

# **PENATALAKSANAAN EFIKASI DIRI YANG KURANG DALAM MENYUSUI ASI PADA IBU NIFAS FISILOGIS HARI 3-7 PADA TPMB BD HJ. IRMA KUSUMA DEWI, S.ST.,SH DI KOTA MAKASSAR**

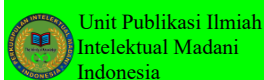
## **MANAGEMENT OF INEFFECTIVE SELF-ADJUSTMENT IN BREASTFEEDING AMONG PHYSIOLOGICAL POSTNATAL MOTHERS ON DAYS 3-7 AT TPMB BD HJ. IRMA KUSUMA DEWI, S.ST.,SH IN MAKASSAR CITY**

**Hasrianti<sup>1</sup>**  
Stikes Yapika  
Makassar<sup>1</sup>  
email:  
[hasrianti89@gmail.com](mailto:hasrianti89@gmail.com)

**Nursyahfitri<sup>2</sup>**  
Stikes Yapika  
Makassar<sup>2</sup>  
email:  
[nursyahfitri88ners@gmail.com](mailto:nursyahfitri88ners@gmail.com)

**Andi Nailah Amirullah<sup>3</sup>**  
Stikes Yapika  
Makassar<sup>3</sup>  
email:  
[nailahamirullah@gmail.com](mailto:nailahamirullah@gmail.com)

JHQD  
E-ISSN: 2798-2025  
Vol. 3, No. 1, pp. 11-22  
Juni 2023



**Abstrak:** Efikasi diri menyusui (*breastfeeding self-efficacy*) merupakan keyakinan seorang ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui bayinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penatalaksanaan efikasi diri yang rendah dalam menyusui di TPMB Bd Hj. Irma Kusuma Dewi, S.ST.,SH. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan dua partisipan ibu nifas primigravida yang memiliki efikasi diri rendah. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta diuji keabsahannya menggunakan triangulasi dengan keluarga partisipan dan tenaga kesehatan. Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan perbedaan keluhan utama pada kedua partisipan. Partisipan pertama merasa takut payudaranya kendor, sedangkan partisipan kedua kurang memahami manfaat ASI. Berdasarkan interpretasi data, kedua partisipan memiliki diagnosis yang sama yaitu P1 0001 pada masa postpartum (hari ketiga dan keempat) dengan kondisi ibu baik. Masalah utama yang ditemukan adalah efikasi diri rendah dalam menyusui, tanpa adanya masalah potensial maupun kebutuhan segera. Intervensi dilakukan dengan menganjurkan peningkatan pengetahuan tentang ASI, dukungan keluarga, dan perhatian terhadap proses menyusui. Implementasi berjalan sesuai rencana, dan hasil evaluasi menunjukkan peningkatan efikasi diri serta proses pemulihan yang baik pada hari ketiga postpartum.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri; Menyusui; ASI.

**Abstract:** Breastfeeding self-efficacy is a mother's confidence in her ability to breastfeed her baby. This study aims to analyze the management of low breastfeeding self-efficacy at TPMB Bd Hj. Irma Kusuma Dewi, S.ST.,SH. in Makassar City. The research method used was a case study involving two primigravida postpartum mothers with low breastfeeding self-efficacy. Data were collected through interviews, observations, and documentation, and the validity was tested using triangulation involving the participants' families and healthcare workers. Data were analyzed using content analysis. The results showed differences in the main complaints of both participants. The first participant expressed fear that her breasts would sag, while the second participant lacked knowledge about the benefits of breast milk. Based on data interpretation, both participants had the same diagnosis, namely P1 0001 during the postpartum period (third and fourth days) with good maternal condition. The main issue identified was low breastfeeding self-efficacy, with no potential problems or immediate needs found. Interventions included encouraging mothers to increase their knowledge about breastfeeding, strengthen family support, and pay more attention to the breastfeeding process. Implementation followed the planned interventions, and evaluation results indicated an improvement in self-efficacy and good recovery progress by the third postpartum day.

**Keywords:** Self-efficacy; Breastfeeding; Breast Milk (ASI).

### **PENDAHULUAN**

Masa nifas merupakan periode penting yang dimulai segera setelah lahirnya plasenta hingga alat reproduksi kembali pada kondisi

seperti sebelum kehamilan. Pada fase ini, terjadi proses pemulihan fisik dan psikologis yang kompleks, karena selama kehamilan dan persalinan tubuh ibu mengalami perubahan

besar, baik pada struktur organ maupun sistem hormonal. Organ reproduksi mengalami peregangan, involusi, serta adaptasi fisiologis lainnya. Oleh karena itu, masa nifas menjadi fase transisi yang kritis dan membutuhkan perhatian khusus agar ibu dapat pulih optimal secara fisik dan emosional (Ernawati et al., 2014).

Secara umum, masa nifas berlangsung selama enam minggu atau sekitar 40 hari setelah proses persalinan. Menurut Sahmad (2018), periode ini ditandai dengan keluarnya *lokhia* dan proses *involusi* uterus sampai kembali mendekati kondisi pra-kehamilan. Selain berfokus pada pemulihan fisik, masa nifas juga merupakan tahap awal dimulainya proses menyusui, yang membutuhkan kesiapan fisik, emosional, dan psikologis yang baik. Namun, tidak semua ibu mampu menjalani masa ini dengan optimal. Salah satu masalah yang sering muncul adalah rendahnya efikasi diri dalam menyusui, yang berdampak langsung terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Dalam konteks menyusui, efikasi diri merupakan kepercayaan ibu terhadap kemampuannya untuk memberikan ASI dan menghadapi berbagai tantangan laktasi. Bandura dalam Aprilia & Fitriah (2017) menjelaskan bahwa efikasi diri yang kuat membantu individu tetap berusaha meskipun menghadapi hambatan, serta memungkinkan seseorang bangkit dari kegagalan. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri

pada ibu nifas dapat menjadi indikator masalah psikologis yang mempengaruhi motivasi menyusui, mengurangi ketekunan ibu dalam memberikan ASI, dan berdampak pada keputusan untuk menghentikan pemberian ASI sebelum waktunya. Data wilayah kerja TPMB Bd HJ. Irma Kusuma Dewi, S.ST.,SH di Kota Makassar menunjukkan bahwa kontribusi pemberian ASI eksklusif berada pada angka 59,1%, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain (Pramanik et al., 2020).

Temuan awal menunjukkan bahwa dari 10 ibu nifas yang diamati, sebanyak 8 orang (75%) memiliki efikasi diri yang baik, namun masih terdapat 2 ibu (25%) dengan efikasi diri rendah. Kondisi ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar ibu percaya diri dalam menyusui, masih ada yang memerlukan perhatian dan pendampingan intensif agar mampu menjalankan proses menyusui secara optimal. Rendahnya efikasi diri pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor edukasi dan faktor dukungan sosial.

Faktor edukasi meliputi kurangnya pemahaman tentang manfaat ASI eksklusif, teknik perlekatan yang benar, cara memerah ASI, dan manajemen laktasi yang tepat. Banyak ibu belum mendapatkan informasi komprehensif mengenai pentingnya pemberian ASI sedini mungkin, dampak penggunaan dot dan susu formula, serta strategi mengatasi masalah seperti puting lecet atau bayi menolak menyusu. Kurangnya pengetahuan ini dapat memunculkan keraguan, kecemasan, dan perasaan tidak

mampu. Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial juga memegang peranan penting.

Dukungan ini mencakup dukungan emosional, informasional, maupun praktis dari keluarga, terutama suami, serta tenaga kesehatan dan masyarakat. Lingkungan yang tidak memberikan dukungan atau tidak memahami pentingnya ASI eksklusif dapat menurunkan motivasi ibu dan semakin melemahkan efikasi diri. Ibu yang didukung merasa lebih percaya diri, lebih tenang, dan lebih mampu mengatasi tantangan, sehingga keberhasilan menyusui lebih tinggi. Efikasi diri yang rendah bukan hanya berpengaruh terhadap perilaku menyusui, tetapi juga berdampak pada kondisi emosional ibu. Ibu dapat mengalami kecemasan, stres, atau perasaan gagal sebagai seorang ibu.

Hal ini sejalan dengan teori Aprilia & Fitriah (2017) yang menegaskan bahwa efikasi diri memiliki hubungan erat dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan. Sebaliknya, ibu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih optimis, gigih, serta mampu mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang sedikit atau nyeri puting. Penelitian Artha et al. (2019) menunjukkan bahwa efikasi diri yang baik dapat meningkatkan keberhasilan menyusui, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta menjamin pemenuhan nutrisi bayi melalui ASI.

Untuk meningkatkan efikasi diri, salah satu metode edukasi yang efektif adalah peer education, yaitu pendidikan kelompok dengan

pendekatan teman sebaya. Melalui metode ini, ibu dapat saling berbagi pengalaman, mendiskusikan kendala menyusui, serta memberikan dukungan emosional satu sama lain. Menurut Maya Cobalt (2018), peer education menciptakan suasana pembelajaran yang lebih nyaman dan berbasis pengalaman nyata, sehingga lebih mudah diterima oleh ibu.

Berdasarkan berbagai temuan dan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Upaya peningkatan efikasi diri perlu dilakukan melalui edukasi berkesinambungan, penguatan dukungan keluarga, serta pendekatan psikologis yang tepat bagi ibu nifas. Dengan intervensi yang terarah, ibu diharapkan dapat lebih percaya diri, mampu menghadapi tantangan laktasi, serta berhasil memberikan ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penatalaksanaan efikasi diri yang kurang dalam menyusui ASI pada ibu nifas fisiologis hari ke-3 hingga hari ke-7 di BPM Ny. "R" di Kota Makassar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus (*case study approach*) yang dilakukan secara intensif dan mendalam untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai efikasi diri ibu nifas dalam menyusui. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan secara kontekstual faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri serta upaya penatalaksanaan yang dilakukan oleh ibu

dan tenaga kesehatan. Sebagai kerangka analisis, penelitian ini menerapkan manajemen Varney yang bersifat sistematis dan sesuai dengan prosedur asuhan kebidanan. Manajemen ini meliputi tujuh tahapan utama: pengkajian data, identifikasi diagnosis aktual dan potensial, penentuan kebutuhan segera, perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi hasil. Melalui penerapan kerangka ini, peneliti dapat menyusun asuhan kebidanan yang komprehensif dan menilai efektivitas intervensi terhadap peningkatan efikasi diri ibu nifas. Pendekatan ini dinilai relevan karena menggambarkan penerapan nyata dalam praktik kebidanan.

## HASIL DAN DISKUSI

### Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil temuan penelitian, partisipan 1 merupakan ibu nifas berusia 22 tahun dengan paritas P1A0, sedangkan partisipan 2 berusia 24 tahun dan juga merupakan ibu primipara (P1A0). Keduanya berada pada hari ke-2 masa nifas dan menunjukkan keluhan utama yang berbeda, namun berujung pada masalah yang sama yaitu rendahnya efikasi diri dalam memberikan ASI eksklusif. Pada partisipan 1, keluhan utama adalah rasa takut menyusui karena khawatir bentuk payudaranya akan menjadi kendor.

Ketakutan ini didasari oleh persepsi negatif terhadap perubahan fisik pasca melahirkan dan kurangnya pemahaman tentang fisiologi laktasi. Sementara itu, partisipan 2 mengeluh kurangnya pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif dan belum memiliki pengalaman menyusui karena merupakan anak

pertama. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap rendahnya keyakinan diri dalam memberikan ASI. Hasil triangulasi data dengan keluarga memperkuat temuan tersebut. Menurut suami partisipan 1, sejak trimester ketiga kehamilan, ibu sering menunjukkan rasa takut dan kekhawatiran terhadap perubahan fisik yang akan terjadi setelah melahirkan. Adapun menurut ibu dari partisipan 2, sejak awal masa nifas, partisipan belum berupaya aktif untuk mencari informasi mengenai manfaat dan teknik menyusui secara eksklusif.

Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan motivasi keluarga berperan penting dalam membentuk sikap dan kepercayaan diri ibu menyusui. Wawancara dengan tenaga kesehatan juga menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam memberikan ASI, meskipun penyebabnya berbeda. Partisipan 1 lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis berupa kekhawatiran terhadap perubahan bentuk tubuh, sedangkan partisipan 2 dipengaruhi oleh faktor kognitif berupa kurangnya pengetahuan tentang manfaat dan teknik menyusui yang benar.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi efikasi diri ibu dalam menyusui, peneliti menggunakan *Breastfeeding Self-Efficacy Scale* (BSES) sebagai alat ukur yang telah banyak digunakan secara internasional untuk menilai tingkat kepercayaan diri ibu menyusui. Instrumen BSES ini terdiri dari beberapa indikator yang mencakup aspek kemampuan ibu dalam menyusui, keyakinan dalam mengatasi kendala

laktasi, serta persepsi terhadap dukungan yang diterima selama proses menyusui. Penggunaan instrumen ini penting untuk memastikan bahwa hasil penilaian bersifat objektif, terukur, dan dapat digunakan sebagai dasar dalam penentuan intervensi yang tepat. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa partisipan 1 memperoleh skor 38 dari total skor maksimal 70, sedangkan partisipan 2 memperoleh skor 35 dari total 70. Berdasarkan kategori interpretasi instrumen BSES, kedua partisipan berada pada kategori efikasi diri rendah.

Nilai skor tersebut menunjukkan bahwa kedua ibu memiliki tingkat keyakinan yang kurang terhadap kemampuan mereka dalam memberikan ASI. Kondisi ini juga mengindikasikan adanya potensi hambatan dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, seperti kurangnya kesiapan mental, ketidakpahaman terhadap teknik menyusui, kecemasan mengenai produksi ASI, atau minimnya dukungan lingkungan. Efikasi diri yang rendah pada kedua partisipan ini juga dapat dikaitkan dengan persepsi negatif terhadap pengalaman menyusui sebelumnya, kurangnya paparan informasi mengenai manajemen laktasi, serta ketidakmampuan mengatasi rasa nyeri atau ketidaknyamanan pada hari-hari awal masa nifas. Selain itu, efikasi diri yang rendah sering kali muncul pada ibu yang merasa tidak memiliki kontrol terhadap situasi menyusui, misalnya tidak percaya bahwa tubuh mereka mampu menghasilkan ASI yang cukup atau merasa kurang mampu menghadapi kendala seperti

puting lecet, bayi sulit melekat, atau ketidakstabilan pola tidur bayi.

Selain aspek psikologis, peneliti juga melakukan observasi terhadap pola aktivitas harian masing-masing partisipan, karena beban aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kondisi emosional dan kemampuan ibu dalam fokus pada proses menyusui. Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan 1 melakukan aktivitas rumah tangga ringan sebanyak 70% dari total waktu aktivitas, dan mendapatkan bantuan dari keluarga dalam mengelola pekerjaan rumah. Dukungan ini memberikan sedikit ruang bagi ibu untuk beristirahat serta fokus pada perawatan bayi dan proses menyusui, meskipun efikasi dirinya masih tergolong rendah. Sebaliknya, partisipan 2 memiliki beban aktivitas yang jauh lebih tinggi. Seluruh aktivitas rumah tangga dilakukan secara mandiri (100% tanpa bantuan).

Kondisi ini menempatkan partisipan pada tekanan fisik yang lebih besar, sehingga waktu untuk beristirahat dan fokus pada proses menyusui menjadi terbatas. Keadaan ini dapat menyebabkan kelelahan fisik, penurunan mood, dan stres, yang pada akhirnya semakin menurunkan efikasi diri dalam menyusui. Beban kerja yang tinggi juga dapat mengganggu refleks let-down, menurunkan produksi ASI, dan memengaruhi persepsi ibu terhadap kemampuan menyusui. Jika dibandingkan, meskipun kedua partisipan memiliki skor efikasi diri yang sama-sama rendah, beban aktivitas harian partisipan 2 tampaknya menjadi faktor



eksternal yang lebih dominan dalam memperburuk kondisinya.

Minimnya dukungan keluarga membuat ibu merasa harus bertanggung jawab penuh atas kebutuhan rumah tangga sekaligus perawatan bayi, sehingga perhatian terhadap proses menyusui menjadi kurang optimal. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu determinan penting yang memengaruhi efikasi diri ibu dalam menyusui. Lingkungan yang memberikan dukungan emosional, praktis, dan informasional akan membuat ibu lebih percaya diri dalam menjalani proses menyusui. Dari kedua temuan tersebut—baik dari hasil instrumen BSES maupun observasi aktivitas harian—dapat disimpulkan bahwa kondisi efikasi diri ibu dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor psikologis dan faktor eksternal seperti beban kerja dan dukungan sosial. Kedua partisipan menunjukkan kebutuhan yang jelas untuk mendapatkan intervensi edukasi, pendampingan laktasi, serta dukungan sosial agar keyakinan diri mereka dalam menyusui dapat meningkat.

Pendekatan edukatif seperti konseling laktasi, demonstrasi teknik menyusui, serta pemberian motivasi dapat membantu meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu. Sementara itu, keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan bantuan aktivitas rumah tangga sangat diperlukan untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dengan demikian, hasil pengukuran dan observasi ini

memberikan dasar yang kuat bagi peneliti untuk melakukan intervensi yang lebih terarah, guna meningkatkan efikasi diri ibu nifas dalam menyusui, sekaligus mendukung pencapaian praktik pemberian ASI eksklusif sesuai rekomendasi kesehatan.

Temuan ini sesuai dengan teori fisiologi masa nifas yang menyebutkan bahwa ibu pascapersalinan memerlukan dukungan keluarga dan waktu istirahat yang cukup untuk menunjang pemulihan fisik dan proses laktasi. Gangguan tidur merupakan hal umum pada masa nifas akibat frekuensi menyusui yang tinggi pada malam hari. Berdasarkan hasil pengamatan, partisipan 1 memiliki rata-rata waktu tidur 6 jam per hari, sedangkan partisipan 2 hanya 5 jam per hari, keduanya masih di bawah anjuran ideal yaitu 7–8 jam per hari (Hurlock, 2010).

Kondisi ini berpotensi menurunkan produksi ASI dan memengaruhi kestabilan emosi ibu. Dari hasil pemeriksaan fisik, kedua partisipan menunjukkan kondisi dalam batas normal dengan tanda vital stabil (TD 110/70 mmHg, N 82–86 kali/menit, RR 20 kali/menit, suhu 36,8°C). Payudara tampak simetris, tidak ada benjolan abnormal, puting menonjol, serta terdapat kolostrum  $\pm 1$ –2 tetes saat diperah. Hal ini menandakan bahwa secara anatomi dan fisiologis tidak ditemukan kelainan yang dapat menghambat proses menyusui. Dengan demikian, faktor penyebab utama rendahnya efikasi diri lebih disebabkan oleh aspek psikologis dan kognitif dibandingkan faktor fisiologis.

Berdasarkan hasil interpretasi data dasar, diagnosis kebidanan yang muncul pada kedua partisipan adalah “kurangnya efikasi diri dalam memberikan ASI eksklusif”. Tidak ditemukan masalah potensial maupun komplikasi patologis, karena kondisi tersebut termasuk dalam kategori fisiologis masa postpartum. Temuan ini konsisten dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan sangat menentukan keberhasilan perilaku tersebut.

Dalam konteks menyusui, ibu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan, lebih percaya diri, dan lebih berhasil dalam memberikan ASI eksklusif. Sebagai tindak lanjut, dilakukan intervensi edukatif dan motivasional secara terstruktur selama tiga kali kunjungan berturut-turut dengan durasi 30–45 menit per sesi. Materi edukasi mencakup penjelasan mengenai manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, tanda kecukupan ASI, manajemen laktasi, serta pentingnya dukungan sosial dan emosional dari keluarga. Selain itu, bidan memberikan motivasi dan mendorong ibu untuk aktif mencari informasi tambahan dari tenaga kesehatan dan teman sebaya yang telah berhasil memberikan ASI eksklusif.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor efikasi diri setelah intervensi. Pada hari ke-3 postpartum, skor BSES partisipan 1 meningkat dari 38 menjadi 61 (kenaikan 60,5%), sedangkan partisipan 2 meningkat dari 35

menjadi 58 (kenaikan 65,7%). Kedua partisipan menunjukkan perubahan perilaku positif, antara lain mulai menyusui secara rutin dengan posisi dan perlekatan yang benar, memperhatikan waktu pemberian ASI, serta meningkatkan frekuensi menyusui menjadi rata-rata 8–10 kali per hari.

Selain peningkatan skor, terjadi juga perubahan psikologis yang bermakna. Partisipan 1 melaporkan tidak lagi merasa takut terhadap perubahan bentuk payudara karena memahami bahwa perubahan tersebut bersifat fisiologis dan sementara. Sementara partisipan 2 mulai menunjukkan kemampuan menjelaskan manfaat ASI eksklusif dan mempraktikkan teknik menyusui dengan percaya diri. Triangulasi dengan keluarga menguatkan hasil ini: suami partisipan 1 menyatakan bahwa istrinya kini lebih tenang dan aktif menyusui, sedangkan keluarga partisipan 2 menuturkan bahwa ibu menjadi lebih rajin mencari informasi dan berdiskusi dengan rekan sebaya yang juga menyusui.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang disertai dukungan sosial dan motivasi tenaga kesehatan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan efikasi diri ibu nifas dalam menyusui. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lulu Annisa (2015) yang menegaskan bahwa dukungan emosional, kasih sayang, dan perhatian dari lingkungan terdekat, khususnya suami dan keluarga, merupakan determinan

penting dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui.

Dengan demikian, meskipun rendahnya efikasi diri pada ibu nifas bukan merupakan kondisi patologis, kondisi ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan pembentukan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Peningkatan pengetahuan, dukungan sosial, serta motivasi yang berkesinambungan terbukti efektif dalam memperkuat efikasi diri ibu, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap keberhasilan program ASI eksklusif dan kesejahteraan bayi secara keseluruhan.

### Interpretasi Data Hasil

Penelitian ini melibatkan dua ibu nifas yang mengalami efikasi diri rendah dalam pemberian ASI eksklusif. Pemilihan partisipan dilakukan berdasarkan hasil skrining awal yang menunjukkan adanya ketidakpercayaan diri dalam proses menyusui. Pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui wawancara mendalam, observasi perilaku, dan pemeriksaan fisik untuk mendapatkan gambaran lengkap mengenai kondisi psikologis, pengetahuan, serta faktor fisiologis yang memengaruhi proses menyusui.

Partisipan pertama, seorang ibu berusia 22 tahun dengan riwayat multipara, menyampaikan bahwa ia merasa cemas terhadap kemungkinan perubahan bentuk payudara setelah menyusui. Kekhawatiran tersebut muncul karena ia pernah mendengar pengalaman dari lingkungan sekitarnya bahwa menyusui dapat menyebabkan

payudara mengendur atau berubah bentuk. Faktor persepsi negatif terhadap perubahan tubuh (*body image*) ini menjadi hambatan psikologis yang cukup signifikan, sehingga menurunkan motivasi serta keyakinan dirinya dalam memberikan ASI. Selain itu, partisipan pertama juga mengungkapkan bahwa dukungan informasi yang ia terima dari keluarga masih terbatas, sehingga membuatnya semakin ragu dalam mempersiapkan diri untuk proses menyusui setelah melahirkan.

Sementara itu, partisipan kedua, yang berusia 24 tahun dan merupakan ibu primipara, menunjukkan permasalahan yang berbeda. Ia mengaku kurang memahami manfaat ASI eksklusif bagi bayi maupun bagi dirinya sebagai ibu, serta tidak mengetahui teknik menyusui yang benar. Minimnya pengetahuan ini memicu timbulnya rasa ragu, khawatir tidak mampu memberikan ASI dengan baik, dan kekhawatiran bahwa produksi ASI-nya tidak akan mencukupi kebutuhan bayi. Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipan kedua membutuhkan edukasi menyeluruh terkait konsep dasar menyusui, manfaat ASI, hingga teknik perlekatan yang tepat, agar dapat meningkatkan efikasi diri dan kesiapan mental menghadapi proses laktasi. Hasil pemeriksaan objektif menunjukkan bahwa kondisi fisik kedua partisipan berada dalam batas normal.

Suhu tubuh berkisar antara 36,7–36,9°C, tekanan darah stabil pada kisaran 110/70 mmHg, nadi berada pada rentang 82–86 kali per menit, dan frekuensi pernapasan berada pada 20 kali per menit. Temuan klinis ini



mengindikasikan bahwa secara fisiologis para partisipan berada dalam kondisi yang baik dan tidak terdapat gangguan kesehatan yang dapat menghambat proses menyusui secara langsung. Dengan demikian, faktor utama yang memengaruhi rendahnya efikasi diri kedua partisipan lebih dominan berasal dari aspek psikologis, pengetahuan, persepsi pribadi, dan dukungan lingkungan. Narasi ini menegaskan bahwa intervensi edukatif, konseling laktasi, dan peningkatan dukungan sosial sangat diperlukan untuk memperkuat keyakinan diri para ibu dalam menjalani proses menyusui secara optimal.

Pemeriksaan payudara menunjukkan puting menonjol, areola berwarna kehitaman, tidak terdapat lecet, dan kolostrum dapat keluar sebanyak 1–2 tetes ketika diperah. Tidak ditemukan masalah anatomi atau fisiologis yang dapat menghambat proses menyusui, sehingga rendahnya efikasi diri dipengaruhi terutama oleh faktor psikologis dan kurangnya pengetahuan. Berdasarkan hasil interpretasi data, kedua partisipan memiliki diagnosis kebidanan P1 0001 pada masa postpartum, dengan kondisi fisik baik namun memiliki kepercayaan diri rendah dalam memberikan ASI.

Faktor penyebabnya berbeda: partisipan pertama dipengaruhi oleh kekhawatiran psikologis mengenai bentuk tubuh, sedangkan partisipan kedua dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan. Intervensi kebidanan diberikan dengan pendekatan menyeluruh yang mencakup aspek fisik, psikologis, edukasi, dan dukungan keluarga. Keduanya diberi anjuran menjaga

kebersihan diri, mencuci tangan sebelum menyusui, serta menghindari paparan asap rokok. Bidan juga memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, dan sayuran hijau yang membantu proses laktasi. Ibu dianjurkan tidur minimal 7–8 jam per hari untuk menjaga keseimbangan hormon yang berperan dalam produksi ASI.

Selain itu, peneliti memberikan edukasi terstruktur yang dirancang secara komprehensif dengan memanfaatkan media leaflet dan demonstrasi langsung untuk memastikan bahwa setiap partisipan mampu memahami materi secara optimal. Edukasi ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis menyusui, tetapi juga pada peningkatan keyakinan diri serta kesiapan emosional ibu dalam menghadapi proses laktasi. Materi edukasi mencakup penjelasan rinci mengenai teknik menyusui yang benar, mulai dari posisi tubuh ibu yang nyaman, cara menggendong bayi dengan aman, hingga penentuan posisi mulut bayi agar perlekatan dapat terjadi secara efektif.

Peneliti juga mencontohkan beberapa variasi posisi menyusui—seperti *cradle hold*, *cross-cradle*, *football hold*, dan *side-lying*—sehingga ibu dapat memilih posisi yang paling sesuai dengan kondisi tubuhnya. Selain itu, peneliti memberikan penjelasan mengenai perawatan payudara selama masa laktasi, termasuk cara menjaga kebersihan, mengatasi puting lecet, dan melakukan pijat payudara ringan untuk melancarkan aliran ASI. Materi ini sangat penting, terutama bagi ibu yang baru

pertama kali menyusui, agar mereka tidak merasa cemas ataupun panik ketika menghadapi keluhan umum yang sering muncul pada awal laktasi.

Peneliti juga memaparkan tanda-tanda kecukupan ASI, seperti frekuensi buang air kecil bayi, pola menyusui, hingga indikator pertumbuhan berat badan, sehingga ibu dapat mengenali apakah bayi mendapatkan ASI dalam jumlah yang cukup tanpa harus segera beralih ke susu formula. Sesi edukasi diselenggarakan sebanyak tiga kali, masing-masing berlangsung selama 30–45 menit. Setiap sesi memiliki fokus materi yang berbeda dan dilaksanakan secara bertahap agar informasi tidak terlalu padat dan ibu memiliki waktu untuk memproses serta mempraktikkan kembali materi yang telah diberikan.

Dalam setiap sesi, peneliti membuka ruang tanya jawab sehingga partisipan dapat mengemukakan kendala atau keraguan yang mereka alami, baik terkait kondisi fisik, pola aktivitas, maupun dukungan keluarga. Dukungan keluarga, terutama dari suami, menjadi salah satu aspek penting yang ditekankan dalam edukasi. Peneliti menegaskan bahwa keberhasilan menyusui tidak hanya bergantung pada ibu, tetapi juga pada lingkungan terdekat yang mendampingi selama masa postpartum. Suami didorong untuk membantu mengurangi beban pekerjaan rumah tangga, memberikan motivasi ketika ibu merasa lelah, dan terlibat aktif dalam proses perawatan bayi.

Pendekatan ini bertujuan agar ibu memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, tidak mudah mengalami stres, dan memperoleh rasa percaya diri yang lebih tinggi untuk menyusui. Untuk partisipan kedua yang diketahui memiliki keterbatasan informasi tentang manfaat ASI eksklusif, peneliti memberikan edukasi tambahan berupa booklet yang berisi penjelasan lengkap mengenai keunggulan ASI, risiko pemberian susu formula tanpa indikasi medis, serta langkah-langkah praktis untuk mempertahankan produksi ASI. Selain pemberian booklet, dilakukan pula diskusi interaktif yang memungkinkan partisipan mengajukan berbagai pertanyaan dan mengklarifikasi pemahaman yang masih kurang.

Pendekatan ini terbukti membantu meningkatkan motivasi dan pemahaman partisipan kedua, sehingga ia menjadi lebih siap dan percaya diri dalam menjalani proses menyusui. Secara keseluruhan, rangkaian edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, memperbaiki persepsi, serta memperkuat efikasi diri para partisipan sehingga mereka mampu menjalani proses laktasi secara optimal dan memberikan ASI eksklusif sesuai rekomendasi kesehatan.

Pendampingan intensif dilakukan selama tiga hari berturut-turut untuk memastikan ibu mampu mempraktikkan teknik menyusui yang benar. Pengukuran efikasi diri menggunakan *Breastfeeding Self-Efficacy Scale* (BSES) dilakukan pada hari pertama. Hasil awal menunjukkan skor 38 pada partisipan pertama dan 35 pada partisipan kedua, yang termasuk

kategori rendah. Setelah intervensi, skor meningkat menjadi 61 pada partisipan pertama dan 58 pada partisipan kedua. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan dukungan sosial yang diberikan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu. Selain peningkatan skor, observasi juga menunjukkan perubahan perilaku menyusui. Kedua partisipan mampu memposisikan bayi dengan benar, memperbaiki perlekatan, dan menyusui bayi 8–10 kali per hari.

Partisipan pertama melaporkan bahwa kekhawatirannya terhadap perubahan bentuk payudara mulai berkurang setelah memahami bahwa perubahan tersebut bersifat fisiologis dan tidak berbahaya. Sementara itu, partisipan kedua menunjukkan peningkatan pengetahuan dan percaya diri dalam memberikan ASI setelah memahami manfaat ASI eksklusif dan teknik menyusui yang tepat. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa edukasi terstruktur, pendampingan yang konsisten, dan dukungan keluarga merupakan komponen utama yang berperan penting dalam meningkatkan efikasi diri ibu nifas. Peningkatan efikasi diri tidak hanya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, tetapi juga membantu ibu dalam beradaptasi secara emosional, memperkuat ikatan ibu dan bayi, serta menjaga kesehatan pada masa nifas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan ibu nifas mengalami efikasi diri yang rendah dalam pemberian ASI eksklusif, yang terutama

disebabkan oleh faktor psikologis seperti rasa takut terhadap perubahan bentuk tubuh serta kurangnya pengetahuan mengenai manfaat dan teknik menyusui. Melalui intervensi berupa edukasi tentang pentingnya ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, perawatan payudara, manajemen laktasi, serta peningkatan dukungan keluarga, terjadi perubahan positif pada kedua partisipan. Setelah dilakukan pendampingan dan pemantauan selama tiga hari, keduanya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan kemampuan menyusui bayinya secara mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang berkelanjutan, dukungan emosional dari keluarga, serta pendampingan tenaga kesehatan berperan penting dalam meningkatkan efikasi diri ibu nifas, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan kesejahteraan ibu serta bayi.

## REFERENSI

- Annisa, L., & Swastiningsih, N. (2018). Efektivitas Kelas Edukasi (KE) Menyusui bagi Ibu Hamil. Fakultas Psikologi, Universitas Aprilia.
- Artha Martika, E., & Wahyun T., E. (2019). Pengaruh indikasi pemberian air susu ibu (ASI) terhadap self-efficacy ibu untuk menyusui bayi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
- Daman, F. A. (2014). Faktor Risiko Tingkat Stres Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Legung Timur Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep. Program Studi Kebidanan.
- Devi Elvira. (2015). Hubungan antara pengetahuan ibu nifas dengan sikap dalam melakukan perawatan payudara di Rumah

- Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan*.
- Aprilia, D., & Fitriah, A. (2017). Efektivitas Kelas Edukasi (KE) Menyusui untuk Meningkatkan Efikasi Diri Ibu Menyusui dalam Memberikan ASI Eksklusif di Banjarmasin. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 4(2), 1-10.
- Elvira, D., & Panjaitan, A. A. (2017). Melakukan Perawatan Payudara di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya Tahun 2017. *Jurnal*, 7, 55–62.
- Septiani, H., Budu, A., & Karbito. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif oleh ibu menyusui yang bekerja sebagai tenaga kesehatan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Angio, M. C. (2018). Pengaruh pendidikan terhadap self-efficacy dan motivasi pada ibu menyusui dalam pemberian ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 2(1), 26-32.
- Masyur, N., & Dahlan, K. (2014). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Risa P. & Rika A.
- Rasyad, A. S., & Sujatno, H. R. M. (2012). Efikasi Diri dan Lama Pemberian Air Susu Ibu Saja Selama 2 Bulan Pasca.
- Riset, A., Artikel, & Jurnal Kefarmasian. (2015). Pengaruh Konseling dan Leaflet Terhadap Efikasi Diri, Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Dua Puskesmas.
- Sahmad. (2018). Hubungan pengetahuan dengan tingkat kemandirian ibu dalam merawat diri selama periode nifas di RSUD Abunawas Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Praktisi Kesehatan Masyarakat Sulawesi Tenggara*.
- Soedirman. (2013). *Jurnal Keperawatan Soedirman The Soedirman Journal of Nursing*, 8(1), 49–55.
- Susilowati. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu nifas dalam pelaksanaan mobilisasi dini. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*.
- Vidatanti, V., & Wahyuningsih, M. (2017). Efektivitas konseling laktasi terhadap efikasi diri dan kemampuan menyusui ibu pasca bedah sesar. *Jurnal Keperawatan Raspati Jogjakarta*, 4(2), 154–159.
- Musaiyaros, Y. (2019-2020). Pengaruh modul manajemen laktasi terhadap efikasi diri dan keberhasilan menyusui. *Jurnal Darul Azhar*.
- Zakiah. (2020). Efikasi diri, onset laktasi, dan pemberian kolostrum dalam pemberian ASI pada neonatus. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 2020.