



Tersedia Online di <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/JAMS>

Print - 2776-3072, Online - 2776-3064

Peningkatan Pengetahuan Asi Eksklusif pada Ibu Menyusui di Puskesmas Pekik Nyaring Kabupaten Bengkulu Tengah

Mita Herawati^{1*}, Gunarmi¹, Yunri Merida¹

¹Program Studi Kebidanan Program Magister, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta

*mitaherawati106@gmail.com

Article history	
Received	: 22/01/2026
Received in revised form	: 10/02/2026
Accepted	: 16/04/2026

Abstract: Exclusive breastfeeding is a critical factor in supporting infant health and development. However, many breastfeeding mothers still lack adequate understanding of the benefits and practices of exclusive breastfeeding. This community service activity aimed to improve breastfeeding mothers' knowledge of exclusive breastfeeding through the provision of educational leaflets and interactive counseling. The activity was conducted at Pekik Nyaring Health Center, Central Bengkulu Regency, involving 25 breastfeeding mothers as participants. The methods included a pre-test, delivery of educational materials, discussion, and post-test to evaluate knowledge improvement. Results showed a significant increase in participants' knowledge, where only 16% had good knowledge in the pre-test, which increased to 80% after the activity. This activity demonstrates that a simple yet systematic educational approach can enhance the understanding and awareness of breastfeeding mothers regarding the importance of exclusive breastfeeding.

Keywords: exclusive breastfeeding, breastfeeding mothers, health education, community service

Abstrak: Pemberian ASI eksklusif merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan dan tumbuh kembang bayi. Namun, masih banyak ibu menyusui yang belum memiliki pemahaman yang cukup terkait manfaat dan praktik ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif melalui edukasi menggunakan media leaflet dan penyuluhan interaktif. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Pekik Nyaring, Kabupaten Bengkulu Tengah, dengan melibatkan 25 orang ibu menyusui sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi pre-test, penyampaian materi edukatif, diskusi, dan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta, di mana pada pre-test hanya 16% yang memiliki pengetahuan baik, meningkat menjadi 80% setelah kegiatan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif sederhana namun sistematis dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu menyusui mengenai pentingnya ASI eksklusif.

Kata kunci: ASI eksklusif, ibu menyusui, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan pemberian ASI saja tanpa makanan atau minuman tambahan lain kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. ASI eksklusif memiliki manfaat yang sangat besar, baik bagi bayi maupun ibu, serta memiliki kontribusi nyata terhadap pembangunan kesehatan masyarakat dan pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Pemberian ASI secara eksklusif terbukti menurunkan angka kematian bayi, mencegah malnutrisi, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, serta mendukung perkembangan kognitif dan emosional anak secara optimal (WHO, 2023). Di sisi lain, praktik ini juga memberikan manfaat bagi ibu, seperti menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium serta mempercepat pemulihan pasca persalinan. Namun, meskipun manfaatnya sudah sangat dikenal, pelaksanaan ASI eksklusif masih menghadapi berbagai tantangan. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, cakupan ASI eksklusif tahun 2020 secara nasional sebesar 73,2%, sedangkan data tahun 2024 untuk Provinsi Bengkulu menunjukkan angka yang lebih rendah yaitu 67,85% (BPS Bengkulu, 2024).

Puskesmas Pekik Nyaring yang berada di Desa Pekik Nyaring, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah merupakan salah satu wilayah yang masih memiliki tantangan dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Berdasarkan pengamatan awal serta diskusi dengan tenaga kesehatan setempat, ditemukan bahwa banyak ibu menyusui di wilayah ini belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta pengaruh lingkungan sosial terhadap keberhasilan menyusui. Hal ini diperparah dengan adanya mitos atau kepercayaan yang salah, seperti anggapan bahwa bayi yang sering menangis berarti tidak cukup mendapatkan ASI atau bahwa susu formula lebih bergizi. Selain itu, kurangnya akses informasi, terbatasnya kegiatan penyuluhan, serta beban kerja tenaga kesehatan yang tinggi juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan edukasi menyusui secara intensif. Kondisi ini menyebabkan rendahnya kesadaran dan praktik ASI eksklusif secara konsisten pada ibu menyusui.

Dalam beberapa penelitian sebelumnya, telah terbukti bahwa kegiatan edukasi kesehatan dapat meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Andini et al. (2023) menunjukkan bahwa pelatihan kader posyandu tentang Breastfeeding

Self-Efficacy berhasil meningkatkan kapasitas kader dalam mendampingi ibu menyusui. Sementara itu, Pratiwi (2022) mengungkapkan bahwa penggunaan media leaflet dan penyuluhan langsung secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menyusui tentang ASI eksklusif. Namun demikian, sebagian besar program masih berfokus pada ibu hamil, belum banyak intervensi yang secara spesifik menargetkan ibu menyusui aktif yang sedang menghadapi tantangan menyusui secara langsung. Oleh karena itu, terdapat gap penting yang perlu diisi, yakni perlunya kegiatan edukasi langsung kepada ibu menyusui di fasilitas pelayanan kesehatan dasar seperti Puskesmas.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif di Puskesmas Pekik Nyaring melalui kegiatan edukasi dengan media leaflet dan pendekatan partisipatif. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu menyusui yang datang ke Puskesmas, dengan harapan terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran tentang manfaat ASI eksklusif dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model edukasi yang dapat direplikasi di wilayah lain. Kontribusi utama dari kegiatan ini tidak hanya dalam bentuk peningkatan pengetahuan ibu menyusui, tetapi juga mendukung peran aktif Puskesmas sebagai ujung tombak pelayanan promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan rancangan pre-test dan post-test satu kelompok yang bertujuan menilai perubahan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan edukasi tentang ASI eksklusif. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Pekik Nyaring, Desa Pekik Nyaring, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah, Provinsi Bengkulu.

Peserta dan kriteria inklusi

Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang datang ke lokasi kegiatan dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu: (1) ibu menyusui dengan bayi usia 0-6 bulan; (2) berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Pekik Nyaring; (3) mampu berkomunikasi dengan baik; (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari pre-test, edukasi, sampai post-test; dan (5) menandatangani persetujuan mengikuti kegiatan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 ibu menyusui.

Kriteria eksklusi meliputi peserta yang tidak menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.



Gambar 1 Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Tahap Persiapan

Tahapan ini mencakup beberapa langkah awal yang penting untuk kelancaran kegiatan pengabdian, antara lain:

- Koordinasi dengan pihak Puskesmas Pekik Nyaring untuk menentukan waktu pelaksanaan, peserta, dan fasilitas yang dibutuhkan.
- Survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu menyusui terkait ASI eksklusif melalui pengisian kuesioner secara acak.
- Penyusunan materi edukasi berdasarkan literatur ilmiah dan pedoman WHO serta Kementerian Kesehatan.

- d. Pembuatan media leaflet informatif mengenai ASI eksklusif, yang mencakup manfaat, teknik menyusui yang benar, dan faktor pendukung keberhasilan menyusui.
- e. Penyusunan instrumen pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Instrumen pre-test dan post-test berupa **kuesioner 10 soal pilihan ganda** yang digunakan untuk mengukur pengetahuan peserta tentang ASI eksklusif. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, sehingga total skor berkisar antara 0 sampai 10. Materi yang diukur dalam instrumen meliputi beberapa indikator, yaitu:

1. Pengertian ASI eksklusif;
2. Usia pemberian ASI eksklusif;
3. Manfaat ASI eksklusif bagi bayi;
4. Manfaat ASI eksklusif bagi ibu;
5. Waktu pertama pemberian ASI setelah persalinan;
6. Frekuensi dan tanda kecukupan ASI;
7. Teknik menyusui yang benar;
8. Cara mempertahankan produksi ASI;
9. Mitos dan fakta terkait ASI eksklusif; dan
10. Peran keluarga dalam mendukung keberhasilan menyusui.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi dilakukan secara langsung di lokasi dengan melibatkan peserta dalam sesi interaktif. Rangkaian kegiatan pada tahap ini meliputi:

- a. Pelaksanaan pre-test: Peserta diminta mengisi kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal.
- b. Penyampaian materi: Edukator (dosen dan mahasiswa pengabdian) menyampaikan materi mengenai ASI eksklusif secara lisan dan visual menggunakan leaflet.
- c. Diskusi dan tanya jawab: Peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman selama proses menyusui.
- d. Pelaksanaan post-test: Dilakukan setelah kegiatan penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

- e. Pendataan kontak ibu menyusui untuk tindak lanjut edukasi melalui media digital.

3. Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan. Monitoring juga dilakukan dengan observasi langsung selama kegiatan berlangsung serta pencatatan partisipasi dan antusiasme peserta. Indikator keberhasilan meliputi:

- a. Terjadinya peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test.
- b. Tingginya partisipasi peserta dalam diskusi.
- c. Feedback positif dari peserta mengenai pemahaman mereka setelah penyuluhan.

4. Etika dan Izin

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tetap memperhatikan aspek etika, termasuk persetujuan dari peserta untuk mengikuti pengisian kuesioner, serta menjaga kerahasiaan identitas responden. Izin pelaksanaan kegiatan diperoleh secara resmi dari pihak Puskesmas Pekik Nyaring dan difasilitasi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) institusi pengusul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Pekik Nyaring, Desa Pekik Nyaring, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah, berhasil dilaksanakan pada tanggal 4 September 2025 dengan partisipasi aktif dari 25 orang ibu menyusui sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap pengetahuan peserta tentang pentingnya ASI eksklusif setelah dilakukan edukasi dan penyuluhan menggunakan media leaflet.

A. Hasil Pre-test dan Post-test

Untuk mengukur tingkat pemahaman ibu menyusui sebelum dan sesudah kegiatan, dilakukan pengisian kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Kegiatan edukasi tentang ASI eksklusif diikuti oleh 25 ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum intervensi dilakukan, seluruh peserta mengerjakan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal. Setelah penyuluhan,

diskusi, dan penjelasan menggunakan leaflet selesai, peserta kembali mengerjakan post-test dengan instrumen yang sama.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Pada saat pre-test, hanya 4 orang (16%) berada pada kategori pengetahuan baik, 6 orang (24%) pada kategori cukup, dan 15 orang (60%) masih berada pada kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi dilaksanakan, sebagian besar ibu menyusui belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep dasar ASI eksklusif, manfaatnya, dan praktik menyusui yang benar.

Setelah kegiatan edukasi dilakukan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang jelas. Jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 20 orang (80%), kategori cukup menjadi 4 orang (16%), sedangkan kategori kurang turun menjadi 1 orang (4%). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Secara lebih rinci, perubahan yang terjadi dapat dijelaskan sebagai berikut. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 16% menjadi 80%, atau naik 64 poin. Pada saat yang sama, kategori pengetahuan kurang menurun dari 60% menjadi 4%, atau turun 56 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta yang semula memiliki pengetahuan kurang berpindah ke kategori cukup dan baik setelah menerima intervensi edukasi.

Sebelum kegiatan, peserta masih menunjukkan keterbatasan pemahaman terutama pada materi mengenai definisi ASI eksklusif, batas usia pemberian ASI eksklusif, teknik pelekatan yang benar, serta mitos umum seputar kebutuhan tambahan air putih atau makanan lain pada bayi usia di bawah 6 bulan. Setelah edukasi, peserta tampak lebih mampu menjelaskan kembali pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI bagi bayi dan ibu, pentingnya frekuensi menyusui, serta dukungan keluarga dalam mempertahankan praktik menyusui.

Selain peningkatan skor pengetahuan, selama sesi tanya jawab terlihat bahwa peserta menjadi lebih aktif mengemukakan pengalaman menyusui, hambatan yang dialami, serta cara mengatasi masalah seperti puting lecet, kekhawatiran ASI kurang, dan pengaruh informasi dari lingkungan sekitar. Hal ini

menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan kognitif, tetapi juga meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses belajar.

Tabel 1 Hasil ukur pengetahuan sebelum dan setelah edukasi

Kategori Pengetahuan Pre-test (n = 25) Post-test (n = 25)		
Baik	4 orang (16%)	20 orang (80%)
Cukup	6 orang (24%)	4 orang (16%)
Kurang	15 orang (60%)	1 orang (4%)

Tabel menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang, sedangkan setelah edukasi mayoritas peserta berpindah ke kategori pengetahuan baik. Perubahan ini menegaskan bahwa penyuluhan tentang ASI eksklusif efektif meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam jangka pendek.

B. Aktivitas Penyuluhan dan Respons Peserta

Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dengan dukungan media leaflet yang dibagikan kepada peserta. Edukasi berlangsung selama kurang lebih 90 menit yang mencakup pemaparan materi, diskusi, serta sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup:

- a. Pengertian dan manfaat ASI eksklusif
- b. Teknik menyusui yang benar
- c. Mitos dan fakta seputar pemberian ASI
- d. Dukungan keluarga dalam keberhasilan menyusui

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi diskusi. Sebagian besar peserta mengajukan pertanyaan seputar kendala menyusui, seperti ASI tidak keluar, cara menyusui bayi yang rewel, dan peran suami dalam mendukung ibu menyusui. Edukator memberikan tanggapan dan solusi berdasarkan panduan WHO dan praktik berbasis bukti.

C. Dampak Kegiatan

Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa:

- a. Peningkatan pengetahuan ibu menyusui secara signifikan.
- b. Tumbuhnya kesadaran akan pentingnya ASI eksklusif.

- c. Meningkatnya motivasi peserta untuk menerapkan teknik menyusui yang benar.
- d. Terbentuknya jaringan komunikasi pascakegiatan melalui grup WhatsApp untuk diskusi lanjutan.

Kegiatan pengabdian menunjukkan efektivitas metode edukasi partisipatif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif. Hasil ini menjadi landasan penting untuk pengembangan program edukasi berkelanjutan di tingkat puskesmas dan posyandu.

Temuan pengabdian masyarakat ini secara empiris mengindikasikan peningkatan yang substansial dalam ranah pengetahuan ibu menyusui mengenai praktik ASI eksklusif, pasca-intervensi edukasi dengan media leaflet dan pendekatan partisipatif. Transformasi proporsi pengetahuan "baik" dari 16% menjadi 80% merefleksikan efektivitas desain intervensi yang diterapkan. Temuan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat lain yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan, diskusi, dan evaluasi terstruktur mampu meningkatkan pemahaman peserta sasaran (Fransisca et al., 2023; Akhmalbih et al., 2024). Edukasi kesehatan berbasis media cetak dan tatap muka bukan hanya meningkatkan literasi praktis ibu, namun juga berimplikasi pada perluasan efek edukasi pada anggota keluarga lain, termasuk ayah (Listyarini, 2020; Pratiwi, 2022).

Efektivitas intervensi edukatif semakin nyata dengan adanya penggunaan penyuluhan interaktif yang secara pedagogis dirancang untuk menjangkau heterogenitas latar belakang pendidikan peserta. Studi Al-Sagarat et al. (2022) menegaskan superioritas pendekatan komunikasi interpersonal dalam ranah edukasi laktasi, dimana keterlibatan aktif peserta dan dinamika diskusi mengkatalisasi perubahan perilaku menyusui. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip andragogi, yang meletakkan pengalaman langsung sebagai fondasi utama dalam proses internalisasi pengetahuan pada pembelajar dewasa. Rekomendasi WHO (2023) mengenai adopsi edukasi inklusif dan komunitas berbasis juga telah terkonfirmasi relevansinya di lapangan, terutama dalam konteks peningkatan cakupan ASI eksklusif pada kelompok populasi dengan baseline pengetahuan rendah.

Lebih lanjut, dalam sesi interaktif mengemukakan beragam tantangan klasik yang telah diidentifikasi dalam telaah empiris, seperti persistensi mitos seputar ASI encer, interpretasi tangisan bayi, dan aspek self-efficacy ibu menyusui yang rendah (Chowdhury et al., 2021; Lubis & Angraeni, 2021). Hal ini menuntut agar intervensi edukasi secara sengaja mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial, guna mendukung konstruksi self-concept positif serta optimalisasi keyakinan diri dalam menyusui.

Dimensi pendidikan formal ibu juga terbukti sebagai determinan penting dalam praktik ASI eksklusif. Dukuzumuremyi et al. (2020) menyoroiti bahwa peningkatan pengetahuan melalui jalur pendidikan formal secara signifikan berpengaruh terhadap pengetahuan tentang ASI eksklusif 5,9 kali berpeluang menerapkan EBF dibandingkan kelompok berpengetahuan rendah. Hasil ini selaras dengan laporan Al-Thubaity et al. (2023) dan Nnebe-Agumadu et al. (2016), yang menekankan peran pendidikan dalam membekali ibu tidak hanya pemahaman manfaat dan teknik, melainkan juga kemampuan mengatasi tantangan laktasi yang kompleks. Lebih jauh, pengalaman pendidikan memperkuat kepercayaan diri (self-efficacy), dan menurunkan hambatan psikologis dalam praktik menyusui (Asemahagn, 2016; Jama et al., 2020).

Intervensi edukasi kesehatan yang terstruktur, baik di institusi kesehatan maupun melalui kampanye komunitas, berperan sentral dalam membangun kesiapan, motivasi, dan dukungan berkelanjutan pada ibu (Agusningtyas et al., 2023; North et al., 2022). Edukasi antenatal terbukti mampu memperkuat readiness ibu, sementara pendekatan komunitas meningkatkan support system dan kolektivitas pengetahuan laktasi (Jama et al., 2017). Pada wilayah dengan keterbatasan sumber daya, penyesuaian strategi edukasi yang berbasis kebutuhan lokal dan sensitif terhadap kearifan budaya terbukti mengeliminasi hambatan praktik ASI eksklusif (Dodt et al., 2015; Sabin et al., 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengabdian di Puskesmas Pekik Nyaring efektif meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif. Edukasi dengan leaflet dan penyuluhan interaktif berhasil mengubah pemahaman peserta dari mayoritas kurang menjadi mayoritas baik. Kegiatan ini menunjukkan intervensi edukatif sederhana dapat berdampak

positif serta memperkuat peran Puskesmas dalam edukasi dan pencapaian cakupan ASI eksklusif.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar Puskesmas Pekik Nyaring dan tenaga kesehatan setempat melanjutkan edukasi ASI eksklusif secara berkala melalui kelas ibu hamil, kelas ibu nifas, posyandu, dan konseling laktasi. Selain itu, perlu dilakukan monitoring dan pendampingan jangka panjang untuk menilai apakah peningkatan pengetahuan benar-benar diikuti oleh perubahan praktik menyusui, termasuk keberlanjutan pemberian ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan. Monitoring dapat dilakukan melalui kunjungan ulang, pemantauan di posyandu, atau follow up melalui media komunikasi. Bagi pengabdian atau peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan evaluasi praktik menyusui, faktor dukungan keluarga, serta hambatan lapangan sehingga dampak program tidak hanya diukur dari aspek pengetahuan, tetapi juga dari perubahan perilaku dan keberhasilan ASI eksklusif secara nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusningtyas, N., Dewi, Y., & Murti, B. (2023). Effect of antenatal care and postnatal care on exclusive breastfeeding practice: Meta analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(6), 672–681. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.06.01>
- Akhmalbih, M., Ismunarti, D., Dekotyanti, T., Muhani, N., Amirus, K., & Aryawati, W. (2024). Edukasi dan penjangkaran kasus tuberkulosis di wilayah kerja Puskesmas Kemiling. *Jurnal Abdimas Serawai*, 4(1), 9–24. <https://doi.org/10.36085/jams.v4i1.6170>
- Al-Sagarat, A. Y., et al. (2022). Impact of face-to-face versus online education on exclusive breastfeeding among postpartum women: A randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00471-2>
- Al-Thubaity, D., Alshahrani, M., Elgzar, W., & Ibrahim, H. (2023). Determinants of high breastfeeding self-efficacy among nursing mothers in Najran, Saudi Arabia. *Nutrients*, 15(8), Article 1919. <https://doi.org/10.3390/nu15081919>
- Asemahagn, M. (2016). Determinants of exclusive breastfeeding practices among mothers in Azezo district, northwest Ethiopia. *International Breastfeeding Journal*, 11(1), Article 22. <https://doi.org/10.1186/s13006-016-0081-x>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bengkulu. (2024). *Statistik kesehatan Provinsi Bengkulu 2024*. BPS.
- Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., et al. (2021). Breastfeeding and maternal health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica*, 110(3), 1040–1051. <https://doi.org/10.1111/apa.13102>

- Dotd, R. C. M., Joventino, E. S., Aquino, P. S., Almeida, P. C., & Ximenes, L. B. (2015). An experimental study of an educational intervention to promote maternal self-efficacy in breastfeeding. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(4), 725–732. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.0295.2609>
- Dukuzumuremyi, J. P., Acheampong, K., Abesig, J., & Luo, J. (2020). Knowledge, attitude, and practice of exclusive breastfeeding among mothers in East Africa: A systematic review. *International Breastfeeding Journal*, 15(1), Article 70. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00313-9>
- Fitri Andini, I., Kurniyati, & Susanti, E. (2023). Pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan breastfeeding self-efficacy di wilayah kerja Puskesmas Tunas Harapan. *Rambideun: Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 6(1), 73–79. <https://doi.org/10.51179/pkm.v6i1.1556>
- Fransisca, L., Rombe, M., Adriani, & Astuti, R. W. (2023). Informasi dan edukasi persiapan persalinan yang aman dengan senam hamil. *Jurnal Abdimas Serawai*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.36085/jams.v3i1.4885>
- Jama, A., Gebreyesus, H., Woldearegay, T., Gebregyorgis, T., Teweldemedhin, M., Berhe, T., & Berhe, N. (2020). Exclusive breastfeeding for the first six months of life and its associated factors among children age 6–24 months in Burao district, Somaliland. *International Breastfeeding Journal*, 15(1), Article 5. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-0252-7>
- Jama, N., Wilford, A., Masango-Muzindutsi, Z., Haskins, L., Coutsooudis, A., Spies, L., ... & Horwood, C. (2017). Enablers and barriers to success among mothers planning to exclusively breastfeed for six months: A qualitative prospective cohort study in KwaZulu-Natal, South Africa. *International Breastfeeding Journal*, 12(1), Article 46. <https://doi.org/10.1186/s13006-017-0135-8>
- Kim, S. K., Park, S., Oh, J., Kim, J., & Ahn, S. (2022). Interventions promoting exclusive breastfeeding up to six months after birth: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Nursing Studies*, 125, Article 104095. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.01.004>
- Listyarini, A. D., & Fatmawati, Y. (2020). Edukasi gizi ibu hamil dengan media booklet tentang perilaku pencegahan balita stunting di wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan*, 11(1), 100–105. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.70>
- Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2021). *Pijat oksitosin sebagai langkah awal gentle breastfeeding*. <https://repository.binawan.ac.id/1706/1/Buku%20Pijat%20Oksitosi%20II.pdf>
- Nnebe-Agumadu, U., Racine, E., Laditka, S. B., & Coffman, M. J. (2016). Associations between perceived value of exclusive breastfeeding among pregnant women in the United States and exclusive breastfeeding to three and six months postpartum: A prospective study. *International Breastfeeding Journal*, 11(1), Article 8. <https://doi.org/10.1186/s13006-016-0065-x>
- North, K., Gao, M., Allen, G., & Lee, A. (2022). Breastfeeding in a global context: Epidemiology, impact, and future directions. *Clinical Therapeutics*, 44(2), 228–244. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2021.11.017>
- Orr, S. K., Dachner, N., Frank, L., & Tarasuk, V. (2018). Relation between household food insecurity and breastfeeding in Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 190(11), E312–E319. <https://doi.org/10.1503/cmaj.170880>

- Pratiwi, B. A., Oktarianita, O., & Sartika, A. (2022). Peningkatan pemahaman ayah tentang air susu ibu (ASI) eksklusif sebagai upaya peningkatan kepedulian ayah terhadap ASI eksklusif di Brimobda Bengkulu: Increasing father's understanding of exclusive breastfeeding as an effort to increase father's concern for exclusive breastfeeding at Brimobda Bengkulu. *Poltekita: Jurnal pengabdian masyarakat*, 3(1), 85–92. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i1.641>
- Sabin, A., Manzur, F., & Adil, S. (2017). Exclusive breastfeeding practices in working women of Pakistan: A cross-sectional study. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(5), 1148–1155. <https://doi.org/10.12669/pjms.335.12827>
- World Health Organization. (2023). *Breastfeeding counselling: A training course*. World Health Organization. <https://www.paho.org/sites/default/files/Breastfeeding-Counseling-Directors-Guide-English.pdf>