

Peningkatan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu hamil dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif

¹Hanifatur Rosyidah*, ¹Noveri Aisyaroh, ¹Rizki Amalia Syajidah, ²Erika Novi Astuti

¹Prodi Kebidanan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

²Puskesmas Cepiring, Kendal, Indonesia

*Corresponding Author

Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112, Indonesia

E-mail: hanifa.r@unissula.ac.id

How to cite (APA 7th style): Rosyidah, H., Aisyaroh, N., Syajidah, R. A., & Astuti, E. N. (2026). Peningkatan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu hamil dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. *Community Empowerment Journal*, 4(2), 406-412. <https://doi.org/10.61251/cej.v4i2.410>

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Rendahnya pengetahuan dan kurangnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui menjadi salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu hamil terkait menyusui melalui edukasi pada kelas antenatal. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Kalirandu Gede, Kecamatan Cepiring, Kabupaten Kendal dan diikuti oleh 10 ibu hamil, sebagian didampingi oleh suami. Kegiatan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi diberikan menggunakan metode ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab interaktif mengenai manfaat ASI, teknik menyusui, posisi dan perlekatan menyusui, serta ASI eksklusif. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan pengetahuan dan 5 pertanyaan terkait tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, ditandai dengan kenaikan nilai rata-rata dari 84,4 menjadi 96,7. Selain itu, tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui juga meningkat dengan nilai rata-rata dari 4,3 menjadi 7,8. Sebagian besar persepsi yang kurang tepat terkait menyusui mengalami perbaikan setelah edukasi diberikan. Edukasi menyusui melalui kelas antenatal terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi.

Kata kunci: antenatal; ASI eksklusif; edukasi menyusui; ibu hamil; kepercayaan diri

Abstract

Exclusive breastfeeding remains a challenge in many countries, including Indonesia. Limited knowledge and low maternal confidence in breastfeeding are among the factors affecting the success of exclusive breastfeeding practices. This community service program aimed to improve pregnant women's knowledge and confidence regarding breastfeeding through antenatal breastfeeding education. The activity

was conducted at Kalirandu Gede Village Hall, Cepiring District, Kendal Regency, and involved 10 pregnant women, some of whom were accompanied by their husbands. The program consisted of three stages: Preparation, implementation, and evaluation. Breastfeeding education was delivered through lectures, demonstrations, discussions, and interactive question-and-answer sessions covering the benefits of breastfeeding, breastfeeding techniques, positioning and attachment, and exclusive breastfeeding practices. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires consisting of 10 knowledge questions and 5 questions related to breastfeeding confidence. The results showed an improvement in participants' knowledge, with the average score increasing from 84.4 to 96.7. Maternal confidence in breastfeeding also increased, with the average score rising from 4.3 to 7.8. Most misconceptions regarding breastfeeding decreased after the educational intervention. Breastfeeding education through antenatal classes was effective in improving pregnant women's knowledge and confidence in preparing for exclusive breastfeeding. This activity is expected to support successful breastfeeding practices and improve maternal and infant health outcomes.

Keywords: *antenatal class; breastfeeding education; exclusive breastfeeding; maternal confidence; pregnant women*

PENDAHULUAN

Menyusui memiliki berbagai manfaat kesehatan pada ibu dan bayi, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Chowdhury et al., 2015; Muro-Valdez et al., 2023; Purkiewicz et al., 2025). World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan serta melanjutkan menyusui hingga usia dua tahun. Meski demikian, hanya sekitar 48% bayi di dunia yang menerima ASI eksklusif hingga usia enam bulan pada tahun (World Health Organization, 2023), sedangkan berdasarkan studi pada 24,064 anak di Indonesia angkanya tercatat sebesar 43.2% (Astuti et al., 2026). Untuk meningkatkan capaian tersebut, WHO bersama United Nations Children's Fund (UNICEF) menargetkan cakupan ASI eksklusif global dapat melampaui 60% pada tahun 2030 (World Health Organization, 2025).

Keberhasilan dan keberlanjutan menyusui sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan tingkat keyakinan atau percaya diri ibu terhadap kemampuannya dalam memberikan ASI (Galipeau et al., 2018; Iliadou et al., 2018). Ibu dengan percaya diri yang tinggi cenderung memiliki berhasil menyusui dan lebih lama (Akturk & Kolcu, 2023). Keyakinan ini juga memengaruhi bagaimana ibu menghadapi tantangan emosional dan hambatan selama proses menyusui. Selain itu, sikap ibu terhadap pemberian makan bayi turut menentukan pilihan dan perilaku pemberian makan (Renuka et al., 2020). Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang mampu meningkatkan percaya diri sekaligus membangun sikap positif terhadap pemberian ASI guna mendukung keberhasilan menyusui.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui analisis situasi dan identifikasi kebutuhan dengan melakukan wawancara kepada bidan di puskesmas Cepiring terkait permasalahan yang sering dihadapi ibu dalam proses menyusui. Hasil wawancara menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dan kurangnya kepercayaan diri ibu menjadi salah satu hambatan dalam keberhasilan pemberian ASI. Berdasarkan hasil tersebut, tim menyusun materi edukasi mengenai manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, posisi dan perlekatan menyusui, serta cara mengatasi masalah umum selama menyusui.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kelas antenatal yang diikuti oleh 10 ibu hamil dan sebagian peserta didampingi oleh suami. Kegiatan diawali dengan senam yoga hamil yang dipandu oleh bidan Puskesmas Cepiring untuk membantu peserta merasa lebih rileks dan nyaman sebelum mengikuti sesi edukasi. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi mengenai menyusui serta demonstrasi teknik menyusui yang benar. Edukasi diberikan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab secara interaktif sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif dan menyampaikan pengalaman maupun pertanyaan terkait persiapan menyusui.

Penyampaian materi edukasi juga didukung menggunakan media *Breastfeeding Flashcards (BFC)* untuk mempermudah pemahaman peserta melalui kartu bergambar (Rosyidah et al., 2025). Selain itu, demonstrasi dilakukan menggunakan phantom boneka sehingga peserta dapat mempraktikkan secara langsung teknik posisi dan perlekatan menyusui yang tepat. Sebelum pemberian materi, peserta diberikan pre-test yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pengetahuan menyusui dan 5 pertanyaan terkait tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta kembali diberikan post-test dengan pertanyaan yang sama untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan kepercayaan diri peserta setelah mengikuti kelas antenatal.

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu setelah diberikan edukasi menyusui. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui diskusi dan umpan balik dari peserta mengenai pemahaman materi dan manfaat kegiatan yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi menyusui pada kelas antenatal diikuti oleh 10 ibu hamil dan sebagian didampingi oleh suami di aula balai desa Kalirandu Gede, Kecamatan Cepiring, Kabupaten Kendal. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias mengikuti sesi yoga hamil, penyampaian materi, dan diskusi interaktif.



Gambar 1. Edukasi menyusui melalui kelas ibu hamil

Pada sesi tanya jawab, terdapat 3 ibu hamil yang aktif mengajukan pertanyaan terkait teknik menyusui, produksi ASI, dan pemberian ASI eksklusif. Namun, terdapat 1 peserta yang pulang lebih awal karena anak rewel sehingga tidak mengikuti post-test. Oleh karena itu, analisis hanya dilakukan pada 9 data peserta yang mengisi pre-test dan post-test secara lengkap.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang menyusui**Tabel 1.** Distribusi jawaban peserta terkait tingkat pengetahuan

No	Pertanyaan	Pre-Test		Post-Test	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Makanan terbaik untuk bayi selama 6 bulan pertama kehidupan adalah:	8 (89%)	1 (11%)	9 (100%)	0 (0%)
2	ASI eksklusif berarti:	8 (89%)	1 (11%)	8 (89%)	1 (11%)
3	Kapan sebaiknya menyusui mulai dilakukan setelah melahirkan?	8 (89%)	1 (11%)	9 (100%)	0 (0%)
4	Apa yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI?	8 (89%)	1 (11%)	9 (100%)	0 (0%)
5	Seberapa sering bayi baru lahir perlu menyusui?	8 (89%)	1 (11%)	9 (100%)	0 (0%)
6	Posisi menyusui yang baik adalah:	7 (78%)	2 (22%)	9 (100%)	0 (0%)
7	Manakah tanda bahwa bayi mendapat ASI cukup?	8 (89%)	1 (11%)	9 (100%)	0 (0%)
8	Benar atau Salah: Sebagian besar ibu mampu menghasilkan ASI yang cukup jika menyusui sering dilakukan.	9 (100%)	0 (0%)	9 (100%)	0 (0%)
9	Benar atau Salah: Kontak kulit ke kulit setelah lahir dapat membantu keberhasilan menyusui.	9 (100%)	0 (0%)	9 (100%)	0 (0%)
10	Benar atau Salah: Susu formula memiliki kandungan antibodi alami yang sama seperti ASI.	4 (44%)	5 (56%)	8 (89%)	1 (11%)

Hasil pre-test menunjukkan terdapat beberapa persepsi yang kurang tepat terkait menyusui dan pemberian ASI eksklusif. Sebagian peserta menganggap bahwa makanan terbaik bagi bayi selama enam bulan pertama adalah susu formula. Selain itu, masih terdapat ibu yang memahami bahwa ASI eksklusif berarti pemberian ASI dan susu formula dalam jumlah yang sama, bukan hanya ASI saja tanpa tambahan makanan maupun minuman lain. Persepsi yang kurang tepat juga ditemukan terkait waktu mulai menyusui, di mana beberapa peserta menganggap menyusui dilakukan setelah ASI keluar banyak, bukan dimulai sejak satu jam pertama setelah persalinan.

Kesalahan persepsi lainnya meliputi anggapan bahwa produksi ASI meningkat dengan menunggu payudara terasa penuh, bukan dengan menyusui sesering mungkin dan melakukan kontak kulit ke kulit. Sebagian peserta juga menganggap bayi baru lahir hanya perlu disusui saat menangis, bukan sebanyak 8–12 kali dalam 24 jam. Pada aspek teknik menyusui, masih terdapat ibu yang menganggap posisi menyusui yang benar adalah hanya ketika mulut bayi menempel pada puting, bukan ketika tubuh bayi menghadap ibu dengan perlekatan yang dalam. Selain itu, beberapa peserta belum memahami tanda bayi mendapat ASI cukup, yaitu ditandai dengan popok yang sering basah dan peningkatan berat badan. Sebagian besar peserta berpersepsi bahwa susu formula memiliki kandungan antibodi alami yang sama seperti ASI.

Setelah diberikan edukasi, sebagian besar persepsi yang kurang tepat mengalami perbaikan. Namun, masih terdapat 1 ibu yang menganggap bahwa ASI eksklusif masih boleh disertai pemberian air putih, serta 1 ibu yang masih memiliki persepsi bahwa susu formula memiliki kandungan antibodi alami yang sama seperti ASI. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi

yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai ASI eksklusif dan praktik menyusui yang benar, meskipun penguatan materi tetap diperlukan pada beberapa topik tertentu.

Peningkatan pengetahuan peserta terlihat dari nilai rata-rata pengetahuan yang meningkat dari 84,4 menjadi 96,7 setelah edukasi diberikan. Seluruh peserta juga mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi menyusui melalui kelas antenatal efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai ASI eksklusif dan praktik menyusui yang benar.

Peningkatan tingkat percaya diri ibu hamil tentang menyusui

Tabel 2. Distribusi jawaban peserta terkait tingkat percaya diri

No	Pernyataan	Pre-Test			Post-Test		
		Tidak Percaya Diri	Cukup Percaya Diri	Sangat Percaya Diri	Tidak Percaya Diri	Cukup Percaya Diri	Sangat Percaya Diri
1	Saya paham manfaat ASI eksklusif	3 (33%)	5 (56%)	1 (11%)	1 (11%)	3 (33%)	5 (56%)
2	Saya mengetahui cara posisi dan pelekatan menyusui yg benar	3 (33%)	6 (67%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (11%)	8 (89%)
3	Saya mengetahui tanda bayi mendapat ASI cukup	1 (11%)	8 (89%)	0 (0%)	1 (11%)	5 (56%)	3 (33%)
4	Saya merasa siap memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan	1 (11%)	5 (56%)	3 (33%)	1 (11%)	1 (11%)	7 (78%)
5	Saya mengetahui bahaya pemberian susu formula	2 (22%)	7 (78%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (44%)	5 (56%)

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi menyusui juga memberikan dampak positif terhadap tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Pernyataan terkait pemahaman manfaat ASI eksklusif, posisi dan pelekatan menyusui yang benar, tanda bayi mendapat ASI cukup, kesiapan memberikan ASI eksklusif selama enam bulan, serta pemahaman mengenai bahaya pemberian susu formula menunjukkan peningkatan tingkat kepercayaan diri peserta. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori tidak percaya diri dan cukup percaya diri. Setelah mengikuti kegiatan, mayoritas peserta mengalami peningkatan menjadi cukup percaya diri dan sangat percaya diri.

Nilai rata-rata tingkat kepercayaan diri meningkat dari 4,3 menjadi 7,8 dan seluruh peserta mengalami peningkatan skor setelah edukasi diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi menyusui tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi proses menyusui. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa edukasi menyusui selama kehamilan dapat meningkatkan breastfeeding self-efficacy dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Iliadou et al., 2018; Renuka et al., 2020). Metode pembelajaran interaktif melalui diskusi dan tanya jawab juga membantu peserta lebih memahami materi serta meningkatkan keyakinan dalam menerapkan praktik menyusui setelah persalinan.

Penggunaan media *Breastfeeding Flashcards (BFC)* dan phantom boneka selama edukasi membantu peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Media visual dan simulasi praktik secara langsung membuat peserta lebih aktif selama kegiatan dan meningkatkan

pemahaman terkait teknik menyusui yang benar (Rosyidah et al., 2025). Demonstrasi menggunakan phantom boneka juga membantu ibu hamil lebih percaya diri dalam mempraktikkan posisi dan perlekatan menyusui sebelum menghadapi proses menyusui setelah persalinan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi menyusui pada kelas antenatal memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu hamil terkait pemberian ASI eksklusif. Peningkatan pengetahuan yang memadai selama masa kehamilan dapat membantu ibu memahami manfaat menyusui, mengatasi berbagai tantangan yang mungkin dihadapi setelah persalinan, serta mengambil keputusan yang lebih tepat terkait pemberian makan bayi (Abdulah et al., 2021). Selain itu, meningkatnya kepercayaan diri ibu merupakan faktor penting yang dapat mendukung inisiasi menyusui dini, keberlanjutan pemberian ASI eksklusif, dan durasi menyusui yang lebih panjang. Program ini dapat menjadi salah satu upaya promotif dalam mendukung keberhasilan menyusui serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

KESIMPULAN

Edukasi menyusui melalui kelas antenatal mampu meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian ASI eksklusif. Sebagian besar persepsi yang kurang tepat terkait menyusui mengalami perbaikan setelah diberikan edukasi. Selain itu, terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dan tingkat kepercayaan diri peserta setelah mengikuti kegiatan. Metode edukasi yang interaktif melalui ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab membantu peserta lebih memahami praktik menyusui yang benar serta meningkatkan kesiapan psikologis ibu dalam menyusui. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya promotif untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Keterbatasan dalam program adalah jumlah peserta yang terbatas serta evaluasi yang hanya dilakukan dalam jangka pendek. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut pada periode pascapersalinan dan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak program terhadap praktik ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Islam Sultan Agung (LPPM UNISSULA) atas dukungan dan support yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada bidan-bidan Puskesmas Cepiring yang telah membantu dan bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan edukasi menyusui pada kelas antenatal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, M., Fretheim, A., Argaw, A., & Magnus, J. H. (2021). Breastfeeding Education and Support to Improve Early Initiation and Exclusive Breastfeeding Practices and Infant Growth: A Cluster Randomized Controlled Trial from a Rural Ethiopian Setting. *Nutrients*, 13(4), 1204.
- Akturk, N. B. K., & Kolcu, M. (2023). The effect of postnatal breastfeeding education given to women on breastfeeding self-efficacy and breastfeeding success. *Rev Assoc Med Bras* (1992), 69(8), e20230217. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230217>
- Astuti, Y., Laksono, A. D., Matahari, R., & Fatoni, Z. (2026). Early Initiation of Breastfeeding and Exclusive Breastfeeding Practices Among Highly Educated Mothers in Indonesia: Evidence From the National Nutrition Status Survey 2022. *J Hum Lact*, 8903344261425438. <https://doi.org/10.1177/08903344261425438>

- Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., Bahl, R., & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr*, 104(467), 96–113. <https://doi.org/10.1111/apa.13102>
- Galipeau, R., Baillot, A., Trottier, A., & Lemire, L. (2018). Effectiveness of interventions on breastfeeding self-efficacy and perceived insufficient milk supply: A systematic review and meta-analysis. *Matern Child Nutr*, 14(3), e12607. <https://doi.org/10.1111/mcn.12607>
- Iliadou, M., Lykeridou, K., Prezerakos, P., Swift, E. M., & Tziaferi, S. G. (2018). Measuring the Effectiveness of a Midwife-led Education Programme in Terms of Breastfeeding Knowledge and Self-efficacy, Attitudes Towards Breastfeeding, and Perceived Barriers of Breastfeeding Among Pregnant Women. *Mater Sociomed*, 30(4), 240–245. <https://doi.org/10.5455/msm.2018.30.240-245>
- Muro-Valdez, J. C., Meza-Rios, A., Aguilar-Uscanga, B. R., Lopez-Roa, R. I., Medina-Diaz, E., Franco-Torres, E. M., & Zepeda-Morales, A. S. M. (2023). Breastfeeding-Related Health Benefits in Children and Mothers: Vital Organs Perspective. *Medicina (Kaunas)*, 59(9). <https://doi.org/10.3390/medicina59091535>
- Purkiewicz, A., Regin, K. J., Mumtaz, W., & Pietrzak-Fiecko, R. (2025). Breastfeeding: The Multifaceted Impact on Child Development and Maternal Well-Being. *Nutrients*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/nu17081326>
- Renuka, M., Shabadi, N., Kulkarni, P., Kumar, D. S., Anup, G., & Murthy, M. R. N. (2020). Effectiveness of educational intervention on breastfeeding among primi pregnant women- a longitudinal study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 8(4), 1306–1311. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.05.002>
- Rosyidah, H., Prameswari Rahayu, I., Aisyaroh, N., & Mathurin, J. (2025). Breastfeeding flashcards (BFC): An innovative tool for breastfeeding education using ADDIE model. 8(1), 61–71. <https://doi.org/10.31101/jhtam.4137>
- World Health Organization. (2023). *Exclusive Breastfeeding for Optimal Growth, Development and Health of Infants*. World Health Organization. Retrieved 2 April 2026 from <https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>
- World Health Organization. (2025). *Global nutrition targets 2030: Breastfeeding brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/B09382>

Conflict of Interest Statement: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2026 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.