



Pemberdayaan Ibu Menyusui Terkait Pengetahuan ASI Eksklusif dengan Pendekatan Literasi Gizi Di Kota Depok

Dhiya Agis Ghazalah¹, Ajeng Mustika^{1*}, Sintha Fransiske Simanungkalit¹

¹Program Studi S1 Gizi, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Depok, Indonesia, 16514

*Email koresponden: ajengmustika@upnvj.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 Jul 2025

Accepted: 11 Okt 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

ASI Eksklusif,
Edukasi,
Gizi Seimbang,
Pengetahuan.

Keywords:

Balanced Nutrition,
Education,
Exclusive Breastfeeding,
Knowledge.

ABSTRAK

Pendahuluan: ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi untuk masa pertumbuhan dan perkembangannya. Pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif, status gizi, dan gizi seimbang akan berdampak pada praktik pemberian ASI eksklusif dan kualitas ASI yang dihasilkan oleh ibu. Studi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan terkait pemberian ASI eksklusif dan pengetahuan gizi. **Metode:** 'Makanan Bergizi, ASI Berenergi, untuk Masa Depan Bayi (MARI SIGAPI)' dilakukan secara *offline* kepada 30 ibu menyusui yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pasir Putih di Depok. **Hasil:** Adanya peningkatan pengetahuan responden dari poin 4,9 ke poin 7,6 berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan *Sig. (2-tailed)* 0.000 (*p-value* <0.005). **Kesimpulan:** Kegiatan ini bermanfaat bagi para ibu dan masyarakat akan pentingnya pemberian ASI eksklusif dan pedoman gizi seimbang.

ABSTRACT

Background: Breast milk contains all the nutrients needed by babies for their growth and development. Mothers' knowledge about exclusive breastfeeding, nutritional status, and balanced nutrition will impact the practice of exclusive breastfeeding and the quality of breast milk produced by mothers. This study aims to provide understanding and improve knowledge related to exclusive breastfeeding and nutritional knowledge. **Method:** 'Nutritious Food, Energy Breast Milk, for the Future of Babies (MARI SIGAPI)' was conducted offline to 30 breastfeeding mothers in the working area of the Pasir Putih Community Health Center UPTD in Depok. **Result:** There was an increase in respondents' knowledge from point 4.9 to point 7.6 based on the *Wilcoxon Signed Ranks Test* with *Sig. (2-tailed)* 0.000 (*p-value* <0.005). **Conclusion:** This activity is beneficial for mothers and the community regarding the importance of exclusive breastfeeding and balanced nutrition guidelines.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode krusial terhadap kesehatan dan perjalanan kehidupan ibu serta bayi sejak awal kelahirannya (Ford et al., 2020). Kualitas dan produksi ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan ibu selama masa menyusui (Sanima et al., 2017). Asupan makanan dan suplementasi vitamin ibu menyusui akan memengaruhi komposisi gizi dari ASI yang dihasilkan (Carretero-Krug et al., 2024). Ibu menyusui dapat menerapkan pola makan gizi seimbang dengan porsi lengkap yaitu adanya karbohidrat yang cukup, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah (Kementerian Kesehatan RI, 2021; Kementerian Kesehatan RI, 2025). Pola makan yang tepat serta bernilai gizi tinggi akan mempercepat penyembuhan ibu dari luka pasca melahirkan (Frilasari et al., 2020).

Secara global, (UNICEF, 2023) menyebutkan angka prevalensi pemberian ASI eksklusif semakin meningkat hingga 48% atau kenaikan 10 persen selama 10 tahun terakhir menuju target WHO di tahun 2025 untuk pemberian ASI eksklusif sebesar 50%. Pada skala nasional, proporsi pemberian ASI eksklusif untuk anak usia 0–5 bulan mencapai 68.6% pada Survei Status Gizi Indonesia atau (SSGI, 2023). Hal ini menunjukkan tren meningkat dari data (SSGI, 2021) yang menyatakan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 52,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif untuk wilayah Provinsi Jawa Barat sudah mencapai 80.31% di tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024). Untuk wilayah Depok, berdasarkan Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2023, disebutkan terdapat 74.9% bayi di bawah enam bulan yang memperoleh ASI eksklusif. Di wilayah UPTD Puskesmas Pasir Putih di Kelurahan Pasir Putih, Kecamatan Sawangan terdapat 288 bayi di bawah usia 6 bulan atau sebesar 80.9% memperoleh ASI eksklusif di tahun 2023 (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2024).

Walaupun data menunjukkan angka pemberian ASI eksklusif yang mengalami kenaikan, banyak faktor lainnya yang dapat menghambat kualitas dari pemberian ASI eksklusif dan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi, seperti kondisi anemia pada ibu menyusui, status gizi ibu yang tidak normal, Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu, dan pola makan ibu menyusui yang tidak memadai (Marques et al., 2016, Rachmadiani & Nadhiroh, 2024; Öner & Köseoglu, 2025). Bahkan sejak seorang ibu mengandung, menurut (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) terdapat sebesar 27.7% ibu hamil dengan anemia di Indonesia. Sedangkan 20.6% wanita di Indonesia yang tidak hamil dan 16.9% wanita hamil mengalami KEK (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan kondisi yang telah disebutkan, adanya program intervensi edukasi diperlukan kepada ibu menyusui untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik terkait ASI eksklusif, praktik pemberian ASI, pengontrolan status gizi, dan pentingnya penerapan gizi seimbang selama masa menyusui (Basrowi et al., 2024). Berbekal harapan jangka panjang bahwa meningkatnya pengetahuan ibu menyusui akan praktik menyusui yang baik dapat merubah sikap dan perilaku ibu menyusui menuju hidup yang lebih baik, sehat, dan mengutamakan keamanan serta ibu dapat membuat keputusan dengan informasi yang benar bagi keluarga (Bednarek et al., 2023; Modak et al., 2023).

METODE PELAKSANAAN

Program edukasi yang bertemakan 'Makanan Bergizi, ASI Berenergi, untuk Masa Depan Bayi (MARI SIGAPI)' bertujuan untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan

mengenai pemberian ASI eksklusif dan pengetahuan gizi. Program ditujukan kepada 30 ibu menyusui yang akan mendapatkan intervensi berupa penyuluhan dan promosi gizi. Metode *Objective Oriented Project Planning Matrix* (OOPP) digunakan dalam mempersiapkan dan menjalankan program edukasi 'MARI SIGAPI'. Proses ini diawali dengan melakukan analisis situasi di wilayah sasaran yaitu UPTD Puskesmas Pasir Putih, Depok, Jawa Barat selama 12 hari, pada tanggal 22 Agustus 2024 hingga 2 September 2024. Skrining situasi diimplementasikan untuk mendapatkan gambaran mengenai karakteristik dan identifikasi permasalahan ASI eksklusif dan pengetahuan gizi di wilayah sasaran. Sebagai kegiatan awal dari program edukasi, analisis situasi dilakukan dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan atas untuk menilai status gizi. Wawancara kuesioner melengkapi proses analisis situasi dengan informasi yang diperoleh berkaitan dengan demografi sosial ekonomi, riwayat anemia melalui data dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), dukungan keluarga, ketahanan pangan, pengetahuan ibu terkait ASI eksklusif, pemberian ASI, anemia, pola makan ibu menyusui serta data kebiasaan makan ibu menyusui melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil dari pengukuran antropometri dan wawancara kuesioner pada skrining situasi menjadi landasan dalam mempersiapkan materi penyuluhan dan promosi gizi mengenai ASI eksklusif, status gizi, dan gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014; Kementerian Kesehatan RI, 2021).

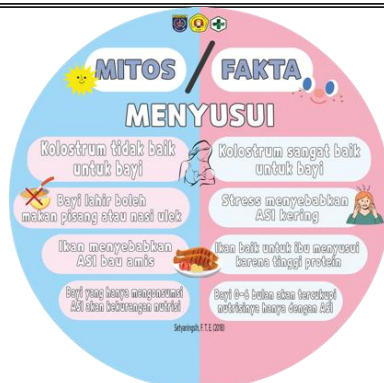
Program intervensi edukasi dilaksanakan pada tanggal 9–11 September 2024 secara luring dengan menggunakan metode *door to door* (dari rumah ke rumah) atau bertempat di Posyandu setempat dengan pendampingan oleh kader RW. Media yang digunakan dalam program edukasi adalah poster, *leaflet*, dan kipas edukasi. Pada intervensi melalui penyuluhan langsung kepada responden, media yang digunakan adalah poster sebagai media komunikasi kesehatan yang efektif (Sumartono & Astuti, 2018). Sedangkan *leaflet* dan kipas edukasi sebagai media promosi gizi yang dapat dimiliki oleh responden sehingga dapat dibaca langsung dan kapan pun oleh responden.



Gambar 1. Media Penyuluhan Poster



Gambar 2. Media Promosi Gizi Leaflet



Gambar 3. Media Promosi Gizi Kipas Edukasi

Program edukasi memiliki monitoring dan evaluasi dalam menilai hasil dan dampak dari adanya penyuluhan gizi melalui pengisian *pretest* dan *posttest*. Kegiatan intervensi diawali dengan pengisian *pretest* yang berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dengan satu jawaban yang paling tepat. Dilanjutkan pemberian media promosi gizi (*leaflet* dan kipas edukasi) serta dilaksanakan edukasi pemaparan materi penyuluhan melalui media poster yang berisi materi terkait ASI eksklusif, status gizi, dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Sesi diskusi atau tanya jawab dilakukan setelahnya dan diakhiri dengan pengisian *posttest*.

Pengolahan data untuk analisis hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Uji univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden dan hasil analisis situasi. Kemudian uji Normalitas (*Shapiro-wilk*) dijalankan untuk melihat distribusi data dengan jumlah < 50 ukuran *sample*. Uji lanjutan (*Wilcoxon Signed Ranks Test*) diimplementasikan untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan yang disesuaikan dengan hasil distribusi tidak normal dari uji Normalitas. Selanjutnya, analisis hasil *pretest* dan *posttest* dilaksanakan untuk mengetahui gambaran perubahan positif atau negatif pada masing-masing responden. Pengetahuan sebagai hasil utama, diberikan tiga kategori dalam analisis kesimpulan hasil *pretest* dan *posttest* yaitu total skor > 80% bernilai baik, total skor 60–80% bernilai sedang (cukup), dan kurang jika total skor < 60%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis situasi yang dilakukan terhadap 30 responden ibu menyusui di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pasir Putih diperoleh rentang usia ibu menyusui berkisar usia 18-46 tahun. Gambaran distribusi status gizi ibu menyusui didapatkan bahwa dalam kategori gemuk ringan sebanyak 9 orang (30%) dan gemuk berat sebanyak 6 orang (20%).

Tabel 1. Hasil Distribusi Data Analisis Situasi

Karakteristik	Kategori	n	%
Status Gizi Ibu	Kurus Ringan	1	3.3
	Normal	14	46.7
	Gemuk Ringan	9	30
	Gemuk Berat	6	20
Kondisi Kekurangan Energi Kronis (KEK)	Risiko KEK	3	10
	Normal	27	90

	Anemia	6	20
Risiko Anemia	Tidak Anemia	8	26.7
	Tidak Diketahui	16	53.3
	Kurang	3	10
Analisis Pengetahuan Gizi	Sedang	0	0
	Baik	27	90
Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi	Tidak	7	23.3
Usia 0-6 Bulan	Ya	23	76.7
Pemberian MP-ASI Dini pada Bayi	Tidak	18	60
Usia 0-6 Bulan	Ya	12	40
Analisis Konsumsi Protein Hewani	Tidak Cukup	16	53.3
	Cukup	14	46.7
Analisis Konsumsi Vitamin C	Tidak Cukup	15	50
	Cukup	15	50
Analisis Dukungan Keluarga selama Menyusui	Kurang	3	10
	Baik	27	90
Analisis Ketahanan Pangan	Tidak Baik	16	53.3
	Baik	14	46.7

Berdasarkan hasil tabel distribusi analisis situasi, terdapat ibu menyusui yang tidak memberikan ASI Eksklusif pada bayinya selama 0–6 bulan sebanyak 7 orang (23.3%) dan terdapat ibu menyusui yang memberikan MPASI dini sebanyak 12 orang (40%). Penelitian menunjukkan bahwa ASI yang dihasilkan dari kelenjar mammae ibu, mengandung semua sumber zat gizi yang dibutuhkan bagi masa pertumbuhan, perkembangan, dan kelangsungan hidup bayi yang tidak dapat tergantikan oleh apapun (Kim & Yi, 2020). (Kementerian Kesehatan RI, 2021) turut menekankan manfaat ASI melalui kandungan zat gizinya yang berkualitas tinggi dan sempurna. Terutama ASI eksklusif, pemberiannya dari awal kelahiran hingga bayi berusia enam bulan tanpa adanya makanan atau minuman pengganti lainnya sangat direkomendasikan (Wijaya, 2019). Hal ini didukung oleh kandungan protein dan vitamin A yang tinggi pada ASI yang keluar pada hari pertama hingga ketujuh kelahiran. Selain itu, ASI mengandung enzim dan zat protektif yang dapat melindungi bayi dari infeksi sekaligus membentuk sistem imun untuk melindungi ibu dan bayi dari berbagai penyakit (Lokossou et.al., 2022). Proses menyusui juga memiliki dampak psikologis yang baik terkait peningkatan hubungan emosional antara ibu dan bayi serta kematangan emosional pada anak (Susanti, 2011; Modak et al., 2023). Sebaliknya, pemberian MPASI sebelum usia enam bulan dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap kesehatan bayi, seperti peningkatan risiko diare, infeksi saluran pernapasan, dan alergi (Agestika et al., 2022; Anggraeni et al., 2022; Susanti et al., 2024; Simamora et al., 2023) dalam studinya menyebutkan faktor yang membuat anak usia dibawah enam bulan mendapatkan MPASI lebih dini yakni pengetahuan ibu yang kurang terkait manfaat ASI eksklusif dan waktu pemberian MPASI yang tepat, ibu yang bekerja sehingga sulit memberikan ASI, dan persepsi ibu melihat perkembangan bayi yang lambat atau bayinya tampak kecil.

Selanjutnya mengenai karakteristik pola konsumsi pangan berdasarkan *Analisis Food Frequency Questionnaire* (FFQ) pada tabel analisis situasi, menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani dalam kategori tidak cukup (53.3%) di lebih dari separuh ibu menyusui (16 orang). Sedangkan

untuk konsumsi makanan sumber vitamin C pola konsumsi sebagian ibu menyusui dalam kategori tidak baik (50%). Meskipun tampak persentase yang baik (90%) untuk adanya dukungan keluarga selama menyusui, analisis ketahanan pangan pada keluarga responden ibu menyusui menunjukkan kategori tidak baik pada 16 orang (53.3%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Rofiana et al., 2021) yang menyebutkan bahwa kecukupan asupan zat gizi menjadi faktor langsung yang lebih memengaruhi status gizi pada ibu menyusui dibandingkan keanekaragaman pangan yang dimiliki. Selain itu, profil kandungan gizi ASI sebanding dengan asupan zat gizi ibu terutama energi dan protein (Simanjuntak et al., 2024).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	0.906	30	0.012
<i>Posttest</i>	0.876	30	0.002

Berdasarkan tabel hasil dari uji Normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* menyesuaikan jumlah data yang kurang dari 50 ukuran data, menunjukkan hasil nilai signifikansi *pretest* sebesar 0.012 dan nilai *posttest* sebesar 0.002. Nilai signifikansi yang bernilai < 0.05 baik pada *pretest* maupun *posttest*, dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, diharuskan adanya uji lanjutan dengan metode analisis non-parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Nilai <i>Pretest</i> -Nilai <i>Posttest</i>	
<i>Z</i>	-4.837
<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	0.000

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada tabel memperlihatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0.000 atau $p\text{-value} < 0.05$ yang berarti adanya perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada responden. Hal ini juga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi melalui pemberian penyuluhan edukasi terkait ASI eksklusif, status gizi, dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) kepada ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Pasir Putih. Hubungan pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hajifak et al., 2022). Hal yang sama dengan penelitian (Fibri et al., 2024) yang menyebutkan bahwa intervensi edukasi pada ibu menyusui menjadi langkah awal dalam meningkatkan pengetahuan dan asupan protein ibu.

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Negative Rank</i>	0	0.0	0.0
<i>Positive Rank</i>	30	15.50	465.0
<i>Ties</i>	0		
<i>Total</i>	30		

Penjabaran lebih lanjut mengenai hasil *pretest* dan *posttest* berdasarkan tabel di atas adalah terdapat 30 responden ibu menyusui yang memiliki nilai *posttest* lebih besar dibandingkan dengan nilai *pretest* (*positive rank*). Tidak ada satu pun responden ibu menyusui yang mengalami nilai *posttest* lebih kecil dibandingkan nilai *pretest* (*negative rank*). Demikian juga, tidak terdapat responden ibu menyusui yang *posttest* nya memiliki nilai yang sama dengan nilai *pretest* (*ties*). Hal ini menandakan bahwa pada keseluruhan responden ibu menyusui mempunyai tren kenaikan nilai *posttest* atau adanya peningkatan pengetahuan berdasarkan pertanyaan setelah adanya penyuluhan edukasi terkait ASI eksklusif, status gizi, dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Pasir Putih.

Tabel 5. Kategori Pengetahuan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kategori Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	%	n	%
Kurang	21	70	0	0
Sedang	9	30	26	87
Baik	0	0	4	13
Total	30	100	30	100
Mean (10/10 soal)	4.9		7.6	

Dari hasil *pretest* dan *posttest* pada tabel kategori pengetahuan, diketahui bahwa dari 30 responden ibu menyusui terdapat sebanyak 21 orang (70%) memiliki hasil *pretest* kurang, 9 ibu menyusui (30%) memiliki hasil *pretest* sedang, dan tidak ada satu pun responden yang memiliki hasil *pretest* baik (skor > 80%). Nilai rata-rata yang diperoleh pada *pretest* dari keseluruhan responden adalah 4.9 poin dari total 10 soal yang diberikan. Namun, distribusi nilai pengetahuan mulai bergeser untuk hasil *posttest*. Berdasarkan nilai *posttest*, diketahui sebagian besar atau sebanyak 26 orang (87%) responden memiliki nilai *posttest* sedang (skor 60–80%), 4 ibu menyusui (13%) memiliki nilai *posttest* baik dan tidak terdapat responden yang memiliki hasil *posttest* dengan nilai kurang. Nilai rata-rata hasil *posttest* dari keseluruhan responden meningkat menjadi 7.6 poin. Hal ini menunjukkan adanya signifikansi terkait intervensi melalui metode edukasi gizi yang memiliki dampak positif terkait pengetahuan yang dimiliki ibu menyusui mengenai ASI eksklusif, status gizi, dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Kegiatan edukasi ini, seperti pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh (Ruspita et al., 2022) menunjukkan adanya penambahan wawasan pada ibu menyusui terkait gizi seimbang. Selaras dengan itu, (Aprianti & Faizaturrahmi, 2023) serta (Selviana et al., 2024) mengonfirmasi hal yang serupa terkait adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai praktik ASI eksklusif pada sasaran ibu menyusui yang bekerja melalui program edukasi. Intervensi edukasi juga menambah pengetahuan dan usaha ibu menyusui dalam menemukan alternatif pemberian ASI meskipun ibu harus bekerja (Sukriani & Wahyuni, 2024).

Penggunaan media dalam penelitian ini memiliki evaluasinya masing-masing. Media poster yang digunakan dalam penyuluhan tatap muka, memberikan pengalaman transfer ilmu yang efektif dan komunikatif melalui pesan singkat disertai dengan gambar dan visualisasi yang menarik serta dapat digunakan dalam penyuluhan kelompok maupun individu. Hal ini berdampak positif dalam peningkatan pengetahuan responden terkait edukasi dan sosialisasi mengenai gizi dan kesehatan (Winingsih et al., 2020; Khafid et al., 2023). Efektivitas media poster juga bergantung pada ukuran

poster yang dibuat, karena akan memengaruhi kecukupan informasi yang bisa dimasukkan atau visualisasi yang harus disesuaikan dengan ukuran poster. Kualitas desain poster yang meliputi ukuran gambar dan huruf, tata letak, kombinasi warna, dan kontras memberikan pengaruh signifikan terhadap keberhasilan menyampaikan pesan (Koniah et al., 2025). Pada media *leaflet* yang merupakan lembaran yang dilipat, informasi yang dapat dimuat akan lebih banyak karena dapat menggunakan banyak sisi (Jumadewi, 2019). Ukuran dari *leaflet* jauh lebih kecil dibandingkan poster, sehingga media *leaflet* kurang efektif untuk penyuluhan dalam kelompok. *Leaflet* dengan informasi yang lebih banyak akan lebih efektif apabila dibaca atau dibagikan secara individu sehingga setiap orang dapat membacanya secara seksama dan mudah menyimpannya (Husodo & Canti, 2016). Media *leaflet* juga dapat memberikan hasil positif terkait peningkatan pengetahuan dalam intervensi berbasis edukasi gizi dan kesehatan (Andayani et al., 2024). Poster dan *leaflet* masih menjadi media andalan yang efektif digunakan pada promosi kesehatan dalam skala populasi yang besar (Barik et al., 2019; Jatmika et al., 2019). Pada media kipas, bentuk dan tata letak media sangat menarik, serta informasi sederhana dan mudah dibaca meskipun kapasitas informasi yang bisa dimuat akan sangat sedikit. Cakupan informasi harus menyesuaikan dengan ukuran dan bentuk dari media kipas. Namun, media kipas menjadi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap dikarenakan kemudahan untuk dibawa kemana-mana dan digunakan kapan saja sehingga responden akan sering terpapar dengan informasi dalam media tersebut (Gucci et al., 2025; Gaffar et al., 2025).

Dalam berjalannya program intervensi berbasis edukasi ini, tidak luput akan kelemahan yang terjadi. Dalam hal ini pada subjek ibu menyusui adalah kurangnya konsentrasi dan fokus yang dimiliki pada saat menerima penyuluhan dikarenakan banyaknya distraksi dari sekitar termasuk anak yang menangis dan tidak bisa ditinggal, urusan keluarga, atau pekerjaan rumah atau aktivitas lainnya. Perihal ini memberikan peluang untuk memengaruhi hasil intervensi yang dilakukan.

KESIMPULAN

Pemberian intervensi penyuluhan gizi pada ibu menyusui terkait ASI eksklusif, status gizi, dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) memberikan hasil adanya perbedaan rata-rata pengetahuan antara sebelum dan sesudah intervensi edukasi bertema 'MARI SIGAPI' di wilayah UPTD Puskesmas Pasir Putih. Ini ditunjukkan melalui hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000 atau *p-value* < 0.05. Hal ini juga didukung oleh peningkatan pengetahuan responden dari nilai rata-rata pada hasil *posttest* sebesar 7.6 poin dibandingkan nilai *pretest* yaitu 4.9 poin. Kenaikan pengetahuan juga terlihat dari hasil *posttest* sedang pada 87% responden dan tidak ada responden yang memiliki hasil *posttest* kurang. Hasil ini dapat menjadi salah satu acuan bahwa pemberian edukasi gizi masih memiliki peluang untuk memberikan kebermanfaatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada sasaran yang dituju. Walaupun pengembangan inovasi dalam pelaksanaan edukasi dibutuhkan terutama terkait kelemahan yang terjadi di lapangan. Sementara, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada ibu menyusui sangat krusial sebagai langkah dasar merubah perilaku sehingga ibu menyusui dapat mempraktikkan pemberian ASI eksklusif dan penggunaan pedoman gizi seimbang yang baik, membuat keputusan dengan informasi yang benar dan aman untuk dirinya, keluarga, dan menciptakan anak yang sehat serta unggul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Pasir Putih, para-Kader RW, dan UPN “Veteran” Jakarta yang telah membantu, membimbing, dan memberikan arahan serta masukan selama proses pelaksanaan program. Kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi mengikuti program, ucapan terima kasih membuat kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Besar harapan program yang telah dilakukan dapat memberikan kebermanfaatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestika, R., Utomo, M.T., & Utami, S. Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI Mempengaruhi Kejadian Diare pada Bayi. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 2022, 6(1), 37-48. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.37-48>
- Andayani, C., Simanjuntak, H. C., Nurfajriyah, I., Zannah, R. A., Triyani, R., Mardatillah, T., & Nurjanah, S. (2024). Efektivitas Media Edukasi *Leaflet* Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Makanan Sehat dan Bergizi. *Journal of Vocational Health Science*, 3(2), 191–198.
- Anggraeni, R., Aljaberi, M. A. A., Nisha Nambiar, N., Sansuwito, T. B., & Wati, N. L. (2022). The Relationship of Supplementary Feeding, Breast Milk (MP-ASI) to Infants with The Event of Diarrhea. *International Journal of Nursing Information*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.58418/ijni.v1i1.9>
- Aprianti, N. F., & Faizaturrahmi, E. (2023). Edukasi ASI Eksklusif dan Menyusui pada Ibu Bekerja. *Community Development Journal*, 4(2), 4420–4424. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.15557>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2024. Diakses pada 21 Juli 2025. Dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
- Barik, A. L., Purwaningtyas, R. A., & Astuti, D. (2019). The Effectiveness of Traditional Media (Leaflet and Poster) to Promote Health in A Community Setting in The Digital Era: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3). [https://doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).16988](https://doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).16988)
- Basrowi, R.W., Zulfiqqar, A., & Sitorus, N.L. (2024). Anemia in Breastfeeding Women and Its Impact on Offspring's Health in Indonesia: A Narrative Review. *Nutrients*, 16, 1285. <http://doi.org/10.3390/nu16091285>
- Bednarek, A., Bodys-Cupak, I., Serwin, A., & Cipora, E. (2023). Mothers' Attitudes Towards Breastfeeding in Terms of Health Safety and Professional Lactation Education: A National Survey of Women. *J Multidiscip Healthc*, 16, 3273–3286. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S431576>
- Carretero-Krug, A., Montero-Bravo, A., Morais-Moreno, C., Puga, A.M., Samaniego-Vaesken, ML., Partearroyo, T., & Varela-Moreiras, G. (2024). Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Impact of Diet and Dietary Supplementation: A Narrative Review. *Nutrients*. 16(2), 301. <https://doi.org/10.3390/nu16020301>
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2024). Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2023. Kota Depok.
- Fibri, D.L.N., Hidayah, A.N., & Wijatniko, B.D. (2025). The Effect of Nutrition Education Intervention on Breastfeeding Knowledge and Consumption Patterns Among Nursing Mothers in Sidorejo Village, Gunungkidul Regency, Yogyakarta. *Journal of Indonesian Food and Nutrition Progress*, 22(1), 23-28. <https://doi.org/10.22146/ifnp.88287>
- Ford, E.L., Underwood, M.A., & German, J.B. (2020). Helping Mom Help Baby: Nutrition-Based Support for the Mother-Infant Dyad During Lactation. *Front. Nutr*, 7:54. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00054>
- Frilasari, H., Saudah, N., Prameswari, V. E., Azizah, Y. N., & Suhita, B. M. (2020). Nutritional Pattern and Healing of Perineum Wound on Postpartum Period. *Journal of Nursing Practice*, 3(2), 172–180. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i2.85>

- Gaffar, I. S., Kurniasari, R., & Andriani, E. (2025). Efektivitas Penggunaan Media Brosur, Kipas Edukasi dan *Flash Card* terhadap Pengetahuan dan Sikap terkait Diabetes Melitus di Rengasdengklok. *e-Journal*, 13(2), 85–92. <https://doi.org/10.19184/pk.v13i2.48908>
- Gucci, A. R., Kurniasari, R., & Andriani, E. (2025). Effectivitas Leaflet, Kipas Tangan, dan Ular Tangga terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Balita Stunting. *Clinics*, 4(3), 394–409. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4737>
- Hajifah, T., Kesumadewi, T., & Immawati. (2022). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Asi Eksklusif Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Menyusui Di Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 423–428.
- Husodo, B. T., & Canti, P. R. (2015). Paparan Media Promosi Kesehatan dengan Pengetahuan Pencegahan Infeksi Bagi Pengunjung Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Komunikasi MAKNA*, 6(2), 173–177. <http://dx.doi.org/10.30659/jikm.6.2.173-177>
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, K., & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. Yogyakarta: K-Media.
- Jumadewi, A. (2024). Praktik Pembelajaran Promosi Kesehatan melalui Penyuluhan dan Media *Leaflet*. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(4), 872–878.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Webinar Series Pekan Menyusui Sedunia Tahun 2024 (Serie Ketiga). Diakses pada 21 Juli 2025. Dari <https://lms.kemkes.go.id/courses/586b35cd-1228-4390-8805-8150709676d2>
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). FAQ Seputar Hasil Utama SKI 2023. Diakses pada 21 Juli 2025. Dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/>
- Khafid, M., Putriwijaya, F. D., Prakosa, B. R., & Salsabila, N. (2023). Efektivitas Penyuluhan Media Poster Secara Luring dan Daring dalam Meningkatkan Kesehatan Gigi. *MKGK (Majalah Kedokteran Gigi Klinik)*, 9(2), 47–52. <https://doi.org/10.22146/mkgk.85296>
- Kim, S.Y., & Yi, D.Y. (2020). Components of Human Breast Milk: From Macronutrient to Microbiome and MicroRNA. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 63(8), 301–309. <https://doi.org/10.3345/cep.2020.00059>
- Koniah, R., Hendratno, H., & Sukartiningsih, W. (2025). Keefektifan Media Poster sebagai Sarana Penyampaian Informasi: Studi Literatur Tinjauan Multi Perspektif. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran (JTPP)*, 9(2), 281–291. <https://doi.org/10.24114/js.v9i2.64841>
- Lokossou, G.A.G., Kouakanou, L., Schumacher, A., & Zenclussen, A.C. (2022). Human Breast Milk: From Food to Active Immune Response with Disease Protection in Infants and Mothers. *Front Immunol*, 13, 849012. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.849012>
- Marques, Rde.F., Taddei, J.A., Konstantyner, T., Marques, A.C., Braga, J.A. (2016). Correlation between hemoglobin levels of mothers and children on exclusive breastfeeding in the first six months of life. *J Pediatr (Rio J)*, 92(5):479-85. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.11.006>
- Modak, A., Ronghe, V., & Gomase, K.P. (2023). The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development. *Cureus*, 15(10), e46730. <https://doi.org/10.7759/cureus.46730>
- Öner, S.C., & Köseoğlu, S.Z.A. (2025). Evaluation of the effect of different diets applied to breastfeeding mothers on the composition and quantity of human milk. *Eur J Clin Nutr*, 79(7):660-666. <http://doi.org/10.1038/s41430-025-01588-z>
- Rachmadiani, A. P., & Nadhiroh, S. R. (2024). The Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Breastfeeding

- Adequacy in Indonesia: A Systematic Review. *Journal of Maternal and Child Health*, 9(4), 450–461. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2024.09.04.02>
- Rofiana, A.R., Pradigdo, S.F., & Pangestuti, D.R. (2021). Hubungan Keragaman Pangan dengan Kecukupan Gizi dan Status Gizi Ibu Menyusui di Daerah Pertanian Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 300–307. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.300-307>
- Ruspita, R., Rahmi, R., & Aifa, W. E. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui. Selaparang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1194–1197. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i3.10523>
- Sanima, S., Utami, N.W., & Lasri, L. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 154–163. <https://doi.org/10.33366/nm.v2i3.576>
- Selviana, T. A., Ma'mun, W., Putri, S. N. A. H., Septiana, R., Safitri, R., Lestari, A., & Andarwati, D. A. D. (2024). Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif melalui Program Edukasi “GENDIS” (Generasi Emas dengan ASI Eksklusif) di Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali. *Jurnal SOLMA*, 13(2), 837–847. <https://doi.org/10.22236/solma.v13i2.15440>
- Simamora, D.L., Yustina, I., Rochadi, R.K., Nurmaini., & Zuska, F. (2023). Causes of Complementary Foods Given to Babies Aged 0-6 Months in Paya Pasir, Medan Marelan District. *Int. J. Midwifery Res*, 2(3). <https://doi.org/10.47710/ijmr.v2i3.42>
- Simanjuntak, B.Y., Yunita, Y., Krisnasary, A., Anisa, A., & Sukmawati, N. (2024). Food intake of breastfeeding mothers versus protein content of breastmilk in the coastal area of Bengkulu, Indonesia. *African Journal of Reproductive Health*, 28(5):23. <https://doi.org/10.29063/ajrh2024/v28i5.3>
- Sukriani, W., & Wahyuni, S. (2024). Edukasi Manajemen ASI Perah terhadap Pengetahuan dan Pemberian ASI pada Ibu Bekerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 6(2), 300–307. <https://doi.org/10.36590/jika.v6i2.774>
- Sumartono & Astuti, H. (2018). Penggunaan Poster sebagai Media Komunikasi Kesehatan. *Komunikologi*, 15(1), 8–14.
- Susanti, D., Fahri, A., & Wiratikusuma, Y. (2024). The Effect of Providing Exclusive Breastfeeding and Complementary food for breastfeeding on the Incident of Stunting in Toddler in the Kalisari Area Pasar Rebo District. *Journal of Health Science*, 9(1), 41-48. <https://doi.org/10.24929/jik.v9i1.3305>
- Susanti, N. (2011). Peran Ibu Menyusui Yang Bekerja Dalam Pemberian Asi Eksklusif Bagi Bayinya. *Egalita*, 165–176. <https://doi.org/10.18860/egalita.v0i0.2122>
- UNICEF. (2023). Global breastfeeding scorecard 2023. Rates of Breastfeeding Increase Around the World Through Improved Protection and Support. Diakses pada 21 Juli 2025. Dari <https://www.unicef.org/documents/global-breastfeeding-scorecard-2023>
- Wijaya, F. A. (2019). ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0–6 Bulan. *Continuing Medical Education*, 46(4), 296–300. <https://doi.org/10.55175/cdk.v46i4.485>
- Winingsih, P. A., Sulandjari, S., Indrawati, V., & Soeyono, R. D. (2020). Efektivitas Poster sebagai Media Sosialisasi Program Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) Tentang Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman (B2SA) di TK Kartika Bojonegoro. *Jurnal Tata Boga (JTB)*, 9(2), 887–894.