



Penguatan Kesiapan Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III melalui Edukasi Teknik Menyusui Berbasis E-Booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa

Strengthening Breastfeeding Readiness among Third-Trimester Pregnant Women through E-Booklet-Based Breastfeeding Technique Education in the Working Area of Kelapa Primary Health Center

Marleni^{1*}, Gina Rizky Anggrayni²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional, Indonesia

*Penulis Korespondensi: marlenileni151092@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 17 Januari 2026;

Revisi: 03 Februari 2026;

Diterima: 28 Maret 2026;

Terbit: 30 Maret 2026;

Keywords: *Breastfeeding Readiness; Breastfeeding Techniques; E-Booklet; Health Education; Maternal Health.*

Abstract: *Limited readiness for breastfeeding among third-trimester pregnant women may affect the success of breastfeeding practices. Insufficient knowledge regarding proper breastfeeding techniques can lead to various lactation-related problems, including incorrect breastfeeding positions, poor infant attachment, and ineffective breastfeeding. Therefore, effective educational interventions are needed to improve breastfeeding readiness during pregnancy. This community service program aimed to strengthen breastfeeding readiness among third-trimester pregnant women through e-booklet-based education on breastfeeding techniques in the working area of Kelapa Community Health Center. The program was conducted in June 2025 and involved 20 third-trimester pregnant women. Educational activities were delivered through interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and the distribution of e-booklets. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to assess changes in participants' knowledge and attitudes after the intervention. The results showed an improvement in participants' knowledge, with the proportion of women in the good knowledge category increasing from 20.0% to 75.0%, while the poor knowledge category decreased from 30.0% to 0%. Positive attitudes toward breastfeeding also increased from 40.0% to 85.0% following the educational intervention. The use of e-booklets as educational media facilitated participants' understanding of breastfeeding materials and enabled independent review of the information after the program. This community service activity demonstrates that e-booklet-based breastfeeding education is effective in improving knowledge, fostering positive attitudes, and strengthening breastfeeding readiness among third-trimester pregnant women.*

Abstrak

Kurangnya kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI). Keterbatasan pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar berpotensi menyebabkan berbagai permasalahan selama masa laktasi, seperti kesalahan posisi menyusui, perlekatan yang tidak tepat, hingga ketidakefektifan pemberian ASI. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesiapan menyusui sejak masa kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III melalui edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet di wilayah kerja Puskesmas Kelapa. Kegiatan dilaksanakan pada 26 Januari 2026 dengan melibatkan 20 ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pemberian media e-booklet. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 20,0% menjadi 75,0%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 30,0% menjadi 0%. Selain itu, sikap positif peserta terhadap praktik menyusui meningkat dari 40,0% menjadi 85,0% setelah diberikan edukasi. Penggunaan e-booklet sebagai media edukasi terbukti membantu peserta memahami materi secara lebih mudah dan memungkinkan materi dipelajari kembali secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi teknik

menyusui berbasis e-booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan memperkuat kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: *E-Booklet*; Edukasi Kesehatan; Kesehatan Maternal; Kesiapan Menyusui; Teknik Menyusui.

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang lengkap dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan serta perkembangan bayi. Pemberian ASI secara optimal memberikan berbagai manfaat bagi bayi, antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan risiko penyakit infeksi, mendukung perkembangan kognitif, serta membantu pertumbuhan yang optimal. Selain memberikan manfaat bagi bayi, pemberian ASI juga memberikan manfaat bagi ibu, seperti membantu proses involusi uterus, mengurangi risiko perdarahan pascapersalinan, serta menurunkan risiko terjadinya kanker payudara dan kanker ovarium (WHO, 2023). Oleh karena itu, keberhasilan pemberian ASI menjadi salah satu indikator penting dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak.

Meskipun manfaat ASI telah banyak diketahui, berbagai permasalahan masih ditemukan dalam praktik menyusui di masyarakat. Salah satu faktor yang sering menjadi hambatan adalah kurangnya kesiapan ibu dalam menghadapi masa menyusui. Kesiapan menyusui tidak hanya berkaitan dengan kesiapan fisik, tetapi juga mencakup kesiapan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam menerapkan teknik menyusui yang benar. Ibu yang memiliki kesiapan menyusui yang baik cenderung lebih percaya diri dalam memberikan ASI dan lebih mampu mengatasi berbagai kendala yang muncul selama proses menyusui. Sebaliknya, kurangnya kesiapan dapat menyebabkan ibu mengalami kesulitan dalam menyusui sehingga berpotensi memengaruhi keberhasilan pemberian ASI.

Salah satu aspek penting yang perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan adalah penguasaan teknik menyusui. Teknik menyusui yang benar meliputi posisi ibu saat menyusui, posisi bayi, teknik perlekatan mulut bayi pada payudara, serta cara memastikan bayi memperoleh ASI secara efektif. Teknik menyusui yang kurang tepat dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti puting lecet, bendungan ASI, nyeri payudara, mastitis, hingga ketidakefektifan pengeluaran ASI. Kondisi tersebut tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu, tetapi juga dapat menurunkan motivasi ibu untuk menyusui dan memengaruhi keberhasilan pemberian ASI kepada bayi (Rauf et al., 2024).

Ibu hamil trimester III merupakan kelompok yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam persiapan menyusui. Pada periode ini, ibu mulai mempersiapkan diri menghadapi persalinan dan masa nifas sehingga menjadi waktu yang tepat untuk memberikan

edukasi mengenai teknik menyusui. Edukasi yang diberikan sejak masa kehamilan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta meningkatkan keyakinan ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya (Fazira et al., 2023). Dengan demikian, pemberian edukasi pada ibu hamil trimester III diharapkan dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi proses menyusui setelah persalinan.

Wilayah kerja Puskesmas Kelapa merupakan salah satu wilayah yang memiliki sasaran ibu hamil yang cukup aktif mengikuti pelayanan antenatal care dan kegiatan kelas ibu hamil. Namun demikian, berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan yang dilakukan selama kegiatan pelayanan kesehatan, masih ditemukan ibu hamil yang belum memahami teknik menyusui secara benar. Sebagian ibu hamil masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai posisi menyusui yang tepat, teknik perlekatan yang benar, serta cara mengatasi masalah yang sering terjadi selama proses menyusui. Selain itu, masih terdapat ibu hamil yang merasa kurang percaya diri dan belum memiliki kesiapan yang optimal untuk memberikan ASI setelah melahirkan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya edukasi yang lebih terstruktur dan mudah dipahami untuk meningkatkan kesiapan menyusui pada ibu hamil.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesiapan menyusui adalah melalui kegiatan edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran. Keberhasilan edukasi tidak hanya ditentukan oleh materi yang diberikan, tetapi juga dipengaruhi oleh media yang digunakan dalam proses penyampaian informasi. Pemanfaatan media edukasi yang menarik dan mudah diakses dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, penggunaan media digital dalam promosi kesehatan semakin berkembang dan menjadi alternatif yang efektif dalam mendukung proses pembelajaran masyarakat.

Salah satu media digital yang dapat dimanfaatkan dalam edukasi kesehatan adalah e-booklet. E-booklet merupakan media edukasi berbentuk buku elektronik yang menyajikan informasi dalam bentuk teks, gambar, ilustrasi, dan pesan kesehatan secara ringkas sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Keunggulan e-booklet dibandingkan media cetak adalah kemudahan akses melalui telepon genggam, fleksibilitas penggunaan, serta kemampuan untuk dipelajari kembali kapan saja sesuai kebutuhan peserta. Selain itu, kombinasi antara materi tertulis dan visual pada e-booklet dapat membantu meningkatkan daya tarik dan pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan (Purba et al., 2024; Novitasari et al., 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan e-booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta terhadap berbagai topik kesehatan. Purba et al. (2024) melaporkan bahwa edukasi menggunakan e-booklet mampu meningkatkan

pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III terkait ASI eksklusif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rochana et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis e-booklet berpengaruh terhadap peningkatan breastfeeding self-efficacy pada ibu postpartum. Hasil tersebut menunjukkan bahwa e-booklet tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga mampu mendukung perubahan sikap dan meningkatkan kesiapan individu dalam menerapkan perilaku kesehatan yang diharapkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kelapa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta memperkuat kesiapan ibu hamil dalam menghadapi masa menyusui melalui pemanfaatan media edukasi digital yang mudah diakses dan dipahami. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya promotif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi di wilayah kerja Puskesmas Kelapa.

2. METODE

Waktu dan tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan 26 Januari 2026 di wilayah kerja Puskesmas Kelapa, Kabupaten Bangka Barat, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Kegiatan dilaksanakan di ruang pertemuan Puskesmas Kelapa dan diikuti oleh ibu hamil trimester III yang aktif mengikuti pelayanan antenatal care (ANC) serta kegiatan kelas ibu hamil. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan kebutuhan edukasi terkait persiapan menyusui yang masih perlu diperkuat melalui kegiatan promosi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kelapa sebanyak 20 orang. Kelompok sasaran dipilih karena trimester III merupakan periode yang tepat untuk mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan dan masa menyusui. Pada periode ini, ibu memerlukan informasi yang memadai mengenai teknik menyusui yang benar agar memiliki kesiapan yang lebih baik dalam memberikan ASI setelah melahirkan. Selain itu, keterlibatan ibu hamil dalam kegiatan edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam praktik menyusui.

Metode Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode edukasi kesehatan berbasis e-booklet dengan pendekatan partisipatif. Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan koordinasi dengan

pihak Puskesmas Kelapa dan bidan penanggung jawab program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) untuk mengidentifikasi kebutuhan sasaran, menentukan materi edukasi, serta menyusun strategi pelaksanaan kegiatan. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil trimester III masih memerlukan penguatan pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar, terutama terkait posisi menyusui, teknik perlekatan bayi pada payudara, tanda kecukupan ASI, dan penanganan masalah umum selama menyusui. Berdasarkan kebutuhan tersebut, disusun program edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet sebagai upaya meningkatkan kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III.

Pelaksanaan kegiatan melibatkan 20 ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kelapa. Metode edukasi yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pemberian media e-booklet. Materi yang diberikan meliputi manfaat ASI, persiapan menyusui sejak masa kehamilan, teknik menyusui yang benar, posisi menyusui, teknik perlekatan bayi pada payudara, tanda kecukupan ASI, serta cara mengatasi masalah yang sering terjadi selama proses menyusui. Media e-booklet disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan dilengkapi ilustrasi visual agar mudah dipahami oleh peserta. Setelah kegiatan selesai, e-booklet dibagikan dalam format digital melalui grup WhatsApp sehingga dapat dipelajari kembali secara mandiri.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu identifikasi kebutuhan sasaran, perencanaan program, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi kegiatan. Tahap identifikasi kebutuhan dilakukan melalui koordinasi dan diskusi dengan pihak puskesmas untuk memperoleh gambaran kondisi sasaran dan menentukan materi edukasi yang dibutuhkan. Selanjutnya pada tahap perencanaan dilakukan penyusunan materi edukasi, pembuatan e-booklet, penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test, serta persiapan sarana dan prasarana kegiatan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai teknik menyusui. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan media e-booklet yang dikombinasikan dengan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Pada akhir sesi, peserta diberikan e-booklet dalam format digital sebagai media pembelajaran yang dapat digunakan secara mandiri setelah kegiatan berakhir.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test setelah seluruh materi selesai disampaikan. Hasil pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta pengumpulan

umpan balik mengenai materi dan media edukasi yang digunakan. Hasil evaluasi tersebut menjadi dasar dalam menilai efektivitas program edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet dalam memperkuat kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kelapa.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diukur berdasarkan beberapa indikator. Pertama, tingkat kehadiran peserta minimal 80% dari jumlah sasaran yang telah ditetapkan. Kedua, peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi hingga selesai. Ketiga, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai teknik menyusui berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Keempat, peserta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap praktik menyusui setelah mengikuti kegiatan edukasi. Kelima, peserta mampu memahami dan menjelaskan kembali materi utama yang terdapat dalam e-booklet yang telah diberikan.

Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi yang diberikan kepada peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Selain itu, dilakukan observasi terhadap keaktifan peserta selama proses edukasi, keterlibatan dalam sesi diskusi, serta kemampuan peserta dalam memahami materi yang diberikan. Pada akhir kegiatan peserta juga diminta memberikan umpan balik terkait materi, media edukasi, dan pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan sebagai bahan evaluasi untuk kegiatan selanjutnya.

Pretest

Pre-test dilakukan sebelum kegiatan edukasi dimulai untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III terkait teknik menyusui. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang memuat pertanyaan mengenai posisi menyusui, teknik perlekatan, manfaat ASI, tanda kecukupan ASI, serta penanganan masalah umum selama menyusui. Hasil pre-test digunakan sebagai data dasar (baseline) dalam menilai perubahan yang terjadi setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi.

Postest

Post-test dilakukan setelah seluruh rangkaian edukasi selesai dilaksanakan. Tujuan post-test adalah untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan sikap peserta setelah memperoleh edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet. Hasil post-test kemudian dibandingkan dengan hasil pre-test untuk mengetahui tingkat peningkatan pemahaman peserta. Selain digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan, hasil evaluasi ini juga menjadi dasar

dalam penyusunan rekomendasi kegiatan edukasi kesehatan bagi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kelapa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Penguatan Kesiapan Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III melalui Edukasi Teknik Menyusui Berbasis E-Booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa telah dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Puskesmas Kelapa, Kabupaten Bangka Barat. Kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat dukungan penuh dari pihak puskesmas, khususnya bidan penanggung jawab program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Kegiatan ini diikuti oleh 20 ibu hamil trimester III yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, hingga post-test.

Pada awal kegiatan, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap awal mengenai teknik menyusui. Pre-test dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai manfaat ASI, posisi menyusui yang benar, teknik perlekatan bayi pada payudara, tanda kecukupan ASI, serta penanganan masalah umum selama menyusui. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai teknik menyusui yang benar. Beberapa peserta mengaku belum pernah memperoleh informasi secara khusus mengenai posisi menyusui dan teknik perlekatan bayi yang tepat, sementara sebagian lainnya masih merasa kurang percaya diri dalam menghadapi masa menyusui setelah persalinan.

Setelah pre-test selesai dilaksanakan, peserta diberikan edukasi kesehatan menggunakan media e-booklet yang telah disusun sesuai dengan kebutuhan sasaran. Materi yang diberikan meliputi manfaat ASI bagi ibu dan bayi, persiapan menyusui sejak masa kehamilan, teknik menyusui yang benar, posisi menyusui, teknik perlekatan bayi pada payudara, tanda kecukupan ASI, serta cara mengatasi permasalahan yang sering terjadi selama proses menyusui. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami materi secara lebih optimal.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait persiapan menyusui. Sebagian besar pertanyaan yang disampaikan berkaitan dengan cara mengetahui kecukupan ASI pada bayi, posisi menyusui yang nyaman setelah persalinan, serta cara mengatasi puting lecet dan nyeri payudara selama menyusui. Tingginya partisipasi peserta

menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil trimester III dalam mempersiapkan diri menghadapi masa menyusui.

Selain penyampaian materi, peserta juga diberikan kesempatan untuk mempelajari isi e-booklet secara langsung. Media e-booklet yang digunakan berisi informasi singkat yang disertai gambar dan ilustrasi sehingga memudahkan peserta memahami materi yang diberikan. Pada akhir kegiatan, seluruh peserta memperoleh e-booklet dalam format digital yang dibagikan melalui grup WhatsApp sebagai media pembelajaran mandiri yang dapat diakses kembali kapan saja. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet kepada ibu hamil trimester III.



Gambar 2. Sesi diskusi dan tanya jawab peserta pada kegiatan penguatan kesiapan menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kelapa.

Keberhasilan kegiatan dievaluasi melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya

peningkatan pengetahuan peserta mengenai teknik menyusui setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel. 1 Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi.

Pengetahuan	Pre-test	%	Post-test	%
Baik	4	20,0	15	75,0
Cukup	10	50,0	5	25,0
Kurang	6	30,0	0	0,0
Total	20	20	20	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 10 orang (50,0%), sedangkan peserta dengan kategori pengetahuan baik hanya sebanyak 4 orang (20,0%). Setelah diberikan edukasi menggunakan media e-booklet, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 15 orang (75,0%). Selain itu, tidak terdapat lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai teknik menyusui yang benar. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan edukasi juga memberikan dampak positif terhadap sikap peserta dalam mempersiapkan proses menyusui.

Tabel. 2 Sikap Peserta terhadap Teknik Menyusui Sebelum dan Sesudah Edukasi.

Sikap	Pre-test	%	Post-test	%
Positif	8	40,0	17	85,0
Negatif	12	60,0	3	15,0
Total	20	20	20	100

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa sebelum kegiatan edukasi sebagian besar peserta masih menunjukkan sikap negatif terhadap praktik menyusui, yaitu sebanyak 12 orang (60,0%). Setelah mengikuti kegiatan edukasi, jumlah peserta yang memiliki sikap positif meningkat menjadi 17 orang (85,0%). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media e-booklet tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu membentuk sikap yang lebih positif terhadap praktik menyusui.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan e-booklet sebagai media edukasi kesehatan mampu mendukung proses pembelajaran pada ibu hamil trimester III. Informasi yang disajikan dalam bentuk teks dan ilustrasi visual memudahkan peserta memahami materi yang diberikan dan memungkinkan peserta mempelajari kembali materi tersebut secara mandiri setelah kegiatan selesai. Selain itu, metode ceramah interaktif dan diskusi yang digunakan selama kegiatan memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi yang lebih jelas sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III mengenai teknik menyusui.

Peningkatan tersebut diharapkan dapat memperkuat kesiapan menyusui sehingga ibu lebih siap menghadapi masa laktasi dan mampu menerapkan teknik menyusui yang benar setelah persalinan.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III mengenai teknik menyusui setelah diberikan edukasi berbasis e-booklet. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu membantu peserta memahami informasi mengenai teknik menyusui secara lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan seseorang dalam berperilaku sehat. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut mampu mengambil keputusan dan menerapkan perilaku yang sesuai dengan informasi yang diperoleh.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan edukasi dapat terjadi karena materi disampaikan secara sistematis dan didukung oleh media pembelajaran yang mudah dipahami. E-booklet yang digunakan dalam kegiatan ini memuat informasi mengenai manfaat ASI, posisi menyusui yang benar, teknik perlekatan bayi pada payudara, tanda kecukupan ASI, serta cara mengatasi masalah umum selama menyusui. Penyajian materi dalam bentuk teks yang ringkas disertai ilustrasi visual membantu peserta memahami informasi dengan lebih mudah. Menurut Notoatmodjo (2018), penggunaan media edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik sasaran dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan dan mempermudah proses pembelajaran. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan edukasi juga menunjukkan adanya perubahan sikap peserta terhadap praktik menyusui. Sebelum kegiatan berlangsung, masih terdapat peserta yang merasa kurang percaya diri dan belum memiliki kesiapan yang optimal dalam menghadapi masa menyusui. Setelah mengikuti edukasi, sebagian besar peserta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap praktik menyusui. Perubahan sikap tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi yang tepat dapat membantu membentuk persepsi dan keyakinan yang lebih baik mengenai pentingnya penerapan teknik menyusui yang benar.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan dalam pembentukan sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai suatu masalah kesehatan cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap perilaku kesehatan yang dianjurkan. Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan pengetahuan mengenai teknik menyusui

berkontribusi terhadap terbentuknya sikap yang lebih positif dalam mempersiapkan proses menyusui setelah persalinan.

Temuan dalam kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian Purba et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan e-booklet mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III mengenai ASI eksklusif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa e-booklet merupakan media edukasi yang efektif karena dapat diakses secara fleksibel dan memungkinkan peserta mempelajari kembali materi yang telah diberikan. Selain itu, Rochana et al. (2022) melaporkan bahwa edukasi berbasis e-booklet berpengaruh terhadap peningkatan breastfeeding self-efficacy pada ibu postpartum. Temuan tersebut memperkuat hasil kegiatan ini bahwa media e-booklet dapat digunakan sebagai sarana edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesiapan menyusui.

Keunggulan lain dari penggunaan e-booklet adalah kemudahan akses dan keberlanjutan informasi yang diterima peserta. Berbeda dengan penyuluhan konvensional yang hanya berlangsung pada saat kegiatan, e-booklet dapat disimpan dalam telepon genggam dan dipelajari kembali kapan saja sesuai kebutuhan. Kondisi ini memungkinkan peserta untuk melakukan pengulangan informasi sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih baik. Kemudahan akses tersebut menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan dan sikap peserta, tetapi juga membangun kesadaran baru mengenai pentingnya persiapan menyusui sejak masa kehamilan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian peserta masih menganggap bahwa keterampilan menyusui akan diperoleh secara alami setelah melahirkan. Namun setelah mengikuti edukasi, peserta memahami bahwa keberhasilan menyusui memerlukan persiapan sejak masa kehamilan, termasuk pemahaman mengenai teknik menyusui yang benar. Perubahan pemahaman tersebut merupakan bentuk perubahan perilaku awal yang diharapkan dari kegiatan promosi kesehatan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, serta penguatan kesiapan menyusui pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, media e-booklet dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media edukasi kesehatan yang efektif dan berkelanjutan dalam mendukung program kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam mempersiapkan ibu menghadapi masa menyusui.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kelapa telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih positif mengenai teknik menyusui, yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil evaluasi setelah pemberian edukasi. Selain itu, pemanfaatan media e-booklet memberikan kemudahan bagi peserta dalam memahami dan mengakses kembali informasi mengenai teknik menyusui sehingga dapat mendukung kesiapan ibu dalam menghadapi masa laktasi.

Secara teoritis, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang didukung oleh media digital interaktif dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan menyusui pada ibu hamil. Peningkatan pengetahuan yang diikuti oleh perubahan sikap positif menunjukkan bahwa pemberian informasi yang tepat sejak masa kehamilan berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang mendukung keberhasilan menyusui.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar edukasi teknik menyusui berbasis e-booklet dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan kelas ibu hamil maupun pelayanan antenatal care (ANC) di Puskesmas Kelapa. Selain itu, diperlukan dukungan aktif dari tenaga kesehatan untuk memberikan pendampingan dan penguatan informasi kepada ibu hamil sehingga kesiapan menyusui dapat terus ditingkatkan dan mendukung keberhasilan pemberian ASI setelah persalinan

DAFTAR REFERENSI

- Alifariki, O. L., & Hajri, S. W. O. (2019). Pengaruh bimbingan teknik menyusui terhadap sikap ibu hamil trimester III dalam pemberian ASI eksklusif. *Majalah Kesehatan*, 6(4), 262–269. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2019.006.04.5>
- Assriyah, H., Indriasari, R., Hidayanti, H., Thaha, A. R., & Jafar, N. (2020). Hubungan pengetahuan, sikap, umur, pendidikan, pekerjaan, psikologis, dan inisiasi menyusui dini dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Sudiang. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 9(1), 30–38. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10156>
- Batjo, S. H., Longulo, O. J., Hehi, K., & Rafika, R. (2021). Media video tentang teknik menyusui berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 104–110. <https://doi.org/10.32382/medkes.v16i1.2074>
- Damayanti, A. I., Handajani, S., Astuti, N., & Widagdo, A. K. (2024). Pengembangan media e-booklet penyuluhan gizi pada siswa SMP berbasis Heyzine Flipbook. *Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 274–288. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1610>

- Faridah, D. G., & Angraini, L. (2024). Efektivitas booklet digital terhadap dukungan dan motivasi pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Purwasari Karawang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2275–2283. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.11262>
- Fazira, M. A., Agrina, A., & Sari, T. H. (2023). Efektivitas video edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang manajemen laktasi di wilayah pesisir Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(1), 96–104. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol2.Iss1.702>
- Herawati, I., & Gustina, F. (2025). Pengaruh tingkat pengetahuan dan pendidikan ibu dalam teknik menyusui dengan keadaan puting susu lecet. *Jurnal Ners*, 9(2), 2440–2444. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.43353>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). *Buku ajar pengembangan media promosi kesehatan*. K-Media.
- Mufdlilah. (2017). *Buku pedoman pemberdayaan ibu menyusui pada program ASI eksklusif*. Tidak diterbitkan.
- Ningsih, V. K., Sumanti, T. N., & Lisca, M. S. (2022). Hubungan sikap ibu, pengelolaan laktasi persalinan dan lingkungan sosial terhadap perilaku pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(9), 3589–3603. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i9.1508>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novitasari, A. E., Nurjanah, S., & Wulandari, R. (2021). Efektivitas penggunaan BOSE (Booklet ASI Eksklusif) terhadap tingkat pengetahuan ibu dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Bidan Educator*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.32672/jbe.v10i1.4121>
- Purba, E. M., Sandy, Y. D., Damanik, K. Y., Purba, S., & Nainggolan, A. W. (2024). Efektivitas e-booklet tentang ASI eksklusif dalam peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 305–314. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.305-314>
- Ramli, R. (2020). Hubungan pengetahuan dan status pekerjaan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Kelurahan Sidotopo. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 36–46. <https://doi.org/10.35141/scj.v8i1.497>
- Rauf, E. L., Ali, R. N. H., Mulyaningsih, S., & Alamri, L. (2024). Pengaruh edukasi teknik menyusui pada ibu nifas terhadap efektivitas dalam menyusui. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 30–36. <https://doi.org/10.31314/mjk.13.1.30-36.2024>
- Rinata, E., Rusdyati, T., & Sari, A. P. (2016). Teknik menyusui: Posisi, perlekatan dan keefektifan menghisap pada ibu menyusui di RSUD Sidoarjo.
- Rochana, S., Aksari, S. T., & Alfiani, T. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan dengan e-booklet terhadap *breastfeeding self-efficacy* dan *maternal depressive symptom* di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 15(1), 104–115.

World Health Organization. (2023). *Global breastfeeding scorecard 2023: Rates of breastfeeding increase around the world through improved protection and support*. World Health Organization.

World Health Organization. (2024). *Global breastfeeding scorecard 2024: Meeting the global target for breastfeeding requires bold commitments and accelerated action by governments and donors*. World Health