawar Ward, RSUD Kabupaten Temanggung, in March 2026 with 20 postpartum mothers using total sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed descriptively by comparing pre-test and post-test results. The results showed that before education most respondents had poor knowledge (60.0%), and after education it increased to good knowledge (65.0%) with no respondents in the poor category. In conclusion, video-based education is effective in improving postpartum mothers' understanding of breastfeeding techniques and can support the success of exclusive breastfeeding.

Abstrak

Masa nifas merupakan periode penting dalam proses menyusui, namun masih banyak ibu nifas yang belum memahami teknik menyusui yang benar sehingga berisiko mengalami masalah seperti puting lecet dan bayi menyusu tidak efektif. Edukasi kesehatan melalui media video dapat membantu meningkatkan pemahaman ibu karena menyajikan informasi secara audio-visual. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman ibu

nifas tentang teknik menyusui setelah diberikan edukasi melalui media video. Metode yang digunakan adalah Penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Temanggung pada bulan Maret 2026. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang (60,0%), dan setelah edukasi meningkat menjadi pengetahuan baik (65,0%) serta tidak terdapat responden dengan pengetahuan kurang. Simpulan menunjukkan bahwa edukasi melalui media video efektif meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui dan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Pendahuluan

Masa nifas (postpartum) merupakan periode yang dimulai setelah persalinan hingga organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, terhitung sejak dua jam setelah plasenta lahir sampai enam minggu atau 42 hari. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis sebagai bagian dari proses pemulihan tubuh. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan pada awal masa nifas dan berpotensi menjadi kondisi patologis apabila tidak mendapatkan perawatan yang tepat (Kemenkes, 2023). Pada hari ketiga hingga keenam setelah persalinan terjadi peningkatan produksi ASI secara fisiologis. Apabila ASI tidak segera dikeluarkan, kondisi ini dapat menyebabkan bendungan ASI (Bahrah, Romadhoni, & Mintaningtyas, 2023).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan biologis yang bersifat dinamis dengan kandungan nutrisi lengkap yang dibutuhkan bayi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, ASI mengandung zat imunologis yang berperan dalam melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi (Septianingtyas dkk., 2018). ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan hingga usia dua tahun. Kandungan kalori dan zat gizi dalam ASI tidak dapat sepenuhnya digantikan oleh makanan lain. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat dalam bentuk sirup sesuai indikasi medis (Kemenkes, 2024).

Meskipun manfaat ASI sangat besar, cakupan pemberian ASI eksklusif secara global masih belum mencapai target. Data WHO dan UNICEF (2021) menunjukkan bahwa hanya sekitar 42% bayi di dunia yang memperoleh ASI eksklusif, sementara target global ditetapkan sebesar 75%. Di Indonesia, angka pemberian ASI eksklusif mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, yaitu 66,99% pada tahun 2019, 69,2% pada tahun 2020, dan 71,58% pada tahun 2022 (BPS, 2022). Namun demikian, angka tersebut masih perlu ditingkatkan mengingat pentingnya ASI bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi.

Berbagai faktor memengaruhi keberhasilan pemberian ASI, khususnya pada ibu primipara. Faktor-faktor tersebut antara lain persepsi bahwa produksi ASI tidak mencukupi, keterlambatan keluarnya ASI pada hari pertama, rendahnya rasa percaya diri, serta kurangnya informasi dan dukungan mengenai teknik menyusui yang benar. Selain itu, kondisi psikologis seperti stres, kelelahan, kurang istirahat, dan asupan gizi yang tidak adekuat juga dapat memengaruhi proses laktasi (Supriyanto, 2021).

Dalam praktik menyusui, sering muncul berbagai permasalahan seperti puting nyeri, puting lecet, payudara bengkak, mastitis, hingga abses payudara. Sebagian besar masalah tersebut berkaitan dengan teknik menyusui yang kurang tepat, terutama posisi dan

perlekatan bayi yang tidak benar. Posisi menyusui yang tidak nyaman dapat menimbulkan kecemasan pada ibu, mengganggu refleks pengeluaran ASI, serta menyebabkan bayi menyusu tidak efektif sehingga meningkatkan risiko cedera pada puting (Walyani, 2015). Oleh karena itu, penguasaan teknik menyusui yang benar sangat penting untuk mencegah komplikasi dan mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Hasil penelitian Nadila (2020) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu primipara dengan kecemasan dalam menerapkan teknik menyusui yang benar. Penelitian Widiyaningtyas (2020) juga menemukan adanya hubungan antara pengetahuan ibu nifas dengan praktik teknik menyusui yang tepat. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki ibu, semakin baik pula penerapan teknik menyusui. Wahyuningsih (2020) menyimpulkan bahwa rendahnya pengetahuan tentang teknik menyusui berhubungan dengan kejadian puting lecet pada ibu nifas. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar menjadi hal yang sangat penting, baik bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan maupun yang sudah berpengalaman.

Seiring perkembangan teknologi, media video edukasi menjadi salah satu metode pembelajaran kesehatan yang efektif. Media ini mampu menyajikan informasi secara audio-visual sehingga lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat diulang kembali sesuai kebutuhan. Penelitian Kellams et al. (2016) menunjukkan bahwa penggunaan video edukasi menyusui dapat meningkatkan inisiasi menyusu dan keberhasilan ASI eksklusif selama perawatan di rumah sakit. Studi Metin dan Baltacı (2024) juga membuktikan bahwa edukasi berbasis video secara signifikan meningkatkan self-efficacy ibu dalam menyusui. Di Indonesia, Rizki dan Dhini (2024) menemukan bahwa media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang inisiasi menyusu dini dan teknik menyusui. Oleh karena itu, penggunaan media video edukasi merupakan inovasi yang relevan dan berpotensi meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui secara lebih optimal.

Kurangnya pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar masih menjadi salah satu penyebab rendahnya keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Edukasi kesehatan yang diberikan secara konvensional melalui ceramah atau penjelasan lisan seringkali kurang efektif karena keterbatasan waktu tenaga kesehatan serta kondisi ibu nifas yang masih dalam masa pemulihan sehingga sulit menerima informasi secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan metode edukasi yang lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat diulang kembali agar ibu dapat memahami teknik menyusui dengan benar. Media video edukasi merupakan salah satu inovasi pembelajaran kesehatan yang mampu menyampaikan informasi secara audio-visual sehingga dapat meningkatkan daya ingat, pemahaman, dan keterampilan ibu dalam praktik menyusui (Kellams et al., 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam edukasi menyusui terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu postpartum. Studi oleh Karisna et al., (2026) menemukan bahwa pemberian edukasi menyusui menggunakan video pada ibu postpartum dapat meningkatkan kemampuan perlekatan bayi dan mengurangi kesalahan teknik menyusui. Penelitian lain oleh Kellams et al. (2018) juga menyatakan bahwa video edukasi yang diberikan selama perawatan di rumah sakit mampu meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan postpartum. Selain itu, Metin dan Baltacı (2024) dalam randomized controlled study melaporkan bahwa edukasi berbasis video secara signifikan meningkatkan self-efficacy ibu primipara dalam menyusui dibandingkan metode edukasi konvensional.

Di Indonesia, penggunaan media video dalam pendidikan kesehatan juga menunjukkan hasil yang positif. Penelitian Rizki dan Dhini (2024) menyebutkan bahwa edukasi menggunakan multimedia video efektif meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang inisiasi menyusu dini dan teknik menyusui yang benar. Hasil serupa dilaporkan

oleh Wijayanti dan Maimunah (2025) bahwa video edukasi teknik menyusui mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan produksi ASI pada ibu nifas. Media video memungkinkan ibu melihat secara langsung contoh posisi dan perlekatan yang benar sehingga lebih mudah dipraktikkan dibandingkan hanya dengan penjelasan verbal.

Ruang perawatan nifas di rumah sakit merupakan tempat yang strategis untuk memberikan edukasi kesehatan karena ibu berada dalam masa awal menyusui dan membutuhkan bimbingan yang tepat. Namun, keterbatasan tenaga kesehatan dan waktu pelayanan sering menyebabkan edukasi tidak dapat diberikan secara optimal. Penggunaan video edukasi kesehatan dapat menjadi solusi karena dapat diputar berulang, mudah dipahami, serta membantu tenaga kesehatan dalam menyampaikan informasi secara standar dan sistematis (Susanti, 2022; Liu et al., 2020). Dengan demikian, media video diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai teknik menyusui sehingga dapat mencegah masalah laktasi seperti puting lecet, bendungan ASI, dan kegagalan pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan hasil analisis situasi di Ruang Mawar RSUD Kab. Temanggung, masih, ditemukan ibu nifas yang belum memahami teknik menyusui yang benar, terutama terkait posisi dan perlekatan bayi saat menyusu. Beberapa ibu juga mengeluhkan nyeri pada puting dan kesulitan menyusui pada hari-hari awal postpartum. Edukasi yang diberikan selama ini masih terbatas pada penjelasan lisan tanpa menggunakan media pembelajaran yang menarik. Oleh karena itu, diperlukan upaya inovatif melalui penggunaan media video edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penyuluhan untuk meningkatan pemahaman Ibu Nifas tentang Teknik Menyusui Melalui Media Video Edukasi Kesehatan di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Temanggung.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar dengan menggunakan media video sebagai sarana penyampaian informasi. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Temanggung pada bulan Maret 2026 dengan sasaran ibu nifas yang sedang menjalani perawatan di ruang nifas. Peserta kegiatan adalah seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria, yaitu dalam kondisi sadar, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti kegiatan edukasi hingga selesai. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 20 orang.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdi menyusun materi edukasi, menyiapkan media video, kuesioner evaluasi, serta sarana dan prasarana yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan dilakukan pengukuran awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai teknik menyusui yang benar sebelum diberikan edukasi. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner yang telah disiapkan.

Setelah pre-test, peserta diberikan edukasi kesehatan menggunakan media video yang berisi materi tentang teknik menyusui yang benar, meliputi posisi menyusui, teknik perlekatan (latch on), langkah-langkah menyusui, tanda bayi menyusu efektif, serta masalah yang dapat terjadi akibat teknik menyusui yang tidak tepat. Untuk memperkuat pemahaman peserta, kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan materi, demonstrasi singkat, serta sesi diskusi dan tanya jawab.

Pada tahap evaluasi, peserta diminta mengisi post-test menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk melihat peningkatan pemahaman peserta mengenai teknik menyusui yang benar. Data hasil kegiatan disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase guna menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan melalui media video.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pemahaman ibu nifas mengenai teknik menyusui melalui media video edukasi telah dilaksanakan di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Temanggung pada bulan Maret 2026. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang ibu nifas yang sedang menjalani perawatan di ruang nifas. Pelaksanaan kegiatan meliputi pengukuran pengetahuan sebelum edukasi (pre-test), pemberian edukasi melalui media video, serta pengukuran kembali setelah edukasi (post-test). Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengetahui peningkatan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar.

Karakteristik responden dalam kegiatan ini meliputi usia, pendidikan terakhir, jumlah anak, jenis persalinan, dan pengalaman menyusui sebelumnya.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	< 20 tahun	3	15,0
2	20–35 tahun	13	65,0
3	> 35 tahun	4	20,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 13 orang (65,0%). Usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kematangan seseorang, baik secara psikologis maupun sosial, sehingga dapat memengaruhi kemampuan dalam menerima dan memahami informasi yang diberikan. Individu dengan tingkat kematangan yang lebih baik cenderung memiliki daya tangkap yang lebih baik dalam mengolah informasi, sehingga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki. Semakin cukup usia seseorang, maka kemampuan dalam berpikir, memahami, dan mengambil keputusan juga akan semakin berkembang (Notoatmodjo, 2014).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SD	3	15,0
2	SMP	5	25,0
3	SMA	9	45,0
4	Perguruan Tingi	3	15,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 9 orang (45,0%). Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi. Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang diperoleh seseorang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah dalam menerima informasi serta semakin luas pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang lebih rendah dapat menjadi hambatan dalam

memahami informasi baru, sehingga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2014)

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan paritas

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Primipara	11	55,0
2	Multipara	7	35,0
3	Grandemultipara	2	10,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden adalah ibu primipara yaitu sebanyak 11 orang (55,0%), diikuti multipara sebanyak 7 orang (35,0%), dan grandemultipara sebanyak 2 orang (10,0%). Paritas merupakan jumlah persalinan yang pernah dialami oleh seorang ibu dan dapat memengaruhi pengalaman serta pengetahuan dalam merawat bayi, termasuk dalam praktik menyusui. Ibu primipara adalah ibu yang baru pertama kali melahirkan sehingga belum memiliki pengalaman dalam menyusui, sedangkan ibu multipara dan grandemultipara umumnya telah memiliki pengalaman sebelumnya, sehingga lebih terbiasa dalam melakukan perawatan bayi dan menyusui. Pengalaman yang dimiliki ibu dapat memengaruhi tingkat pengetahuan dan keterampilan, karena pengalaman merupakan salah satu sumber belajar yang penting dalam pembentukan perilaku kesehatan (Walyani, 2015).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan jenis persalinan

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Normal	12	60,0
2	Sectio Caesaria	8	40,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden melahirkan secara normal yaitu sebanyak 12 orang (60,0%), sedangkan responden yang melahirkan secara sectio caesarea sebanyak 8 orang (40,0%). Jenis persalinan dapat memengaruhi kondisi fisik ibu pada masa nifas, termasuk dalam proses menyusui. Ibu yang melahirkan secara normal umumnya memiliki masa pemulihan yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang menjalani persalinan sectio caesarea, sehingga lebih mudah dalam melakukan mobilisasi dan menyusui bayinya. Sebaliknya, ibu dengan persalinan sectio caesarea sering mengalami nyeri pada luka operasi yang dapat mengganggu kenyamanan saat menyusui dan memengaruhi posisi menyusui yang benar. Kondisi fisik ibu setelah persalinan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses laktasi, terutama pada hari-hari awal setelah melahirkan (Nurliawati, 2022).

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan pengalaman menyusui

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Pernah	8	40,0
2	Belum Pernah	12	60,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden belum pernah memiliki pengalaman menyusui yaitu sebanyak 12 orang (60,0%), sedangkan responden yang pernah menyusui sebelumnya sebanyak 8 orang (40,0%). Ibu yang belum memiliki pengalaman menyusui cenderung belum memahami teknik menyusui yang benar berisiko mengalami masalah seperti puting lecet, payudara bengkak, dan bayi menyusu tidak efektif. Kurangnya pengalaman menyusui juga dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI (Simanjuntak et al., 2022).

Sebelum diberikan edukasi melalui media video, responden terlebih dahulu diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang teknik menyusui yang benar. Penilaian dilakukan berdasarkan jumlah jawaban benar dari 20 pertanyaan, kemudian dikategorikan menjadi pengetahuan baik, cukup, dan kurang.

Tabel 6. Distribusi tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum edukasi (Pre-test)

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	3	15,0
2	Cukup	5	25,0
3	Kurang	12	60,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 6, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang teknik menyusui yang benar yaitu sebanyak 12 orang (60,0%). Responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (25,0%), sedangkan responden dengan pengetahuan baik hanya sebanyak 3 orang (15,0%).

Rendahnya tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan edukasi menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang belum memahami teknik menyusui yang benar, terutama mengenai posisi menyusui, teknik perlekatan, serta langkah-langkah menyusui yang tepat. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pengalaman menyusui, terutama pada ibu primipara, serta terbatasnya edukasi yang diberikan selama perawatan di ruang nifas. Selain itu, sebagian responden masih memiliki pemahaman yang kurang tepat, seperti anggapan bahwa bayi cukup mengisap puting saja saat menyusu, ibu tidak boleh menyusui sambil bersandar, serta bayi harus dijadwalkan menyusu setiap beberapa jam. Pemahaman yang kurang tepat tersebut dapat menyebabkan kesalahan dalam praktik menyusui dan berisiko menimbulkan masalah seperti puting lecet, nyeri payudara, dan bayi menyusu tidak efektif.

Menurut Munir & Lestari (2023) teknik menyusui yang benar tidak hanya melibatkan puting, tetapi juga sebagian besar areola harus masuk ke dalam mulut bayi. Perlekatan yang baik ditandai dengan mulut bayi terbuka lebar, dagu menempel pada payudara, dan sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Jika bayi hanya mengisap puting, maka tekanan akan terpusat pada puting sehingga dapat menyebabkan puting lecet, nyeri, dan pengeluaran ASI menjadi tidak efektif. Menurut Sianturi & Rina Yulviana (2022) perlekatan yang tidak tepat merupakan penyebab utama terjadinya masalah menyusui seperti puting lecet, bendungan ASI, dan mastitis.

Anggapan bahwa ibu tidak boleh menyusui sambil bersandar juga merupakan pemahaman yang kurang tepat. Menurut Roesli (2009) posisi menyusui yang benar adalah posisi yang membuat ibu nyaman dan bayi dapat melekat dengan baik. Ibu dapat menyusui dalam posisi duduk, setengah duduk, maupun berbaring selama posisi bayi tetap sejajar dan menghadap payudara. Posisi yang tidak nyaman justru dapat mengganggu refleks pengeluaran ASI karena ibu menjadi tegang dan kelelahan. Walyani (2015) menyatakan bahwa kenyamanan ibu sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui karena kondisi relaksasi dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin yang berperan dalam refleks pengeluaran ASI.

Selain itu, masih terdapat responden yang beranggapan bahwa bayi harus dijadwalkan menyusu setiap beberapa jam. Secara teori, bayi seharusnya disusui sesuai kebutuhan (on demand), yaitu setiap kali bayi menunjukkan tanda lapar seperti mengisap jari, membuka mulut, atau gelisah. Menjadwalkan menyusui dapat menyebabkan bayi tidak mendapatkan ASI sesuai kebutuhannya dan dapat mengganggu produksi ASI. Menurut WHO (2021), pemberian ASI secara on demand dapat membantu menjaga produksi ASI tetap optimal karena semakin sering bayi menyusu maka semakin banyak ASI yang diproduksi.

Kesalahan pemahaman mengenai teknik menyusui dapat menyebabkan bayi menyusu tidak efektif sehingga ASI tidak keluar secara optimal. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah seperti payudara bengkak, puting lecet, nyeri saat menyusui, serta bayi tidak mendapatkan asupan ASI yang cukup (Sianturi & Rina Yulviana, 2022). Oleh karena itu, ibu nifas perlu mendapatkan edukasi yang tepat mengenai teknik menyusui yang benar agar mampu menerapkan posisi dan perlekatan yang sesuai sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan nyaman bagi ibu maupun bayi.

Setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media video tentang teknik menyusui yang benar, responden kembali diberikan kuesioner yang sama untuk mengetahui tingkat pemahaman setelah intervensi. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas dibandingkan sebelum diberikan edukasi.

Tabel 7. Distribusi tingkat pengetahuan ibu nifas setelah edukasi (Post-test)

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	13	65,0
2	Cukup	7	35,0
3	Kurang	0	0,0
	Total	20	100

Berdasarkan Tabel 7, hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik setelah diberikan edukasi melalui media video yaitu sebanyak 13 orang (65,0%), sedangkan responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35,0%), dan tidak terdapat responden dengan pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media video. Media video mampu menyajikan informasi secara audio-visual sehingga lebih mudah dipahami, menarik, dan dapat membantu ibu melihat secara langsung contoh posisi menyusui dan teknik perlekatan yang benar.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar setelah diberikan edukasi melalui media video. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, namun setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan dimana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan menggunakan media video efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai posisi menyusui, teknik perlekatan, serta langkah-langkah menyusui yang benar.

Rendahnya tingkat pengetahuan pada saat pre-test dapat disebabkan oleh kurangnya pengalaman menyusui, terutama pada ibu primipara, serta terbatasnya edukasi yang diterima selama masa perawatan di ruang nifas. Ibu nifas seringkali hanya mendapatkan penjelasan secara lisan dari tenaga kesehatan, sehingga informasi yang diberikan mudah dilupakan dan kurang dipahami secara menyeluruh. Setelah diberikan edukasi melalui media video, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini terjadi karena media video merupakan media pembelajaran audio-visual yang dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat (Kellams et al. 2016) Video edukasi juga memungkinkan ibu melihat secara langsung contoh posisi menyusui dan teknik perlekatan yang benar, sehingga lebih mudah dipraktikkan dibandingkan dengan penjelasan secara verbal saja. Menurut Notoatmodjo (2014), penggunaan media audio-visual dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman karena pesan yang disampaikan menjadi lebih jelas, menarik, dan mudah diterima oleh sasaran.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Kellams et al. (2016) yang menyatakan bahwa edukasi menyusui menggunakan media video dapat meningkatkan pemahaman ibu serta meningkatkan keberhasilan pemberian ASI selama perawatan di rumah sakit. Penelitian lain oleh Metin dan Baltacı (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis video secara signifikan meningkatkan self-efficacy ibu dalam menyusui dibandingkan dengan metode edukasi konvensional. Selain itu, penelitian Rizki dan Dhini (2024) menemukan bahwa penggunaan media video dalam edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang teknik menyusui dan inisiasi menyusu dini.

Peningkatan pemahaman ibu nifas setelah diberikan edukasi juga dipengaruhi oleh adanya demonstrasi dan diskusi setelah pemutaran video. Metode kombinasi antara video, penjelasan, dan tanya jawab membantu ibu lebih memahami materi serta memberikan kesempatan untuk mengklarifikasi hal yang belum dimengerti. Menurut Notoatmodjo (2014) pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta akan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan metode ceramah saja.

Dengan meningkatnya pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar, diharapkan ibu mampu menerapkan posisi dan perlekatan yang tepat sehingga dapat mencegah masalah selama menyusui serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Edukasi menggunakan media video dapat menjadi alternatif metode penyuluhan yang efektif dan praktis untuk diterapkan di ruang nifas, terutama ketika waktu tenaga kesehatan terbatas.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Temanggung, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi kesehatan melalui media video efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, sedangkan setelah diberikan edukasi melalui media video terjadi peningkatan pengetahuan dimana sebagian besar responden berada pada kategori baik dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori kurang. Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa media video sebagai media audio-visual mampu membantu ibu nifas memahami materi tentang posisi menyusui, teknik perlekatan, langkah menyusui, serta tanda menyusu efektif dengan lebih jelas dibandingkan edukasi secara lisan saja.

Media video edukasi juga mempermudah penyampaian informasi karena dapat menampilkan contoh secara langsung, menarik, dan mudah dipahami, sehingga dapat meningkatkan daya ingat dan kepercayaan diri ibu dalam praktik menyusui. Dengan meningkatnya pemahaman ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar, diharapkan ibu dapat menerapkan cara menyusui yang tepat sehingga dapat mencegah masalah laktasi seperti puting lecet, nyeri payudara, bendungan ASI, serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan hasil kegiatan ini, disarankan agar tenaga kesehatan di ruang nifas dapat memanfaatkan media video sebagai salah satu metode edukasi rutin dalam memberikan penyuluhan tentang teknik menyusui kepada ibu nifas. Selain itu, penggunaan media audio-visual sebaiknya dikombinasikan dengan demonstrasi dan diskusi agar pemahaman ibu semakin optimal. Bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan, kegiatan edukasi menggunakan media video dapat dikembangkan sebagai model pembelajaran kesehatan yang inovatif dan aplikatif dalam meningkatkan kualitas pelayanan kepada ibu nifas serta mendukung program ASI eksklusif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, serta dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak RSUD Kabupaten Temanggung, khususnya tenaga kesehatan di Ruang Mawar, yang telah memberikan izin dan membantu selama pelaksanaan kegiatan berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan membantu terlaksananya kegiatan ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Badan Pusat Statistik. (2022). Persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif menurut provinsi, 2019–2022. https://www.bps.go.id

Bahrah, R., Romadhoni, H., & Mintaningtyas, S. I. (2023). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas, menyusui, dan bayi baru lahir*. PT Nasya Expanding Management.

Imanjuntak, R., et al. (2022). Hubungan antara karakteristik, pengetahuan tentang teknik menyusui dan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Tawiri Kota Ambon. *Carolus Journal of Nursing*, 5(1), 42–56. https://ejournal.stiksintcarolus.ac.id/index.php/CJON/article/view/120

Karisna, P., Kusumawardhani, S., & Retroningrum, D. (2026). Efektivitas edukasi video pemberian ASI eksklusif terhadap pengetahuan dan sikap ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang tahun 2025. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sisthana (JUFDIKES)*, 8(1), 34–41. https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/JUFDIKES

Kellams, A., Linville, C., & Anstey, E. (2016). The effect of prenatal breastfeeding education delivered via video on breastfeeding initiation and exclusivity. *Breastfeeding Medicine*, 11(6), 318–323. https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0020

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif*. Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. https://www.kemkes.go.id

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Panduan praktis pemberian ASI dan dukungan menyusui pada ibu nifas*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2024*. https://www.kemkes.go.id

Metin, A., & Baltacı, N. (2024). The effects of video-assisted breastfeeding education given to primiparous pregnant women on breastfeeding self-efficacy: A randomized controlled study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, 317. https://doi.org/10.1186/s12884-024-06317-1

Munir, R., & Lestari, F. (2023). Edukasi teknik menyusui yang baik dan benar pada ibu menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28–34. https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.151

Nadila, R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan ibu primipara dengan kecemasan dalam menerapkan teknik menyusui yang benar. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*, 12(2), 85–92.

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurliawati, E. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengeluaran kolostrum. *Jurnal Keperawatan*, 35145(1), 1047–1052. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Rizki, A., & Dhini, R. (2024). Efektivitas media video dalam meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang inisiasi menyusu dini dan teknik menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 45–53.

Roesli, U. (2009). *Panduan praktis menyusui*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Septianingtyas, M., Cobalt, A., Anggorowati, & Nurrahima, A. (2018). *Modul paket sukses menyusui: Manajemen laktasi & positive self talk*. Magister Keperawatan UNDIP.

Sianturi, W. S. M., & Yulviana, R. (2022). Teknik menyusui yang benar pada ibu nifas di Klinik Pratama Ar-Rabih tahun 2021. *Current Midwifery Journal*, 2(1), 1–9. https://doi.org/10.25311/jkt/vol2.iss1.449

Susanti, B. A. (2022). *Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan pencegahan HIV/AIDS di Lapas Yogyakarta*. Penerbit Universitas.

United Nations Children's Fund (UNICEF), & World Health Organization (WHO). (2021). *Global breastfeeding scorecard 2021: Protecting breastfeeding through bold national actions*. https://www.who.int

Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan tentang teknik menyusui dengan kejadian puting lecet pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(1), 23–30.

Walyani, E. S. (2015). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Widiyaningtyas, D. (2020). Hubungan pengetahuan ibu nifas dengan praktik teknik menyusui yang tepat di masa postpartum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 45–53.

World Health Organization. (2021). Infant and young child feeding. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding