

Edukasi ASI Eksklusif pada Ibu untuk Mencegah Gizi Lebih pada Bayi di Kecamatan Cinere Kota Depok

Exclusive Breastfeeding Education for Mothers to Prevent Overweight in Infants in Cinere District Depok

Rizkia Rachmi¹, Utami Wahyuningsih², Chairunnisa Apnilasari³

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, ³UPTD Puskesmas Cinere

^{1,2}Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, ³UPTD Puskesmas Cinere

^{1,2}Jalan RS. Fatmawati No.1, Jakarta Selatan, Indonesia; ³Jl. Cinere Raya No.30, Kota Depok, Indonesia

rizkiarachmi1@gmail.com; utamiwahyuningsih@upnvj.ac.id; apnilasari17@gmail.com

correspondence: utamiwahyuningsih@upnvj.ac.id

Received: 19/07/2023	Revised: 07/08/2023	Accepted: 14/09/2023
----------------------	---------------------	----------------------

DOI: <https://doi.org/10.25170/mitra.v7i2.4767>

Citation: Rachmi, R. et al. (2023). Edukasi ASI eksklusif pada ibu untuk mencegah gizi lebih pada bayi di Kecamatan Cinere Kota Depok. *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 136-146. <https://doi.org/10.25170/mitra.v7i2.4767>

ABSTRACT

Overweight is a condition where a person's weight exceeds the normal weight standard. The incidence of overweight can occur at any age, from infants to elderly. One of the factors that can affect the incidence of overweight in infants is exclusive breastfeeding. Breastfed babies can regulate energi intake, which is related to internal responses in realizing satiety. According to some research, the knowledge and attitude of mothers regarding exclusive breastfeeding are significantly related to the nutritional status of infants. This community service activity aims to enhance mothers' knowledge of proper exclusive breastfeeding practices for infants under six months. This community service activity was carried out by providing education about exclusive breastfeeding to mothers with babies aged less than six months using a leaflet. The mothers' knowledge about exclusive breastfeeding was measured using a questionnaire before and after being given education. The analytical methods used were univariate, used to describe the frequency of variables, and bivariate, used to observe the difference in knowledge before and after education is provided. The results (n=30) of the univariate analysis showed the percentage of infants with the risk of overnutrition is 16.7%, exclusive breastfeeding for infants in Cinere District was only 56.7%, mothers' attitude towards good exclusive breastfeeding was only 66.7%, and knowledge mothers about exclusive breastfeeding are also still lacking at 59.4%. After doing a bivariate analysis using the Wilcoxon test, it was found that providing education to respondents increased the mean score with a value of $p = 0.000$, which means an increase in mothers' knowledge about exclusive breastfeeding before and after being given education. It can be concluded that providing education using leaflet media can increase mothers' knowledge about exclusive breastfeeding ($p = 0.000$).

Keywords: exclusive breastfeeding; infants; education; overweight; knowledge

ABSTRAK

Gizi lebih adalah kondisi ketika berat badan seseorang melebihi standar berat badan normal. Kejadian gizi lebih dapat terjadi pada semua usia, dari bayi hingga lansia. Pemberian ASI eksklusif pada bayi adalah salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya gizi lebih. ASI memungkinkan bayi mengatur asupan energi mereka sesuai dengan respon tubuh terhadap rasa kenyang. Penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan dan sikap ibu mengenai ASI eksklusif berhubungan signifikan dengan status gizi bayi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai praktik pemberian ASI eksklusif yang baik pada bayi usia kurang dari enam bulan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi ASI eksklusif menggunakan media *leaflet* pada ibu dengan bayi berusia kurang dari enam bulan. Pengukuran tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah edukasi dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data dengan metode univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi variabel, sedangkan bivariat untuk menilai perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah edukasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 30 responden, 16,7% bayi memiliki risiko gizi lebih, hanya 56,7% ibu yang memberikan ASI eksklusif, 66,7% memiliki sikap baik terhadap pemberian ASI eksklusif, dan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif sekitar 59,4%. Setelah dilakukan analisis bivariat menggunakan Uji Wilcoxon, diketahui pemberian edukasi kepada responden menghasilkan peningkatan rerata skor dari skor pretes sebesar 7,87 menjadi 9,53 pada postes dengan nilai $p = 0,000$, artinya terdapat peningkatan pengetahuan ASI eksklusif sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif pada bayi berusia kurang dari enam bulan.

Kata kunci: ASI eksklusif; bayi; edukasi; gizi lebih; pengetahuan

PENDAHULUAN

Gizi lebih merupakan suatu kondisi dengan berat badan seseorang melebihi standar berat badan normal. Kejadian gizi lebih dapat terjadi pada setiap kalangan usia dari bayi hingga lansia (Rimbawan, 2004). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi status gizi gemuk pada bayi di bawah dua tahun berdasarkan BB/PB di Jawa Barat sebesar 9,8% (Kemenkes RI, 2018). Di Kota Depok, prevalensi gizi lebih pada balita sedang mengalami peningkatan di seluruh kecamatan dan kelurahan sejak satu tahun terakhir (E-ppgbm 2021-2022). Berdasarkan nilai batas untuk kesehatan masyarakat menurut WHO (2019), prevalensi balita gizi lebih di Kota Depok tahun 2022, yaitu 5,36%, termasuk ke kategori sedang. Pada masa kanak-kanak, terjadinya kegemukan dapat menimbulkan konsekuensi medis yang berdampak pada jangka pendek, seperti terhambatnya pertumbuhan, serta dampak medis jangka panjang, seperti meningkatkan risiko terkena penyakit seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan risiko penyakit degeneratif lainnya pada masa dewasa. Kegemukan pada masa kanak-kanak akan memberikan pengaruh pada kesehatan hingga dewasa dan meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif (Musadat, 2010). Selain itu, kegemukan yang terjadi pada masa kanak-kanak dapat menurunkan tingkat kecerdasan yang disebabkan oleh penurunan aktivitas dan kreativitas anak. Anak cenderung malas beraktivitas karena kondisi kelebihan berat badan yang dialami (Sjarif, 2004).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kejadian gizi lebih pada bayi ialah pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif adalah tindakan pemberian ASI saja tanpa menambah/mengganti dengan makanan/minuman lain sejak lahir hingga usia enam bulan (Pemerintah Indonesia, 2012). Prevalensi pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan di Indonesia belum mencapai angka 80%, hanya sebesar 74,5%

(Kemenkes RI, 2018). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Depok juga belum menyentuh angka 80%, hanya 73,61% (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2022). Dampak tidak mendapatkan ASI eksklusif bagi bayi ialah bayi mengalami diare, menyebabkan alergi, serta dapat meningkatkan risiko obesitas (Shofiyah, 2021). ASI mengandung zat gizi yang sangat lengkap untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Bayi yang mengonsumsi ASI memiliki kemampuan untuk mengatur asupan energi yang berkaitan dengan tanggapan internal dalam menyadari rasa kenyang. Jumlah hormon leptin dan insulin lebih seimbang pada bayi yang mengonsumsi ASI dibandingkan yang tidak. Hal tersebutlah yang diyakini dapat mencegah kejadian gizi lebih pada bayi (Grummer-Strawn *et al.*, 2004).

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok kepada tiga puluh ibu yang memiliki bayi usia kurang dari enam bulan, didapatkan status gizi anak menurut IMT/U, yaitu risiko gizi lebih sebanyak 5 anak (16,7%), gizi lebih 1 anak (3,3%), dan obesitas 1 anak (3,3%). Selain itu, ditemukan juga angka cakupan pemberian ASI eksklusif yang masih sangat rendah, yaitu 56,7%. Sebagian besar ibu ditemukan memiliki tingkat pendidikan menengah 63,3%; tingkat pengetahuan ibu terkait pemberian ASI eksklusif yang baik hanya 59,4%.

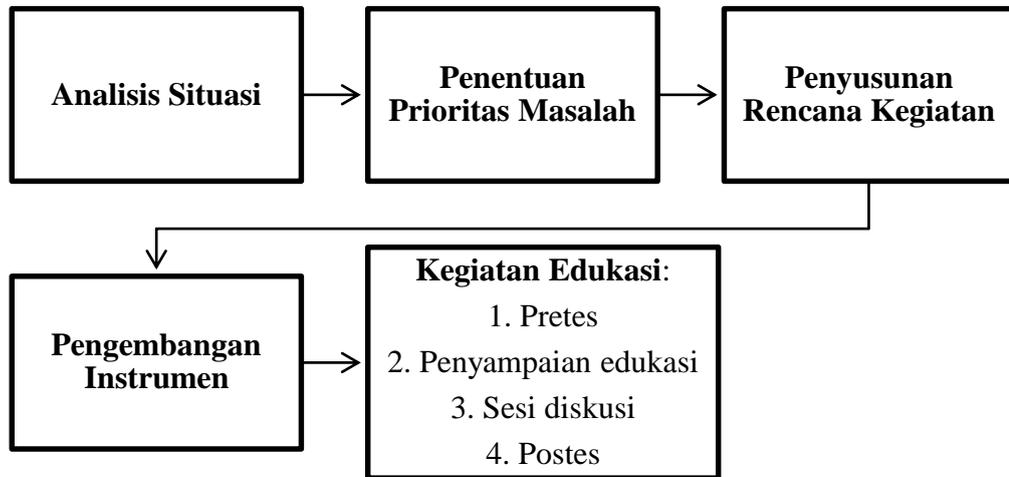
Pemerintah memberikan dukungan kepada ibu dalam memberikan ASI melalui peraturan-peraturan yang dihasilkan terkait ASI eksklusif. Salah satu contohnya Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 128 ayat (2) dan (3) yang menyebutkan, “Selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah daerah, dan masyarakat harus mendukung ibu secara penuh.” Masyarakat dapat turut serta melakukan upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif dengan pemberian edukasi kepada ibu bayi. Edukasi ini merupakan hal yang perlu dilakukan sebagai upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa salah satu faktor rendahnya cakupan ASI eksklusif ialah kurangnya pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif (Ulfah & Herdiani, 2021).

Pengetahuan merupakan hal pertama yang harus ditingkatkan untuk mengubah sikap ibu terhadap pemberian ASI eksklusif agar asupan dan gizi bayi dapat terjaga sehingga laju peningkatan prevalensi gizi lebih pada bayi dapat ditahan. Menurut penelitian Giri & Kurnia, (2013), pengetahuan dan sikap ibu mengenai ASI eksklusif berhubungan secara signifikan dengan status gizi bayi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengedukasi dan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai praktik pemberian ASI eksklusif yang baik pada bayi usia kurang dari enam bulan di wilayah kerja Puskesmas Cinere.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahapan analisis situasi di wilayah kerja Puskesmas Cinere pada sasaran responden sebanyak tiga puluh orang yang dipilih secara *accidental sampling*. Adapun kriteria responden pada analisis situasi, yaitu ibu yang memiliki bayi berusia kurang dari enam bulan. Analisis situasi dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan instrumen kuesioner analisis situasi. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengetahui masalah yang sedang terjadi dan penyebab masalah pada bayi usia kurang dari enam bulan di wilayah kerja Puskesmas Cinere. Setelah analisis situasi dilaksanakan, ditentukan prioritas masalah dan penyebab masalah dari bayi berusia kurang dari enam bulan tersebut. Setelah itu, dilakukan penyusunan rencana kegiatan yang dilakukan untuk membantu menangani prioritas masalah yang telah ditentukan sebelumnya. Kemudian, dilakukan pengembangan terkait instrumen yang digunakan untuk proses penyampaian edukasi serta pertanyaan pretes dan postes untuk

mengukur tingkat pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif. Rangkaian tahapan ini tampak pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alur kegiatan

Kriteria responden dalam kegiatan edukasi ini ialah ibu yang memiliki bayi usia kurang dari enam bulan di wilayah kerja Puskesmas Cinere dan bersedia menjadi peserta. Kegiatan edukasi dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung (di puskesmas dan posyandu) dan tidak langsung (melalui *whatsapp group*). Hal tersebut dilakukan untuk memenuhi jumlah responden sebanyak tiga puluh responden. Kegiatan edukasi dilakukan pada 31 Agustus-1 September 2022. Kegiatan ini terdiri atas pengisian pretes, pemberian edukasi menggunakan media *leaflet* (Gambar 2, Gambar 3), sesi diskusi, dan pengisian postes.



Gambar 2. Leaflet intervensi (halaman depan)



Gambar 3. Leaflet intevensi (halaman belakang)

Pengisian pretes dilakukan di awal kegiatan sebelum dilaksanakannya edukasi dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan pemaparan informasi terkait ASI eksklusif. Pemberian edukasi menggunakan metode ceramah dengan memanfaatkan *leaflet* sebagai media edukasi. Menurut studi, penggunaan *leaflet* sebagai media edukasi dianggap efektif dalam penyampaian informasi sehingga diharapkan responden dapat lebih mudah memahami edukasi yang diberikan karena didukung oleh ilustrasi yang menarik dalam penjelasannya. Studi tersebut juga menyebutkan media *leaflet* lebih efektif meningkatkan pengetahuan dibandingkan media lainnya (Purimahua et al., 2020). Pendistribusian *leaflet* dilakukan secara langsung untuk kegiatan edukasi di puskesmas dan posyandu, sedangkan kegiatan edukasi melalui *whatsapp group* dikirimkan dalam bentuk *soft-file*.

Setelah sesi diskusi, dilanjutkan dengan pengisian postes yang dilakukan untuk membandingkan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan paparan edukasi. Kuesioner pretes dan postes yang dibagikan kepada peserta berisi sepuluh pertanyaan terkait ASI eksklusif dengan pilihan jawaban benar atau salah. Pertanyaan tersebut mengenai definisi, manfaat, dan dampak dari tidak memberikan ASI eksklusif. Jika menjawab dengan benar, peserta akan mendapat skor 10, tetapi jika jawaban tidak tepat, peserta mendapat skor 0. Setelah didapatkan hasil skor pretes dan postes, dilakukan analisis terhadap hasil skor tersebut untuk melihat perbedaan rerata skor sebelum dan sesudah edukasi. Skor hasil pretes dan postes akan dipergunakan untuk mengukur pengetahuan ibu. Skor pengetahuan tersebut dikategorikan menjadi pengetahuan baik (skor ≥ 70) dan kurang (skor < 70) (Arikunto, 2006).

Metode analisis yang digunakan ialah analisis univariat pada bagian analisis situasi untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden, status gizi bayi, dan pemberian ASI eksklusif pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Cinere. Selain itu, digunakan juga analisis bivariat untuk melihat adanya perbedaan dan peningkatan rerata skor sebelum dan sesudah diberikan paparan edukasi mengenai ASI eksklusif dengan menggunakan media *leaflet*. Analisis bivariat dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon karena setelah dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, didapatkan hasil tidak terdistribusi normal.

HASIL DAN DISKUSI

Berikut merupakan hasil kegiatan analisis situasi yang dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi dengan tujuan melihat prioritas masalah yang terjadi pada bayi usia kurang dari enam bulan di wilayah kerja Puskesmas Cinere Kota Depok. Kegiatan analisis situasi dilaksanakan di beberapa posyandu yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Cinere. Terdapat tiga puluh responden yang bersedia diwawancarai pada saat analisis situasi. Data yang didapatkan pada analisis situasi, di antaranya karakteristik responden, status gizi bayi (IMT/U) yang pengategoriannya merujuk pada *cutoff* dalam PMK No. 2 Tahun 2020, serta faktor-faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif.

Karakteristik Responden Analisis Situasi

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jenis kelamin anak didominasi oleh anak perempuan sebanyak 17 bayi (56,7%). Adapun tingkat pendidikan ibu mayoritas adalah di tingkat menengah sebanyak 19 orang (63,3%). Paling banyak responden adalah ibu rumah tangga (IRT)/tidak bekerja sebanyak 25 orang (83,3%). Menurut Dinas Kesehatan Kota Depok (2022), rerata lama tingkat pendidikan masyarakat Depok secara umum adalah tamat SMP/MTS sederajat. Temuan analisis situasi ini juga sejalan dengan sebuah studi di wilayah kerja salah satu puskesmas di Depok yang menemukan tingkat pendidikan ibu mayoritas berpendidikan menengah, yaitu sebanyak 58 orang (70,7%). Studi tersebut juga melaporkan bahwa mayoritas ibu tidak bekerja sebanyak 65 orang (79,3%) (Ramadhan, 2019).

Tabel 1
Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin Anak		
Laki-Laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Tingkat Pendidikan Ibu		
Dasar	7	23,3
Menengah	19	63,3
Tinggi	4	13,3
Status Pekerjaan		
Bekerja	5	16,7
Tidak Bekerja (IRT)	25	83,3
Total	30	100

Status Gizi Bayi

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas bayi memiliki status gizi (IMT/U) baik sebesar 70%, diikuti dengan risiko gizi lebih sebesar 16,7%. Pada kategori status gizi lebih dan obesitas, masing-masing sebesar 3,3%. Selain itu, tidak ditemukan bayi dengan status gizi buruk. Di Kota Depok, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Cinere, upaya yang dilakukan untuk pemantauan status gizi bayi ialah dengan dilaksanakannya penimbangan berat badan dan pengukuran panjang badan bayi di kegiatan posyandu setiap bulan. Selain itu, terdapat kegiatan pemberian makanan tambahan (PMT) yang dilaksanakan dengan disalurkan melalui posyandu. Hasil pemantauan pertumbuhan bayi dapat didokumentasikan dalam buku KIA sebagai alat pencatatan hasil pemantauan pertumbuhan bayi setiap bulan (Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Depok, 2023).

Tabel 2
Status gizi bayi

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status Gizi Bayi (IMT/U)		
Gizi baik	21	70,0
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	2	6,7
Berisiko gizi lebih	5	16,7
Gizi lebih	1	3,3
Obesitas	1	3,3
Total	30	100

Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan Tabel 3, besaran pemberian ASI eksklusif yang dilakukan oleh ibu di wilayah kerja Puskesmas Cinere sebesar 56,7%. Tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif sebesar 59,4% yang berada di kategori baik. Sikap ibu terhadap pemberian ASI eksklusif mayoritas sudah baik, yaitu sebesar 66,7%. Adapun dukungan keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif juga sudah baik, yaitu sebesar 70%. Khoiriah (2018) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif, di antaranya usia ibu, pendidikan, pekerjaan, dan paritas. Studi lainnya juga menyebutkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan signifikan dengan pemberian ASI eksklusif yang dilakukan pada bayi kurang dari enam bulan (Umami & Margawati, 2018).

Tabel 3
Pemberian ASI eksklusif

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pemberian ASI Eksklusif		
ASI Eksklusif	17	56,7
Tidak ASI Eksklusif	13	43,3
Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif		
Baik	19	59,4
Kurang	11	40,6
Sikap Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif		
Baik	20	66,7
Kurang	10	33,3
Dukungan Keluarga		
Baik	21	70,0
Kurang	9	30,0
Total	30	100

Menurut penelitian Grummer-Strawn *et al.* (2004), pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan dapat melindungi bayi dari berbagai macam penyakit. ASI mengandung antibodi yang dapat memberikan perlindungan dari penyakit, mengandung nutrisi yang lengkap untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Bayi yang diberikan ASI juga mampu mengatur asupan energi dengan lebih baik karena tanggapannya terhadap rasa kenyang lebih baik. Hormon leptin dan insulin pada bayi yang diberikan ASI lebih seimbang dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan ASI sehingga mencegah terjadinya kejadian gizi lebih pada bayi.

Tahapan Setelah Analisis Situasi

Setelah analisis situasi dan penentuan prioritas masalah, dilakukan pemberian edukasi sebagai pendekatan terhadap permasalahan yang ditemukan. Pemberian edukasi menggunakan metode ceramah dan media *leaflet*. Peningkatan pengetahuan hasil edukasi tersebut diukur menggunakan kuesioner pretes dan postes.

Tabel 4
Skor pretes dan postes

Kategori Skor	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pretes		
Baik	24	80,0
Kurang	6	20,0
Postes		
Baik	30	100,0
Kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebelum diberikan paparan edukasi, tingkat pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dengan kategori kurang sebesar 20% sedangkan tingkat pengetahuan ibu dengan kategori baik sebesar 80%. Setelah dilakukan pemberian edukasi, terdapat peningkatan skor peserta; hasil postes seluruh peserta (100%) masuk ke dalam kategori nilai yang baik. Lebih dari 50% peserta kurang tepat dalam menjawab pertanyaan “Apakah susu formula mengandung zat kekebalan yang berfungsi untuk melindungi bayi dari penyakit?” pada saat pretes. Akan tetapi, pertanyaan tersebut juga mendapatkan peningkatan paling tinggi pada hasil postes.

Hasil yang sejalan ditemukan pada penelitian Idris dan Elvinasari (2020) yang menemukan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan paparan edukasi, yaitu skor pengetahuan kategori baik pada saat sebelum edukasi sebesar 70%, kemudian meningkat setelah dilakukan edukasi menjadi 90% (Idris & Elvinasari, 2020). Notoadmodjo (2010) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan sangatlah berpengaruh pada tingkat pengetahuan seseorang. Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dari tidak mengetahui menjadi mengetahui informasi yang diberikan pada saat edukasi.

Hasil Uji Beda Rerata

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian edukasi kepada ibu dengan bayi usia kurang dari enam bulan tentang pemberian ASI eksklusif, didapatkan data skor pretes dan postes yang kemudian diuji menggunakan uji beda rerata (*Wilcoxon Rank Test*). Berdasarkan Tabel 5, mayoritas responden mengalami peningkatan pengetahuan (23 orang). Dari hasil uji beda rerata (Tabel 6), didapatkan nilai $p = 0,000$ atau $p < 0,05$, artinya terdapat perbedaan rerata skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan demikian, pemberian edukasi pada ibu yang memiliki bayi usia kurang dari enam bulan menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu mengenai pemberian ASI eksklusif.

Tabel 5
Frekuensi skor

Distribusi Skor	Frekuensi (n)
<i>Negative Ranks</i>	1
<i>Positive Ranks</i>	23
<i>Ties</i>	6
Total	30

Tabel 6
Hasil uji beda rerata

Hasil Uji	Mean	Min-Max	P value	Simpulan
Pre-test	7,87	4-10	0,000	Terdapat perbedaan rerata skor sebelum dan sesudah diberi intervensi.
Post-test	9,53	7-10		

Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa penggunaan media dalam pemberian edukasi dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku. Media adalah alat bantu yang memainkan peran penting dalam proses edukasi. Keberadaan media memiliki manfaat dalam merangsang minat para audiens, mengatasi keterbatasan waktu, tempat, bahasa, serta indra yang dimiliki oleh audiens. Selain itu, media juga efektif dalam mengatasi sikap pasif dari audiens dengan memberikan rangsangan, pengalaman, dan persepsi yang serupa. Hal itu berdampak pada dorongan bagi audiens untuk mengembangkan keinginan dalam memahami materi lebih dalam sehingga akhirnya mereka dapat memiliki pemahaman yang lebih baik. Selain itu, media juga memiliki peran dalam mendorong peserta pendidikan untuk berbagi pesan-pesan kepada orang lain (Notoadmodjo, 2010).

Penggunaan media *leaflet* dalam penyampaian edukasi dinilai efektif karena dapat menjangkau sasaran yang lebih luas. Media *leaflet* dapat dibaca berulang kali oleh responden untuk lebih memahami informasi yang terkandung, dan berdasarkan penelitian-penelitian yang telah ada, penyampaian edukasi menggunakan media *leaflet* dinilai dapat meningkatkan pengetahuan lebih tinggi dibandingkan dengan metode ceramah biasa (Syamsiyah, 2013).

Kegiatan edukasi dilaksanakan di UPTD Puskesmas Cinere (Gambar 4). Kegiatan edukasi lainnya juga dilakukan di beberapa posyandu di wilayah kerja Puskesmas Cinere serta melalui *whatsapp group*, pada 31 Agustus–1 September 2022. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media *leaflet* dan metode ceramah. Materi yang diberikan meliputi pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI eksklusif, perbedaan ASI dan susu formula, standar emas makanan bayi, serta dampak pemberian MP-ASI sebelum usia bayi enam bulan.



Gambar 4. Kegiatan edukasi ASI eksklusif

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pretes dan postes dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif dapat meningkatkan pengetahuan ibu ($p = 0,000$) secara signifikan. Pemberian edukasi sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dengan sasaran yang lebih luas lagi, seperti pada orang tua/mertua, dan suami pun sebaiknya mendapatkan edukasi mengenai pemberian ASI eksklusif yang tepat agar dapat mendukung ibu dalam praktik pemberian ASI eksklusif pada bayi sehingga angka kejadian gizi lebih pada bayi dapat menurun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada FIKES Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Puskesmas Kecamatan Cinere, kader posyandu, serta rekan-rekan mahasiswa yang sudah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Ibu Utami Wahyuningsih selaku dosen pembimbing, dan Ibu Chairunnisa Apnilasari selaku ahli gizi puskesmas yang telah membimbing pelaksanaan kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Cinere, Kota Depok.

DAFTAR REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2022). *Profil kesehatan Kota Depok tahun 2022*.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Depok. (2023). Kader posyandu di Bojongsari-Cinere diberi pembekalan deteksi dini tumbuh kembang balita. *Portal Berita Resmi Pemerintah Kota Depok*. <https://berita.depok.go.id/kader-posyandu-di-bojongsari-cinere-diberi-pembekalan-deteksi-dini-tumbuh-kembang-balita>
- Giri, W., & Kurnia, M. (2013). Hubungan Pengetahuan dan sikap ibu tentang pemberian asi serta pemberian asi eksklusif dengan status gizi balita usia 6–24 bulan (di Kelurahan Kampung Kajian Kecamatan Buleleng). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Universitas Sebelas Maret, 1*(1), 24–37. <https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v2i1.1423>
- Grummer-Strawn, L. M., Mei, Z., & Centers for Disease Control and Prevention Pediatric Nutrition Surveillance System. (2004). Does breastfeeding protect against pediatric overweight? Analysis of longitudinal data from the centers for disease control and prevention pediatric nutrition surveillance system. *Pediatrics, 113*(2), e81–86. <https://doi.org/10.1542/peds.113.2.e81>
- Idris, F. P., & Elvinasari, R. (2020). Pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Tinggimoncong Kabupaten Gowa. *Prosiding Seminar Nasional SMIPT 2020 Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, 3*(1).
- Kemendes RI. (2018). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khoiriah, L. A. (2018). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi berumur di bawah 6 bulan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika, 2*(1), 67–77. <https://doi.org/10.36729/jam.v2i1.75>
- Musadat, A. (2010). *Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi kegemukan pada anak usia 6-14 tahun di Provinsi Sumatera Selatan* [Skripsi, IPB University]. <https://adoc.pub/analisis-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kegemukan-pada-anak.html>
- Notoadmodjo. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pemerintah Indonesia. (2012). *Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 33*

- Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. Pemerintah Indonesia.
- Purimahua, S. L., Hinga, I. A. T., & Limbu, R. (2020). Pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan covid-19 pada pedagang di Pasar Tradisional Oesapa Kota Kupang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3, 186–196. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v6i3.178>
- Ramadhan, R. (2019). *Pengaruh pemberian ASI dan karakteristik ibu terhadap pertumbuhan bayi usia 0-6 bulan di wilayah Puskesmas Pancoran Mas Depok [Skripsi]*. Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- Rimbawan, S. A. (2004). *Indeks glikemik pangan*. Penebar Swadaya.
- Shofiyah, S. (2021). Hubungan pemberian makanan pendamping (MP) ASI dini dengan status gizi pada bayi usia 6-12 bulan. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(1), 53–59. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i1.139>
- Sjarif, D. (2004). Anak gemuk, apakah sehat? *Divisi Anak dan Penyakit Metabolic*. FKUI.
- Syamsiyah, N. (2013). *Pengaruh media leaflet terhadap perubahan pengetahuan dan intensi pemberian asi eksklusif pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan Pesanggrai Jakarta Selatan Tahun 2013 [Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ulfah, F., & Herdiani, N. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6-12 bulan Puskesmas Pangarengan. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 36–42. <https://doi.org/10.32504/sm.v16i1.412>
- Umami, W., & Margawati, A. (2018). Faktor – faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(4), 1720–1730. <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i4.22265>