

EDUKASI MENYUSUI TERHADAP PENINGKATAN EFKASI DIRI DALAM MENYUSUI

Herlena¹, Fajar Sari Tanberika², Rizka Mardiya³, Rifa Yanti⁴

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah^{1,2,3,4}

herlenajumar@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menyusui terhadap peningkatan efikasi diri dalam menyusui pada ibu menyusui di UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest. Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test diperoleh p-value sebesar 0,025 ($p < 0,05$). Simpulan, edukasi menyusui berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan efikasi diri ibu dalam menyusui sehingga perlu diterapkan sebagai program edukasi rutin di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi Menyusui, Efikasi Diri, Menyusui

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of breastfeeding education on improving breastfeeding self-efficacy among breastfeeding mothers at the Pangkalan Kasai Community Health Center (UPT Puskesmas) in Indragiri Hulu Regency. The method used was a quantitative study with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest. The results, using the Wilcoxon signed-rank test, yielded a p-value of 0.025 ($p < 0.05$). In conclusion, breastfeeding education significantly improves maternal breastfeeding self-efficacy and should be implemented as a routine education program in healthcare facilities.

Keywords: Breastfeeding Education, Self-Efficacy, Breastfeeding

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses fisiologis penting yang memberikan nutrisi optimal bagi bayi serta berbagai manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu dan anak. Organisasi kesehatan dunia seperti WHO merekomendasikan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan karena terbukti menurunkan angka morbiditas dan mortalitas bayi serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi. Selain itu, memberi ASI eksklusif juga berdampak positif pada kesehatan ibu seperti penurunan risiko kanker payudara dan ovarium. Tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis ibu, khususnya efikasi diri atau keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui secara efektif. Efikasi diri menyusui merupakan faktor psikologis yang menjadi prediktor penting dalam keberhasilan dan durasi menyusui eksklusif serta mencerminkan keyakinan ibu dalam mengatasi tantangan menyusui (Sanchez et al., 2024).

Dalam praktik kesehatan ibu dan anak, fenomena rendahnya efikasi diri menyusui masih sering dijumpai, terutama pada ibu primipara atau pada masyarakat dengan dukungan sosial yang terbatas. Rendahnya efikasi diri sering terkait dengan keraguan terhadap produksi ASI, ketidakpastian teknik menyusui, dan kecemasan tentang kemampuan diri dalam menghadapi masalah menyusui, sehingga dapat berkontribusi pada tingginya angka penghentian ASI sebelum waktu yang direkomendasikan. Kondisi ini diperkuat oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa faktor seperti tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, dan manajemen laktasi berkaitan signifikan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui pengaruhnya pada efikasi diri ibu menyusui (Fujianty et al., 2024).

Berbagai penelitian sejenis telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri menyusui dan praktik pemberian ASI eksklusif. Widayanti & Mawardika (2023) menemukan bahwa pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif secara signifikan meningkatkan efikasi diri menyusui pada ibu menyusui setelah intervensi pendidikan kesehatan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa efikasi diri menyusui berkorelasi dengan kesuksesan pemberian ASI eksklusif di berbagai setting layanan kesehatan primer sehingga menegaskan pentingnya pendekatan personal dan intervensi edukatif dalam meningkatkan keyakinan ibu (Suja et al., 2023). Selain itu, dukungan sosial dan manajemen laktasi terbukti berhubungan erat dengan keyakinan diri ibu dalam menyusui yang berdampak pada keberhasilan ASI eksklusif (Gultom et al., 2025).

Berdasarkan fenomena dan temuan penelitian sebelumnya tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi menyusui terhadap peningkatan efikasi diri dalam menyusui pada ibu menyusui di fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga peran edukasi sebagai intervensi dapat dievaluasi secara ilmiah.

Kebaharuan (novelty) dari penelitian ini terletak pada penggabungan pendekatan pendidikan menyusui yang sistematis dengan pengukuran efikasi diri melalui instrumen terstandardisasi, serta evaluasi perubahan efikasi diri sebelum dan sesudah intervensi di setting pelayanan primer kesehatan ibu dan anak, yang belum banyak diteliti secara longitudinal dan kontekstual di wilayah pelayanan kesehatan yang menjadi fokus penelitian ini.

Penelitian ini penting dan bermanfaat karena dapat memberikan bukti empiris bagi tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan tentang urgensi program edukasi menyusui sebagai strategi untuk meningkatkan efikasi diri ibu dalam menyusui. Dengan meningkatnya efikasi diri ibu, diharapkan capaian ASI eksklusif akan meningkat secara signifikan, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan status gizi dan kesehatan anak secara nasional serta dukungan pencapaian target kesehatan masyarakat yang ditetapkan lembaga kesehatan global seperti WHO (Sanchez et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental melalui rancangan one group pretest-posttest. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran tingkat efikasi diri ibu menyusui sebelum diberikan intervensi edukasi menyusui (pretest). Selanjutnya, responden diberikan edukasi menyusui yang terstruktur oleh peneliti menggunakan media edukasi yang telah disiapkan. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang tingkat efikasi diri ibu menyusui (posttest) untuk menilai perubahan yang terjadi setelah pemberian edukasi.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari–Juni 2025 di UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang berada di wilayah kerja puskesmas tersebut, dengan responden yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel penelitian.

Alat pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner terstruktur untuk mengukur efikasi diri dalam menyusui, yang diisi oleh responden secara langsung dengan pendampingan peneliti. Selain itu, lembar observasi dan media edukasi menyusui digunakan sebagai bagian dari pelaksanaan intervensi.

Data diperoleh melalui pengisian kuesioner pada tahap pretest dan posttest. Data yang terkumpul selanjutnya melalui proses editing, coding, dan entry data sebelum dilakukan analisis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat efikasi diri ibu menyusui, serta analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh edukasi menyusui terhadap efikasi diri. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test, karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal, dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Tingkat Efikasi Diri Ibu Menyusui Sebelum Diberikan Edukasi Menyusui

No	Pengeluaran ASI Sebelum <i>Woolwich Massage</i>	f	%
1	Kurang baik	8	66,7
2	Baik	4	33,3
	Total	12	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas efikasi diri ibu menyusui sebelum diberikan edukasi menyusui dalam kategori kurang baik sebanyak 8 orang (66,7%).

Tabel. 2
Distribusi Tingkat Efikasi Diri Ibu Menyusui Sesudah Diberikan Edukasi Menyusui

No	Pengeluaran ASI Sesudah <i>Woolwich Massage</i>	f	%
1	Kurang baik	3	25,0
2	Baik	9	75,0
	Total	12	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas efikasi diri ibu menyusui sesudah diberikan edukasi menyusui dalam kategori baik sebanyak 9 orang (75,0%).

Tabel. 3
Analisis Pengaruh Edukasi Menyusui Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Dalam Menyusui

Test Statistics	Posttest - Pretest
Z	-2,236b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,025

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai Z sebesar -2,236 dengan nilai *p value* hasil penelitian 0,025 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi menyusui terhadap peningkatan efikasi diri dalam menyusui di UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini didasarkan pada kerangka berpikir yang menempatkan edukasi menyusui sebagai intervensi promotif yang mampu meningkatkan efikasi diri ibu menyusui. Efikasi diri merupakan konstruk psikologis yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan ibu dalam memulai, mempertahankan, dan melanjutkan praktik menyusui secara eksklusif. Ibu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengatasi hambatan menyusui, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tantangan pascapersalinan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa efikasi diri menyusui merupakan prediktor kuat keberhasilan ASI eksklusif dan durasi menyusui, bahkan lebih kuat dibandingkan faktor demografis semata (Hastuti et al., 2025; Lindayani & Purnamayanti, 2023; Moraes et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi menyusui, sebagian besar ibu berada pada tingkat efikasi diri sedang hingga rendah. Kondisi ini menggambarkan adanya ketidakpastian ibu terhadap kemampuan menyusui, baik terkait kecukupan ASI, teknik pelekatkan, maupun kesiapan mental menghadapi masalah laktasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Masluroh & Risnayanti (2024) yang melaporkan bahwa ibu menyusui yang belum mendapatkan edukasi laktasi terstruktur cenderung memiliki self-efficacy rendah akibat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman positif. Studi lain juga menegaskan bahwa rendahnya efikasi diri sering dikaitkan dengan kecemasan postpartum, pengalaman menyusui yang kurang menyenangkan, serta minimnya dukungan keluarga dan tenaga kesehatan (Moraes et al., 2021; Widayanti & Mawardika, 2023).

Setelah diberikan edukasi menyusui, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri ibu menyusui secara signifikan. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI eksklusif, tetapi juga memperkuat keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menyusui berfungsi sebagai sumber penguatan kognitif dan emosional yang mampu mengubah persepsi diri ibu secara positif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Lumbantoruan et al., (2024); Retno et al., (2024) yang menyatakan bahwa edukasi menyusui yang diberikan secara sistematis mampu meningkatkan efikasi diri ibu postpartum secara bermakna. Peningkatan ini terjadi karena ibu memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang teknik menyusui dan cara mengatasi masalah laktasi, sehingga rasa takut dan keraguan dapat diminimalkan.

Secara teoritis, peningkatan efikasi diri setelah edukasi dapat dijelaskan melalui mekanisme mastery experience dan verbal persuasion sebagaimana dijelaskan dalam teori self-efficacy. Edukasi menyusui memberikan kesempatan kepada ibu untuk memperoleh pengalaman belajar, simulasi praktik, serta penguatan dari tenaga kesehatan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa edukasi yang bersifat interaktif dan berbasis praktik lebih efektif dalam meningkatkan breastfeeding self-efficacy dibandingkan edukasi pasif (Fan et al., 2025; Hoyt-Austin et al., 2021). Selain itu, metode edukasi yang menggunakan media visual dan demonstrasi terbukti

meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri ibu secara signifikan (de Sousa et al., 2025; Suptiani et al., 2023).

Hasil analisis pengaruh edukasi menyusui terhadap peningkatan efikasi diri dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Temuan ini memperkuat bukti ilmiah bahwa edukasi menyusui merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu untuk menyusui. Sejalan dengan penelitian Lindayani & Purnamayanti (2023); Masluroh & Risnayanti (2024) edukasi menyusui terbukti mampu meningkatkan efikasi diri secara konsisten pada berbagai kelompok ibu, baik primipara maupun multipara. Penelitian internasional juga menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri setelah edukasi berkontribusi langsung terhadap keberhasilan ASI eksklusif hingga enam bulan pertama kehidupan bayi (Gavine et al., 2022; Moraes et al., 2021).

Efikasi diri yang meningkat memiliki implikasi penting terhadap keberlanjutan praktik menyusui. Ibu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengatasi hambatan seperti nyeri payudara, kelelahan, maupun tekanan sosial untuk memberikan susu formula. Studi longitudinal menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat self-efficacy tinggi memiliki risiko lebih rendah untuk menghentikan ASI secara dini dibandingkan ibu dengan self-efficacy rendah (Liu et al., 2025; Milwati & Cindikiawati, 2025). Dengan demikian, edukasi menyusui tidak hanya berdampak jangka pendek terhadap pengetahuan, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang terhadap perilaku menyusui ibu.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa edukasi menyusui merupakan strategi promosi kesehatan yang efektif dan relevan dalam meningkatkan efikasi diri ibu menyusui. Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai hasil riset terkini yang menekankan pentingnya intervensi edukatif berbasis kebidanan dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Oleh karena itu, edukasi menyusui perlu diintegrasikan secara sistematis dalam pelayanan antenatal dan postnatal sebagai upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dan mendukung pencapaian target nasional ASI eksklusif (Hastuti et al., 2025; Lindayani & Purnamayanti, 2023; Lumbantoruan et al., 2024; Masluroh & Risnayanti, 2024).

SIMPULAN

Edukasi menyusui berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan efikasi diri ibu dalam menyusui sehingga perlu diterapkan sebagai program edukasi rutin di fasilitas pelayanan kesehatan.

SARAN

Disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan di UPT Puskesmas Pangkalan Kasai Kabupaten Indragiri Hulu, agar edukasi menyusui dapat dilaksanakan secara terencana, berkelanjutan, dan terintegrasi dalam pelayanan antenatal maupun postnatal sebagai upaya meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan metode edukasi menyusui yang lebih interaktif serta melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung ibu. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain dan variabel yang lebih luas guna memperkaya kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri ibu menyusui, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas pelayanan kebidanan dan keberhasilan program ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- de Sousa, J. L., Martins, I. M., Vasconcelos, F. X., Torquato, R. C., Lima, L. de O. C., da Silva, N. V., Arruda, M. D. I. S., Sales, J. M. R., de França, D. F., Melo, R. C. de O., de Almeida, P. C., & Barbosa, L. P. (2025). Effect of Educational Program on Maternal Breastfeeding Self-Efficacy: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 13(3), 168–179. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2025.104707.2660>
- Fan, Y., Donovan, S. M., & Bost, K. F. (2025). Psychosocial Influences on Breastfeeding Duration: Maternal, Paternal, and Infant Contributors. *Current Developments in Nutrition*, 9(9), 107537. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2025.107537>
- Fujianty, M., Dewi, M. K., & Syarah, M. (2024). Hubungan Breastfeeding Self Efficacy, Manajemen Laktasi dan Dukungan Keluarga terhadap Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif di TPMB Winda Winarti Kabupaten Garut Tahun 2024. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 4120–4130. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15431>
- Gavine, A., Shinwell, S. C., Buchanan, P., Farre, A., Wade, A., Lynn, F., Marshall, J., Cumming, S. E., Dare, S., & McFadden, A. (2022). Support for Healthy Breastfeeding Mothers with Healthy Term Babies. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10(10), CD001141. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001141.pub6>
- Gultom, R. M. A. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2025). Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Menyusui pada Ibu Bekerja. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(3), 200–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/mkmi.23.3.200-205>
- Hastuti, F. N., Wisnuwardani, R. W., & Kamaruddin, I. (2025). Predictors of Breastfeeding Self-Efficacy among Postpartum Women in RSUD IA Moeis Samarinda. *Bio Web of Conferences*, 02005, 3–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1051/bioconf/202515302005>
- Hooyt-Austin, A., Hazrati, S., Berlin, S., Hourigan, S., & Bodnar, K. (2021). Association of Maternal Confidence and Breastfeeding Practices in Hispanic Women Compared to Non-Hispanic White Women. *Global Pediatric Health*, 8, 2333794X211062439. <https://doi.org/10.1177/2333794X211062439>
- Lindayani, I. K., & Purnamayanti, N. M. D. (2023). Pengaruh Edukasi Menyusui terhadap Pengetahuan dan Self Efficacy Primigravida. *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 12(01), 82–89. <https://doi.org/10.30591/siklus.v12i1.4459>
- Liu, Y., Shan, H., Chen, Y., Zhuang, Y., Zhou, J., & Wang, L. (2025). Breastfeeding Self-Efficacy, Milk Output, and Influencing Factors in Mothers of Preterm Infants: A Prospective Cohort Study in the NICU. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1), 1176. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-08254-z>
- Lumbantoruan, M., Brahmana, N. E. B., Aritonang, J., & Garamba, K. (2024). Edukasi Peningkatan Breastfeeding Self-Efficacy dalam Upaya Keberhasilan ASI Ekslusif di BPM Mariana. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(2), 231–235. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.31314/mjk.13.1.30-36.2024>
- Masluroh, M., & Rismayanti, R. (2024). Efektivitas Edukasi Laktasi terhadap Pengetahuan dan Self Efficacy Ibu Menyusui di Puskesmas Waode Buri Utara. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(12), 5415–5425. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i12.16204>

- Milwati, S., & Cindikiawati, C. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Breastfeeding Self-Efficacy pada Ibu Postpartum. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 5027–5038. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.903>
- Moraes, G. G. W. de, Christoffel, M. M., Toso, B. R. G. de O., & Viera, C. S. (2021). Association between Duration of Exclusive Breastfeeding and Nursing Mothers' Self-Efficacy for Breastfeeding. *Revista Da Escola de Enfermagem Da U S P*, 55, e03702. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019038303702>
- Retno, H. R., Siregar, H., Simangunsong, H. G. R., Siringo-Ringo, H., & Lidyanti, H. (2024). Pengaruh Kondisi Psikologis Ibu dengan Pengeluaran ASI dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi BBL di Poliklinik Kebun Pt. Suryamas Cipta Perkasa Kab. Pulang Pisau Kalimantan Tengah. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6, 3981–3988. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.13836>
- Sanchez, S. S., Rodr, I., Leon-larios, F., Andina-diaz, E., Perez-contreras, R., & Gonzalez-sanz, J. D. (2024). Influence of Perceived Maternal Self-Efficacy on Exclusive Breastfeeding Initiation and Consolidation: A Systematic Review. *Healthcare*, 12(23), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare12232347>
- Suja, M. D. D., Roslina, S., & Sulistianingrum, L. (2023). Breastfeeding Self-Efficacy dan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Kota Bandar Lampung. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat.*, 14, 473–482. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.955>
- Suptiani, L. P., Rosuliana, N. E., & Rismawati, S. (2023). Pengaruh Media Audio Visual tentang ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan Ibu Menyusui. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 5369–5376. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.7040>
- Widayanti, A., & Mawardika, T. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan ASI Eksklusif terhadap Breastfeeding Self-Efficacy pada Ibu Menyusui. *Urnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(2), 177–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jini.v4i2.27673>