



Pemberdayaan Remaja Putri melalui Edukasi Interaktif Menyusui Berbasis Sekolah untuk Dukungan Menyusui Berkelanjutan

Areta Idarto¹, Maria Natalia Indawati², I Dewa Ayu Agung Shinta Kamaya³,
Nathania Dwi Kencanawati⁴, Hendrik Hanok Lunggu⁵, Alya Ilma Sabilillah⁶,
Yulia Nurlaela Rizkha⁷, Nisrina Khairunnisa⁸

Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Universitas Ciputra Surabaya^{1,3}
Ikatan Konselor Menyusui Indonesia¹

Program Studi Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya^{2,5,6,7,8}
Rumah Sakit Bina Sehat, Kabupaten Jember, Jawa Timur⁴

e-mail: areta.idarto@ciputra.ac.id

Abstrak

Salah satu langkah strategis untuk mendukung kesehatan ibu, anak, dan lingkungan adalah meningkatkan literasi menyusui di kalangan remaja. Namun, edukasi lebih banyak difokuskan pada ibu hamil dan menyusui. Dalam Pekan Menyusui Sedunia 2025 di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya, diadakan kegiatan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya menyusui. Lebih dari 100 siswi mengikuti kegiatan "Pohon Harapan", termasuk presentasi, diskusi, dan simulasi menyusui. Evaluasi menunjukkan ada peningkatan pemahaman dan komitmen remaja untuk mendukung praktik menyusui. Guru dan siswi juga menerima lembar edukasi dan DIGIbook sebagai sumber belajar. Sesuai tema WBW 2025 "*Prioritize Breastfeeding: Create Sustainable Support Systems*", kegiatan ini memperkuat peran remaja sebagai bagian dari sistem dukungan menyusui berkelanjutan dan menanamkan nilai preventif serta empati sosial sejak dini. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 46%, menandakan bahwa pendekatan multimodal, melalui penyuluhan, simulasi praktik, dan refleksi partisipatif, sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja perempuan.

Kata Kunci: *Remaja, Edukasi Menyusui, Kesehatan Preventif, Literasi Kesehatan.*

Abstract

One strategic approach to supporting maternal, child, and environmental health is enhancing breastfeeding literacy among adolescents. However, education efforts are often limited to pregnant and breastfeeding mothers. During World Breastfeeding Week (WBW) 2025 at SMA Muhammadiyah 2 Surabaya, an intervention was conducted to raise awareness among female adolescents about the importance of breastfeeding. More than 100 students participated in the "Tree of Hope" activity, which included presentations, discussions, and breastfeeding simulations. Evaluation results showed a 46% increase in understanding and strengthened commitment among participants to support breastfeeding practices. Teachers and students also received educational leaflets and a DIGIbook as learning resources. Aligned with the WBW 2025 theme, "*Prioritize Breastfeeding: Create Sustainable Support Systems*," this program reinforced the role of adolescents as part of a long-term breastfeeding support ecosystem and fostered early preventive values and social empathy through a multimodal approach combining education, practice, and reflective participation.

Keywords: *Adolescent, Breastfeeding education, Preventive health, Health literacy.*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi karena mengandung semua zat gizi, faktor imunologis, dan bioaktif yang tidak dapat diganti oleh susu formula (WHO, 2021). Selama enam bulan pertama kehidupan bayi, pemberian ASI eksklusif terbukti menurunkan tingkat kesakitan dan kematian bayi, meningkatkan perkembangan kognitif bayi, dan memperkuat hubungan emosional antara ibu dan anak (Victora dkk., 2016). Meskipun demikian, angka keberhasilan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target 80% nasional, dengan rata-rata capaian pada tahun 2023 hanya sekitar 72,4%. Menurut Kemenkes RI (2024), salah satu penyebab rendahnya capaian tersebut adalah kurangnya pengetahuan dan kesiapan calon ibu untuk menerapkan teknik menyusui yang tepat sejak dini.

Remaja putri adalah calon ibu yang akan memainkan peran penting dalam keberhasilan pemberian ASI. Namun, program pendidikan menyusui di Indonesia selama ini lebih banyak berfokus pada ibu hamil dan ibu menyusui, sehingga remaja sering terabaikan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa literasi menyusui remaja masih rendah dalam hal pengetahuan, sikap, dan persepsi manfaat ASI. Namun, pengetahuan tentang menyusui dalam pendidikan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan kesadaran dan sikap positif terhadap menyusui di masa mendatang (Roll et al., 2020). Sebuah penelitian oleh Cantin et al. (2022) menemukan bahwa remaja yang mengikuti program edukasi menyusui yang dirancang khusus untuk kelompok usia mereka mengalami peningkatan yang signifikan dalam skor *self-efficacy* menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian instruksi menyusui sejak masa remaja memiliki dampak yang signifikan pada pengetahuan, sikap, dan *self-efficacy* atau keyakinan diri dalam menyusui di masa depan. *Self-efficacy* menyusui sendiri telah diidentifikasi sebagai Sebaliknya, ibu remaja yang sudah menyusui menghadapi banyak masalah, baik dari sudut pandang pribadi maupun lingkungan sosial. Di Ghana, masalah seperti gangguan produksi ASI, stres menyusui, keterbatasan dalam berpakaian dan bergerak, stigma sosial, dan kurangnya dukungan dari keluarga dan teman ditemukan (Suglo dkk., 2024). Pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif sangat penting untuk keberhasilan menyusui. Tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif masih rendah di banyak wilayah, terutama di daerah terpencil atau dengan akses informasi yang terbatas. Pemahaman yang buruk tentang manfaat ASI, metode pemberian yang tepat, dan manajemen laktasi adalah beberapa hambatan besar untuk menerapkan ASI eksklusif (Čatipović M. dkk., 2021).

Sebagai potensi pendukung gerakan menyusui, remaja di Indonesia belum menerima dukungan yang memadai. Selain itu, data terbaru menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif oleh ibu remaja masih rendah, sekitar 40,3%. Ini jauh di bawah target WHO untuk mencapai setidaknya 50% pada tahun 2025

(WHO, 2025). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Johan dkk. (2024) di Kalimantan Utara yang meneliti ibu remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak tahu banyak tentang manfaat menyusui dan metodenya. Ini menunjukkan bahwa pendidikan berkelanjutan masih diperlukan. Namun, menurut penelitian Tumaji et al. (2025), tingkat pendidikan formal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap praktik pemberian ASI eksklusif pada ibu remaja di Indonesia. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, semakin besar kemungkinan mereka dapat memberikan ASI eksklusif dengan sukses. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya tujuan ketiga, "Kehidupan Sehat dan Sejahtera" (*Good Health and Well-being*), sejalan dengan edukasi menyusui remaja. SDGs menekankan pentingnya intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak (United Nations, 2023). Melalui edukasi interaktif, diharapkan remaja dapat memahami pentingnya menyusui, menginternalisasi nilai empati dan dukungan sosial terhadap ibu menyusui, serta berperan aktif sebagai agen perubahan dalam membangun sistem dukungan menyusui yang berkelanjutan (Hardiansyah et al., 2022).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2025 sebagai bagian dari rangkaian Pekan Menyusui Sedunia tahun 2025, bekerja sama dengan Ikatan Konselor Menyusui Indonesia (IKMI) yang secara serentak melaksanakan program edukasi pelajar SMA di seluruh Indonesia. Sasaran kegiatan ini adalah pelajar putri SMA Muhammadiyah 2 Surabaya sejumlah 100 orang. Kegiatan utama adalah sebuah penyuluhan interaktif multimodal yaitu berupa (presentasi, diskusi, simulasi menyusui) serta refleksi partisipatif melalui kegiatan "Pohon Harapan". Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini sebagai berikut:

Tahap persiapan kegiatan dimulai dengan penyusunan materi edukasi berbasis bukti yang disesuaikan dengan karakteristik remaja putri. Materi ini dirancang komprehensif, mencakup aspek fisiologis, psikososial, keagamaan, serta keberlanjutan lingkungan dalam praktik menyusui. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, yaitu SMA Muhammadiyah 2 Surabaya, untuk menentukan waktu, tempat, dan mekanisme pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra juga dilatih sebagai fasilitator. Pelatihan mencakup penguatan pengetahuan, keterampilan komunikasi, serta pemahaman peran mereka sebagai penyampai materi, advokator gerakan menyusui, dan role model generasi muda. Seluruh rangkaian persiapan ini bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan sistematis, menarik, dan relevan bagi peserta.

Tahap pelaksanaan terdiri atas beberapa rangkaian kegiatan edukatif dan interaktif. Sesi dimulai dengan presentasi interaktif mengenai konsep menyusui dari berbagai sudut pandang, yaitu fisiologis, psikososial, budaya, keagamaan, dan keberlanjutan lingkungan. Presentasi ini diikuti oleh diskusi partisipatif yang mendorong peserta untuk berpikir kritis dan memahami bahwa menyusui

merupakan tindakan alami yang memiliki dimensi sosial dan moral. Kegiatan dilanjutkan dengan simulasi praktik menyusui menggunakan media peraga, yang dibimbing langsung oleh mahasiswa dan tenaga kesehatan guna memberikan pengalaman nyata dan meningkatkan keterampilan teknis peserta. Sebagai penutup, dilakukan refleksi melalui aktivitas “Pohon Harapan”, di mana peserta menuliskan pesan dan komitmen pribadi mereka sebagai perempuan muda dalam mendukung praktik menyusui dan kelestarian bumi. Melalui pendekatan ini, kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan empati, sikap positif, dan kesadaran akan pentingnya mendukung hak anak serta kesehatan ibu.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi edukatif. *Pre-test* diberikan sebelum sesi edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan *post-test* dilaksanakan setelah kegiatan guna mengevaluasi peningkatan pemahaman dan perubahan persepsi. Selain itu, guru pendamping diminta memberikan umpan balik tertulis terkait pelaksanaan kegiatan, kualitas materi, dan tingkat keterlibatan siswa. Sebagai bentuk keberlanjutan program, pihak sekolah menerima lembar balik edukasi yang dapat digunakan dalam pembelajaran atau penyuluhan lanjutan. Lembar balik ini berfungsi sebagai media pengayaan sekaligus penguatan promosi kesehatan di lingkungan sekolah, sehingga dampak intervensi tidak berhenti pada satu kegiatan saja, tetapi berpotensi berkontribusi dalam pembentukan budaya sekolah yang mendukung kesehatan ibu dan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi interaktif menyusui yang diselenggarakan di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya pada tanggal 1 Agustus 2025, melibatkan lebih dari 100 siswi kelas X dan XI sebagai peserta yang berperan sebagai generasi muda, dan calon ibu dalam promosi kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dirancang secara edukatif dan interaktif, dengan metode penyuluhan meliputi presentasi, diskusi, dan simulasi menyusui menggunakan media peraga.



Gambar 1. Pelaksanaan sesi edukasi menyusui secara interaktif di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya.

Proses evaluasi dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Instrumen *pre-test* dan *post-test*, yang terdiri dari lima belas pertanyaan pilihan ganda, digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan individu tentang ASI dan menyusui. Jumlah jawaban benar meningkat secara signifikan dari sekitar

35% pada *pre-test* menjadi 81% pada *post-test*, dengan peningkatan pemahaman umum sebesar 46%. Ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis sekolah mampu meningkatkan literasi kesehatan remaja. Beberapa pertanyaan mengalami perbaikan yang paling signifikan. Pertanyaan "Mengapa edukasi menyusui penting diberikan kepada remaja?" mendapatkan respons yang lebih baik dari 19% menjadi 86% (naik 67%), menunjukkan bahwa pendekatan kontekstual yang mengaitkan masalah menyusui dengan masa depan mereka sebagai ibu, pendidik, atau agen perubahan telah diterima dengan baik (Widyaningsih et al., 2023). Selain itu, pertanyaan tentang kandungan ASI yang tidak termasuk susu formula meningkat dari 27% menjadi 85% (naik 58%), dan pertanyaan tentang manfaat menyusui terhadap kesehatan ibu meningkat dari 20% menjadi 76% (naik 56%), sesuai dengan temuan terbaru tentang manfaat menyusui dalam mencegah kanker payudara dan diabetes tipe 2 pada ibu (Setyowati & Arifin, 2022; Anggraeni & Mahmudah, 2021).

Selain itu, topik-topik praktis seperti pelekatan menyusui dan penyimpanan ASI menunjukkan peningkatan skor, meskipun beberapa peserta masih memberikan jawaban yang salah. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun informasi dapat dipahami secara kognitif, penerapan teknis membutuhkan media pendukung tambahan, seperti flipchart dan video visual (Gunawan et al., 2023). Namun demikian, pemahaman tentang bantuan ayah dalam proses menyusui masih perlu ditingkatkan; keduanya adalah dampak pada lingkungan dari penggunaan susu formula. Meskipun ada peningkatan, kedua pertanyaan ini masih memiliki tingkat jawaban benar di bawah 60% pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan menyusui harus diperluas untuk mencakup aspek biologis dan teknis serta psikososial dan keberlanjutan lingkungan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuliana et al. (2022), edukasi menyusui yang menggabungkan prinsip empati, peran keluarga, dan keberlanjutan lingkungan lebih mampu meningkatkan persepsi positif dalam jangka panjang.



Gambar 3. Lembar Balik Edukasi Menyusui dan *DIGIbook*

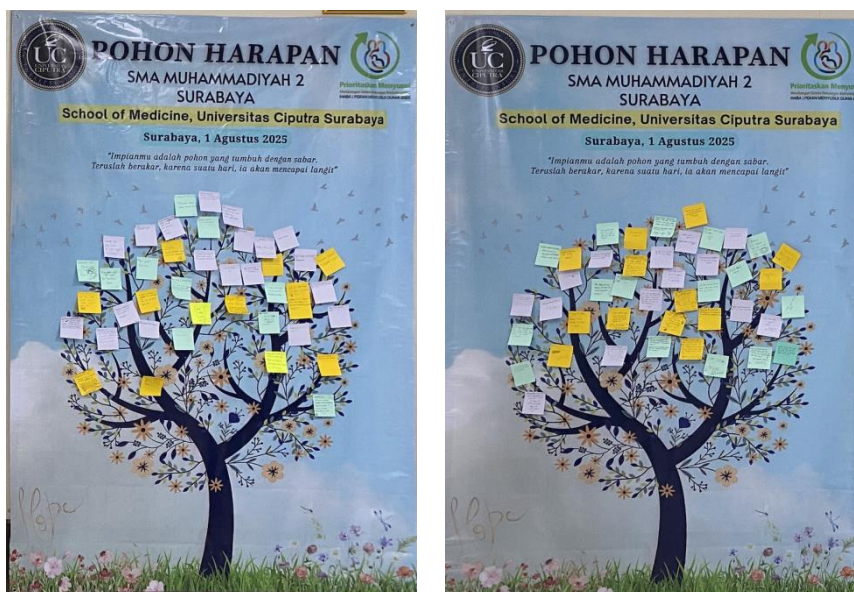
Selain peserta, evaluasi juga dilakukan terhadap guru pendamping melalui kuesioner dan diskusi informal. Guru menilai bahwa kegiatan ini relevan dan

sesuai dengan kurikulum kesehatan reproduksi di sekolah. Sebagai bagian dari keberlanjutan, guru menerima lembar balik edukasi dan *DIGIbook* digital yang dibuat oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra sebagai sumber baca lanjutan. Kegiatan ini juga berfungsi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk berperan sebagai advokator dan *role model*, yang mampu menyampaikan pesan-pesan kesehatan berbasis ilmu medis kepada remaja.



Gambar 4. Peran Mahasiswa FK UC sebagai Advokator dan *Role Model* dalam Memberikan Dukungan Menyusui Berkelanjutan

Refleksi “Pohon Harapan” menjadi momen bagi peserta untuk mengekspresikan pesan dan komitmen pribadi sebagai perempuan muda yang mendukung praktik menyusui dan kelestarian bumi. Refleksi ini secara partisipatif menghasilkan beragam niat dan komitmen dari siswa sebagai bagian dari gerakan mendukung menyusui. Beberapa peserta menyatakan tekad mereka untuk menyusui anak kelak, mendukung teman dan saudara dalam praktik menyusui, serta berperan sebagai penyebar informasi di komunitas masing-masing. Ini sejalan dengan temuan Nasution et al. (2022) bahwa pemberdayaan remaja perempuan melalui pendekatan berbasis nilai sosial dan empati memiliki potensi besar untuk memperkuat sistem dukungan menyusui secara berkelanjutan.



Gambar 5. Refleksi Partisipatif “Pohon Harapan” oleh Para Siswi

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja putri dapat menjadi bagian penting dari ekosistem pendukung menyusui apabila diberikan edukasi yang kontekstual, aplikatif, serta menyentuh aspek nilai diri dan tanggung jawab sosial. Edukasi menyusui berbasis sekolah tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangkitkan kesadaran akan pentingnya peran individu dalam menciptakan masyarakat yang mendukung kesehatan ibu dan anak serta keberlanjutan lingkungan (Puspitasari et al., 2020; WHO, 2023).



Gambar 6. Sesi Penutupan Kegiatan di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya

SIMPULAN

Siswa SMA Muhammadiyah 2 Surabaya secara signifikan lebih memahami menyusui melalui kegiatan interaktif yang dilakukan selama Pekan Menyusui Sedunia 2025. Skor pengetahuan rata-rata meningkat sebesar 46% dari *pre-test* ke *post-test*, menunjukkan bahwa pendekatan multimodal yang melibatkan penyuluhan, simulasi praktik, dan refleksi partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja perempuan tentang pentingnya menyusui dari perspektif biologis, psikososial, dan keberlanjutan lingkungan. Keberhasilan program ini juga didukung oleh keterlibatan aktif mahasiswa kedokteran sebagai fasilitator dan *role model*. Ini juga menunjukkan potensi kerja sama lintas jenjang pendidikan dalam membangun lingkungan yang mendukung menyusui sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D., & Mahmudah, I. (2021). Exclusive breastfeeding and its impact on maternal and infant health: A cross-sectional study. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 112-120.
- Cantin, V., Hazell, T., Parker, L., & colleagues. (2025). Evaluating breastfeeding self-efficacy in adolescents attending a co-designed breastfeeding program: A prospective pilot cohort study. *International Breastfeeding Journal*, 20, 12. <https://doi.org/10.1186/s13006-025-00612-9>
- Čatipović, M., Marković, M., & Grgurić, J. (2021). Effects of a breastfeeding educational intervention on secondary school students after 6 months. *Acta Clinica Croatica*, 60(4), 569-578. <https://doi.org/10.20471/acc.2021.60.04.10>
- Gunawan, R., Santoso, B., & Alami, N. (2023). Evaluasi efektivitas media edukasi visual dalam peningkatan keterampilan menyusui remaja. *Jurnal Promkes*, 11(1), 45-52.

- Hardiansyah, H., Susilowati, T., & Rahmawati, N. (2022). Pendidikan gizi dan literasi ASI dalam pencegahan stunting. *Gizi Indonesia*, 45(2), 89–98. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2>.
- Johan, R., Noviyanti, N., Situmorang, T., & Mufdlilah, M. (2024). Knowledge of Exclusive Breastfeeding Among Adolescent Mothers in Primary Health Tarakan, North Kalimantan, Indonesia. *Pancasakti Journal of Public Health Science & Research*, 4(3), 97-105. DOI:10.47650/pjphsr.v4i3.1728.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nasution, F. A., Sari, N. P., & Harahap, D. E. (2022). Pendidikan kesehatan berbasis nilai sosial dalam pemberdayaan remaja perempuan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 166–172.
- Puspitasari, Y., Nugraheni, W. P., & Subekti, H. (2020). Adolescent health promotion through school-based intervention: A pathway to sustainable maternal practices. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 33–39.
- Roll, C. L., Cheater, F., & Brown, A. (2020). Adolescent education and breastfeeding intentions. *Maternal and Child Health Journal*, 24(3), 267–276. <https://doi.org/10.1007/s10995-019-02858-4>
- Setyowati, A., & Arifin, F. (2022). Understanding adolescent perception on breastmilk and formula: Educational intervention outcome. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 44–52.
- Suglo, J. N., Mwini-Nartey, M., Appiah, P., et al. (2024). “They don’t take us seriously”: A qualitative study of breastfeeding challenges among adolescent mothers in Ghana. *BMJ Open*, 14, e077504. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-077504>
- Tumaji, T., Mahmudiono, T., Dwi Laksono, A., Kusumawardani, H. D., & Khairunnisa, M. (2025). Exclusive breastfeeding among adolescent mothers in Indonesia: Does maternal education level matter? *Journal of Population and Social Studies*, 33, 562–576. <https://doi.org/10.25133/JPSSv33n3.035>.
- United Nations. (2023). Goal 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages. Available at: <https://sdgs.un.org/goals/goal3>
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- Widyaningrum, R., Astuti, R., & Suryaningrum, S. (2022). Pengetahuan remaja tentang ASI dan menyusui di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 15–22.

Widyaningsih, R., Nurhaliza, S., & Ramadani, A. (2023). Promoting breastfeeding literacy through school-based intervention among adolescents in Indonesia. *Community Health Journal*, 15(3), 213–221.

World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding: Guiding principles*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Breastfeeding and sustainability: Framework for action*. World Health Organization.

World Health Organization. (2025). *Breastfeeding education* (e-Library of Evidence for Nutrition Actions - eLENA). World Health Organization. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/breastfeeding-education>

Yuliana, D., Sari, I. K., & Andini, P. S. (2022). Environmental perspectives on breastfeeding: Reducing ecological footprint through awareness education. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 55–63.