

Pengaruh Edukasi Berkelanjutan tentang ASI Eksklusif Terhadap *Breastfeeding Self Efficacy* (BSE) Pada Ibu Menyusui Hingga Bayi Berusia 6 Bulan

The Effect of Continuous Exclusive Breastfeeding Education on Breastfeeding Self Efficacy (BSE) Among Mothers Their Infants Reach Six Months of Age

Diah Evawanna Anuhgera^{1*}, Yohana Putri Apriyanti², Tiara Safitri³, Evy Nurrachma⁴

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

²Jl. Wolter Mongonsidi no 38 Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

diah.evawanna@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : *Breastfeeding self-efficacy* (BSE) merupakan keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya dalam menyusui dan berperan penting dalam mempertahankan ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan. Edukasi yang diberikan secara berkelanjutan diharapkan dapat memperkuat keyakinan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi berkelanjutan tentang ASI eksklusif terhadap perubahan BSE ibu menyusui hingga bayi berusia 6 bulan. **Metode :** Jenis penelitian kuasi eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Sampel terdiri atas 32 ibu menyusui yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol, masing-masing 16 responden. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi. Kelompok intervensi memperoleh edukasi berkelanjutan tentang ASI eksklusif menggunakan modul dan video edukasi, sedangkan kelompok kontrol memperoleh pelayanan. *Breastfeeding self-efficacy* diukur menggunakan *Breastfeeding Self-Efficacy Scale* (BSES) 33 item dengan skala Likert lima poin. Analisis dilakukan menggunakan *paired t-test* untuk perubahan dalam kelompok dan *independent t-test* untuk membandingkan perbedaan antarkelompok. **Hasil :** Rerata *breastfeeding self-efficacy* pada kelompok intervensi meningkat dari $54,76 \pm 5,26$ menjadi $62,50 \pm 3,90$ dan menunjukkan perubahan yang bermakna ($p < 0,001$). Pada kelompok kontrol, rerata meningkat dari $55,42 \pm 6,80$ menjadi $56,92 \pm 6,19$, tetapi tidak bermakna ($p = 0,356$). Setelah intervensi, rerata kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kontrol, dengan selisih 5,58 poin ($p < 0,001$). **Saran :** Edukasi berkelanjutan tentang ASI eksklusif berpengaruh terhadap peningkatan *breastfeeding self-efficacy* ibu menyusui dan dapat menjadi strategi untuk mendukung keberlanjutan pemberian ASI hingga bayi berusia 6 bulan.

Kata kunci: *breastfeeding self efficacy*, edukasi berkelanjutan, menyusui, ASI Eksklusif

Abstract

Introduction : *Breastfeeding self-efficacy* (BSE) refers to a mother's confidence in her ability to breastfeed and plays an important role in maintaining exclusive breastfeeding until the infant reaches six months of age. Continuous education is expected to strengthen this confidence. This study aimed to analyze the effect of continuous education on changes in BSE among breastfeeding mothers until infants reached six months of age. **Method :** This quasi-experimental study used a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 32 breastfeeding mothers divided into intervention and control groups, with 16 respondents in each group. Participants were selected using purposive sampling based on inclusion criteria. The intervention group received continuous education on exclusive breastfeeding through modules and videos, whereas the control group received routine care. BSE was measured using the 33-item *Breastfeeding Self-Efficacy Scale* (BSES) with a five-point Likert scale. Data were analyzed using a paired t-test to assess within-group changes and an independent t-test to compare differences between groups. **Analysis :** The BSE score in the intervention group increased from 54.76 ± 5.26 to 62.50 ± 3.90 , showing a significant change ($p < 0.001$). In the control group, the mean score increased from 55.42 ± 6.80 to 56.92 ± 6.19 , but the change was not significant ($p = 0.356$). After the intervention, the intervention group had a higher BSE score than the control group, with a mean difference of 5.58 points ($p < 0.001$). **Recommendation :** Overall, continuous education on exclusive breastfeeding improved maternal BSE and may support continued breastfeeding until six months of age.

Keywords: breastfeeding self-efficacy, continuous education, breastfeeding, exclusive breastfeeding mothers

1. PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan standar gizi utama yang menjadi hak setiap bayi pada awal kehidupannya. *World Health Organization* menganjurkan agar bayi diberi ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama, yang kemudian dapat diteruskan dengan pemberian makanan pendamping ASI yang memadai hingga anak berusia dua tahun atau lebih [1]. Manfaat menyusui tidak terbatas pada pemenuhan kebutuhan nutrisi, tetapi juga mencakup perlindungan terhadap penyakit infeksi dan berbagai manfaat kesehatan bagi ibu dan anak. Studi *Lancet Breastfeeding Series* menunjukkan bahwa praktik menyusui memberikan kontribusi penting terhadap kesehatan anak dan ibu, sekaligus dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, lingkungan sosial, sistem kesehatan, kebijakan, serta tekanan komersial terhadap pola pemberian makan bayi. Oleh karena itu, keberhasilan menyusui perlu dipandang sebagai hasil interaksi antara kemampuan ibu dan dukungan yang tersedia di sekitarnya, bukan semata-mata sebagai tanggung jawab individual ibu [2].

Persoalan mempertahankan ASI eksklusif menjadi semakin penting ketika bayi memasuki usia tiga bulan. Pada fase tersebut, ibu tidak lagi hanya berhadapan dengan persoalan awal laktasi, tetapi mulai menghadapi perubahan pola menyusui dan perilaku bayi serta tuntutan kehidupan sehari-hari. Persepsi bahwa produksi ASI tidak mencukupi, perubahan frekuensi menyusui, bayi yang semakin aktif dan mudah terdistraksi, kelelahan ibu, masalah pelekatan atau payudara, keterbatasan waktu, serta tuntutan pekerjaan dapat memengaruhi keputusan ibu untuk mempertahankan menyusui. Studi *Perez-Escamilla R et al* menempatkan persepsi mengenai produksi ASI yang tidak mencukupi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penggunaan susu formula dan penghentian menyusui [2]. Periode tiga sampai enam bulan merupakan fase yang strategis untuk memberikan dukungan yang mampu membantu ibu memahami perubahan normal selama menyusui sekaligus mengatasi hambatan yang muncul [3].

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2024 pada proporsi bayi usia 0–5 bulan yang menerima ASI dalam 24 jam terakhir mencapai 66,4 % secara nasional dan terdapat 12,5% *mix milk feeding*. Keberhasilan ASI eksklusif yang dinilai berdasarkan riwayat pemberian ASI sejak lahir sampai usia enam bulan pada anak usia 6–23 bulan, proporsinya menurun menjadi 64,9%. Prevalensi balita usia 0-5 bulan yang memperoleh ASI selama 24 jam di Kalimantan Timur mencapai 74,8% (95% CI 67,0 - 81,2%). Dan untuk pemberian ASI pada balita usia 12-23 bulan mencapai 61,9%. Data tersebut menunjukkan capaian ASI eksklusif di Kalimantan Timur sedikit berada di atas angka nasional namun masih terdapat lebih dari empat dari sepuluh anak yang belum memenuhi indikator ASI eksklusif selama enam bulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberlanjutan pemberian ASI tetap merupakan isu yang relevan untuk mendapatkan perhatian di tingkat provinsi. Praktik menyusui telah menjadi perilaku yang sangat umum di masyarakat, tetapi keberlangsungannya mengalami penurunan seiring bertambahnya usia anak [4].

Salah satu faktor psikologis yang memengaruhi keberlanjutan praktik menyusui adalah *breastfeeding self-efficacy* (BSE), yakni tingkat keyakinan seorang ibu atas kemampuannya untuk sukses menyusui sekaligus mengatasi beragam tantangan selama masa laktasi. Seorang ibu dapat mengetahui manfaat ASI dan memahami teknik menyusui, tetapi belum tentu memiliki keyakinan yang kuat bahwa dirinya mampu mengatasi masalah ketika menghadapi perubahan kondisi bayi maupun dirinya sendiri. Tinjauan sistematis terhadap karakteristik psikometrik instrumen BSE menunjukkan bahwa konstruk tersebut memiliki relevansi terhadap inisiasi dan keberlanjutan menyusui. Oleh karena itu, BSE dapat dipandang sebagai salah satu variabel psikologis krusial yang relevan untuk diteliti dalam upaya memahami keberhasilan ibu mempertahankan pemberian ASI eksklusif [5].

BSE menjadi semakin penting pada ibu dengan bayi usia tiga sampai enam bulan karena pengalaman menyusui yang telah berlangsung beberapa bulan tidak selalu menghasilkan keyakinan diri yang semakin kuat. Keyakinan ibu dapat berubah ketika menghadapi persepsi bahwa ASI berkurang, bayi tampak lebih sering menyusui, bayi menjadi mudah terdistraksi, muncul masalah payudara, ibu mengalami kelelahan, atau ibu mulai menghadapi tuntutan pekerjaan. Dalam kondisi tersebut, kemampuan ibu untuk menilai situasi secara tepat dan meyakini bahwa dirinya mampu mengatasi masalah menjadi penting dalam menentukan keberlanjutan perilaku menyusui. Dengan demikian, peningkatan BSE tidak hanya berkaitan dengan pemberian informasi mengenai ASI, tetapi juga dengan kemampuan ibu mengintegrasikan pengetahuan tersebut ke dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah selama proses menyusui [2].

BSE merupakan faktor yang dapat dimodifikasi melalui intervensi yang tepat pada praktik pemberian ASI. Pada studi meta analisis mengenai intervensi untuk meningkatkan BSE menunjukkan bahwa edukasi, konseling, dukungan sebaya, kunjungan rumah, dan berbagai pendekatan berbasis teknologi memiliki potensi untuk meningkatkan keyakinan ibu terhadap kemampuan menyusunya [6]. Meta-analisis yang diterbitkan pada tahun 2023 juga menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan BSE memberikan efek positif, terutama ketika diberikan pada periode postpartum. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa BSE tidak semata-mata merupakan karakteristik psikologis yang menetap, tetapi dapat diperkuat melalui dukungan yang terencana. Hal ini membuka peluang untuk menjadikan peningkatan BSE sebagai salah satu target utama dalam intervensi edukasi menyusui [7].

Salah satu pendekatan yang berpotensi memperkuat BSE adalah edukasi yang diberikan secara berkelanjutan. Edukasi berkelanjutan memungkinkan informasi dan dukungan diberikan sesuai dengan perkembangan kebutuhan ibu dan bayi, sehingga masalah menyusui dapat diidentifikasi dan ditangani ketika muncul. Penelitian berbasis intervensi edukasi tatap muka dan WhatsApp yang menggunakan pendekatan teori *self-efficacy* menunjukkan peningkatan BSE dan pengetahuan menyusui yang bermakna pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Peneliti merekomendasikan penelitian dengan periode tindak lanjut yang lebih panjang hingga enam bulan postpartum untuk mengetahui apakah peningkatan BSE dapat dipertahankan dan diterjemahkan menjadi keberhasilan ASI eksklusif yang lebih lama [8].

Pendekatan edukasi yang dilakukan secara berulang juga memperoleh dukungan dari penelitian berbasis teknologi. Sebuah penelitian *quasi-experimental* menggunakan pendidikan berbasis telepon seluler selama empat minggu melalui kombinasi pesan teks, foto, video, dan audio. Kelompok yang menerima intervensi menunjukkan skor BSE yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol pada pengukuran berikutnya dan juga menunjukkan proporsi ASI eksklusif yang lebih baik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media yang memungkinkan komunikasi berulang dapat membantu mempertahankan keterlibatan ibu dalam proses edukasi. Pendekatan seperti ini menjadi relevan terutama pada periode ketika ibu mulai menghadapi masalah menyusui yang bersifat situasional dan membutuhkan respons yang lebih dekat dengan kondisi sehari-hari [9].

Dari perspektif kesehatan anak, upaya mempertahankan ASI eksklusif juga memiliki konsekuensi yang lebih luas daripada sekadar pencapaian indikator pemberian makan. Tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap intervensi promosi ASI eksklusif menunjukkan bahwa intervensi tersebut meningkatkan peluang bayi memperoleh ASI eksklusif sampai enam bulan dengan *odds ratio* sebesar 3,15 (95% CI 2,36–4,19). Intervensi promosi ASI eksklusif juga dikaitkan dengan penurunan beberapa morbiditas pada bayi. Temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa peningkatan keberhasilan menyusui merupakan bagian dari strategi peningkatan kesehatan anak, sehingga intervensi yang mampu memperkuat faktor psikologis dan perilaku ibu memiliki relevansi klinis maupun kesehatan masyarakat [10].

Edukasi berkelanjutan tentang ASI eksklusif dapat menjadi pendekatan yang relevan karena memberikan penguatan secara bertahap sesuai dengan perkembangan kebutuhan ibu dan bayi. Materi edukasi dapat diarahkan pada kecukupan ASI, tanda bayi memperoleh ASI yang cukup, teknik dan pelekatan menyusui, penanganan masalah laktasi, pemeliharaan produksi ASI, pemerasan dan penyimpanan ASI, manajemen menyusui bagi ibu yang bekerja, serta klarifikasi berbagai informasi yang tidak tepat mengenai pemberian makanan atau minuman sebelum bayi berusia enam bulan. Pendekatan ini menempatkan edukasi bukan sekadar sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi sebagai proses untuk membantu ibu memahami masalah, mengambil keputusan, dan membangun keyakinan bahwa hambatan menyusui dapat diatasi. Dengan demikian, edukasi berkelanjutan memiliki landasan yang rasional untuk diarahkan pada peningkatan BSE sebagai luaran psikologis yang dapat dimodifikasi [11].

Pemilihan BSE sebagai luaran penelitian memiliki dasar yang kuat karena keyakinan terhadap kemampuan menyusui merupakan konstruk yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, dukungan verbal, pengalaman orang lain, serta interpretasi terhadap kondisi fisiologis dan emosional. Edukasi berkelanjutan

memberikan peluang bagi ibu untuk memperoleh informasi, mengklarifikasi masalah, mendapatkan umpan balik, dan membangun strategi pemecahan masalah secara bertahap. Proses tersebut dapat memperkuat persepsi ibu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi hambatan menyusui. Dengan demikian, peningkatan BSE dapat menjadi salah satu mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana intervensi edukasi dapat mendukung keberlanjutan praktik menyusui. Bukti meta-analisis juga menunjukkan bahwa intervensi yang berlandaskan teori BSE memberikan hasil yang lebih baik terhadap berbagai luaran menyusui dibandingkan pelayanan rutin [12]. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis Pengaruh Edukasi Berkelanjutan tentang ASI Eksklusif terhadap *Breastfeeding Self-Efficacy* pada Ibu Menyusui Hingga Bayi Usia 6 Bulan.

1. METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan *rancangan pretest-posttest controlled group design* yang melibatkan 32 ibu menyusui dengan bayi berusia 2 hingga 3 bulan. Kegiatan penelitian ini berlangsung dari bulan Mei hingga Agustus 2026 bertempat di Klinik Umum dan Bersalin Sinar Sehat. Sampel penelitian terdiri atas ibu menyusui yang memenuhi kriteria yang ditetapkan serta menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi sebagai responden. Adapun kriteria inklusi mencakup ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayi usia 2-3 bulan, bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian, cakap membaca dan memahami bahasa Indonesia, mampu mengoperasikan Android, tidak memiliki penyakit sistemik maupun kelainan pada payudara, serta sanggup mengikuti seluruh rangkaian intervensi hingga tuntas.

Instrumen penelitian dan Analisa Data

Kuesioner karakteristik sosiodemografi digunakan untuk mengumpulkan data mengenai karakteristik peserta. *Breastfeeding Self-Efficacy Scale* (BSES) yang terdiri atas 33 pertanyaan digunakan untuk mengukur kepercayaan diri ibu dalam menyusui (*breastfeeding self-efficacy*) [13]. Setiap pernyataan dalam kuesioner Faux dan Dennis memiliki arah penilaian positif dengan lima pilihan jawaban, yaitu dari “sangat setuju” dengan skor 5 hingga “sangat tidak setuju” dengan skor 1. Skor yang diperoleh dari setiap pernyataan menunjukkan tingkat *breastfeeding self-efficacy*. Skor total minimum adalah 14 dan maksimum 70. Kuesioner tersebut mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan kemampuan dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Analisis data yang digunakan meliputi statistik deskriptif, paired t-test, dan independent t-test. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) 146.D/KEP-MLP/VII/2026 Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur dengan nomor ijin DP.04.03/F.XXXIV.24/224/2026.

Prosedur Penelitian

Setelah pengisian kuesioner awal, seluruh ibu dibagi ke dalam dua kelompok secara merata, yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, setiap peserta diberikan penjelasan mengenai pelaksanaan kegiatan, jumlah sesi, materi yang akan diberikan, serta tujuan utama program pendidikan. Seluruh ibu pada kelompok intervensi di klinik dikumpulkan dan diberikan pendidikan. Kelompok kontrol memperoleh layanan edukasi melalui leaflet. Sementara itu, kelompok intervensi memperoleh tiga sesi edukasi menyusui dengan menggunakan modul dan video edukasi pada setiap bulan. Setiap sesi berlangsung selama 1 jam. Pelayanan edukasi yang diberikan kepada kedua kelompok mencakup dua komponen terkait menyusui, yaitu penguatan dasar ASI Eksklusif, edukasi ketrampilan pemecahan masalah menyusui dan penguatan keberlanjutan menyusui. Selama proses penelitian berlangsung, peserta kelompok intervensi diberikan kesempatan untuk menghubungi salah satu peneliti apabila mengalami masalah dalam menyusui. Peneliti memberikan dukungan, motivasi, dan dorongan untuk menyusui melalui komunikasi telepon. Selain itu, apabila ibu membutuhkan kunjungan untuk mendapatkan bantuan dalam mengatasi masalah menyusui, peneliti akan datang ke klinik sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Pendampingan tersebut bertujuan membantu ibu mengatasi berbagai masalah yang berkaitan dengan proses menyusui.

Intervensi pada kelompok intervensi diberikan sebanyak tiga kali dengan materi, durasi, dan prosedur yang relatif sama untuk menjaga konsistensi pelaksanaan. Edukasi kedua diberikan dengan fokus pada penguatan keterampilan menyusui dan pemecahan masalah yang mungkin dialami ibu selama menyusui. Pada sesi ini, materi disampaikan kembali melalui modul dan video, kemudian responden diberikan kesempatan untuk menyampaikan hambatan

atau permasalahan yang dialami dan memperoleh penguatan dalam menentukan solusi yang tepat. Edukasi ketiga diberikan sebagai penguatan (*reinforcement*) untuk mempertahankan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, terutama dalam mengidentifikasi hambatan, menentukan solusi, memperoleh dukungan keluarga, dan mempertahankan praktik menyusui. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, kelompok intervensi dan kelompok kontrol kembali diberikan kuesioner BSES-SF sebagai pengukuran akhir (*posttest*). Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan dengan prosedur yang terstandar dan memperhatikan prinsip etika penelitian, kerahasiaan data, serta kesetaraan perlakuan sesuai kelompok penelitian.

2. HASIL

Sebanyak 32 subjek pada penelitian dilakukan evaluasi *breastfeeding self-efficacy* hingga usia bayi 6 bulan. Terdapat 16 subjek dalam kelompok intervensi yang diberikan edukasi berkelanjutan mengenai ASI Eksklusif, dan 16 responden pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi yang sesuai standar pelayanan kebidanan pada ibu menyusui. Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden pada kelompok intervensi berusia 26 hingga 30 tahun (43,8%), berlatar belakang pendidikan SMP dan SMA (masing-masing 31,3%), serta memiliki paritas sekundigravida dan multigravida (masing-masing 31,3%). Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden berada pada rentang usia 26–30 dan 31–35 tahun (masing-masing 31,3%), berpendidikan SMA (50,0%), serta mayoritas berstatus sekundigravida (37,5%). Ditinjau dari metode persalinan, sebagian besar responden pada kedua kelompok melahirkan secara vaginal, yaitu 62,5% pada kelompok eksperimen dan 56,3% pada kelompok kontrol. Secara keseluruhan, karakteristik usia, tingkat pendidikan, paritas, dan metode persalinan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$).

Tabel 1. Karakteristik Demografi Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Variabel	Intervensi (n=16)		Kontrol (n=16)		p value
	n	%	n	%	
Umur					
18-25	2	12.5%	3	18.8	0.887
26-30	7	43.8%	5	31.3	
31-35	4	25.0%	5	31.3	
>35	3	18.8%	3	18.8	
Tingkat Pendidikan					
SD	2	12.5	1	6.3	0.734
SMP	5	31.3	4	25	
SMA	5	31.3	8	50	
Universitas	4	25	3	18.8	
Paritas					
Primipara	3	18.8	4	25	0.909
Sekundigravida	5	31.3	6	37.5	
Multigravida	5	31.3	4	25	
Grandemultipara	3	18.8	2	12.5	
Metode Persalinan					
Vagina	10	62.5	9	56.3	0.719
Seksio Sesarea	6	37.5	7	43.8	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa *Breastfeeding Self Efficacy* pada kelompok intervensi meningkat dari $54,76 \pm 5,26$ menjadi $62,50 \pm 3,90$ dan perubahan tersebut bermakna secara statistik ($p=0,000$). Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari $55,42 \pm 6,80$ menjadi $56,92 \pm 6,19$ dan tidak bermakna ($p=0,356$). Edukasi kesehatan berkelanjutan menunjukkan peningkatan *Breastfeeding Self-Efficacy* pada kelompok intervensi.

Tabel 2. Perbedaan Rerata *Breastfeeding Self Efficacy* Sebelum dan Sesudah pada

Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	n	Pretest Me±SD	Posttest Me±SD	t	p
Intervensi	16	54.76±5,26	62.50±3,90	-10.170	0.000
Kontrol	16	55.42±6,80	56.92±6,19	-0.952	0.356

Tabel 3. Perbedaan Rerata *Breastfeeding Self Efficacy* Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	n	Kontrol Me±SD	Intervensi Me±SD	Mean Selisih	p
<i>Breastfeeding Self Efficacy</i>	16	56.92±6.19	62.50±3,90	5.58±7.32	0.000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata *Breastfeeding Self Efficacy* setelah edukasi lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, yaitu $62,50 \pm 3,90$ dan $56,92 \pm 6,19$, dengan selisih rerata sebesar 5,58 poin. Perbedaan tersebut bermakna secara statistik ($p = 0,005$), yang menunjukkan bahwa *Breastfeeding Self Efficacy* pada kelompok yang memperoleh edukasi kesehatan berkelanjutan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (Tabel 3).

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan berkelanjutan tentang ASI eksklusif memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Peningkatan keyakinan ibu saat menyusui menunjukkan bahwa penyampaian edukasi yang dilakukan secara berulang, terstruktur, dan berkelanjutan dapat membantu mereka merasa lebih mampu menghadapi berbagai tantangan selama menyusui. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai transfer informasi, tetapi juga memperkuat kemampuan ibu dalam memahami kebutuhan bayi, mengenali masalah menyusui, serta mengambil tindakan yang tepat saat menghadapi kendala. Temuan ini sejalan dengan hasil tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Xie Z et al. (2026) yang mengindikasikan bahwa berbagai jenis intervensi, termasuk pendidikan, konseling, dukungan dari teman sebaya, aplikasi digital, dan kunjungan ke rumah, dapat meningkatkan kepercayaan diri menyusui dan keberhasilan menyusui, terutama ketika intervensi dilakukan di periode postpartum [14] [15].

Peningkatan kepercayaan diri dalam proses menyusui pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep teori self-efficacy. Teori tersebut menegaskan bahwa rasa percaya atas kemampuan diri merupakan fondasi utama yang memengaruhi keputusan serta tindakan seseorang. Dalam konteks menyusui, ibu dengan tingkat keyakinan yang tinggi cenderung lebih mampu untuk melanjutkan usaha ketika menghadapi kesulitan, seperti merasa ASI tidak mencukupi, bayi kesulitan melekat, perubahan pola menyusui, atau kelelahan saat merawat bayi. Edukasi berkelanjutan memberikan kesempatan bagi ibu untuk mendapatkan pengalaman sukses secara bertahap, menerima dukungan verbal, serta melakukan evaluasi terhadap pengalaman menyusui yang telah dilalui. Proses pendidikan ini memperkuat pandangan ibu tentang kompetensi mereka sehingga keyakinan dalam menyusui tidak hanya terbentuk pada awal periode postpartum, tetapi juga bisa dipertahankan ketika tantangan menyusui semakin kompleks. Temuan ini didukung oleh penelitian sistematis oleh Saavedra Sanchez (2024), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat kepercayaan diri ibu dan kemampuan dalam memulai serta mempertahankan ASI eksklusif hingga enam bulan [16].

Karakteristik dari intervensi yang diterapkan dalam studi ini juga menjadi salah satu faktor yang dapat menjelaskan peningkatan rasa percaya diri dalam menyusui. Materi edukasi dilakukan sebanyak tiga kali dengan menggunakan modul dan video, sehingga para ibu tidak hanya menerima informasi sekali, namun mendapatkan pengulangan dan penguatan materi di waktu yang berbeda. Pemanfaatan media audiovisual memfasilitasi penyampaian informasi tentang teknik menyusui, posisi dan pelekatan, pemenuhan kebutuhan ASI bayi, serta solusi untuk masalah

menyusui secara lebih konkret dan mudah diingat. Edukasi yang dilakukan secara berulang memberikan kesempatan bagi ibu untuk mengaitkan informasi dengan pengalaman menyusui yang sedang dijalani. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Cetindemir dan Cangol (2024) yang menunjukkan bahwa pendidikan menyusui dengan pendekatan teach-back, visualisasi, demonstrasi, dan kesempatan bagi ibu untuk mengajukan klarifikasi atas pemahamannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui dan keberhasilan menyusui [17].

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan yang berkelanjutan memiliki arti penting karena kebutuhan ibu menyusui berubah seiring dengan pertumbuhan bayi. Pada awal proses menyusui, ibu lebih memerlukan dukungan terkait teknik menyusui dan kecukupan ASI, sementara pada tahap selanjutnya, ibu mulai menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan perubahan pola menyusui bayi, aktivitas domestik, pekerjaan, kelelahan, serta kecemasan tentang kecukupan ASI. Oleh karena itu, pendidikan yang berlangsung secara berkelanjutan lebih memungkinkan ibu untuk mendapatkan dukungan ketika masalah muncul dibandingkan dengan pendidikan yang dilakukan sekali. Hasil systematic review dan meta-analisis oleh Fahim et al (2023) menunjukkan bahwa program edukasi tentang perawatan bayi dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dan mendorong perilaku menyusui eksklusif [18].

Keberhasilan menyusui eksklusif selama enam bulan tidak hanya ditentukan oleh BSE. Kepercayaan ibu memainkan peranan penting, tetapi kelangsungan menyusui juga dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga, kondisi pekerjaan, anggapan mengenai kecukupan ASI, kesehatan ibu dan bayi, pengetahuan serta pengalaman menyusui, dan lingkungan sosial. Peningkatan BSE dalam penelitian ini sebaiknya dipandang sebagai salah satu cara yang mendukung keberhasilan menyusui eksklusif, bukan sebagai faktor tunggal. Hal ini sejalan dengan penelitian sistematis yang menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi menyusui eksklusif enam bulan, yang menunjukkan bahwa efikasi diri dalam menyusui berinteraksi dengan berbagai faktor maternal dan sosial dalam menentukan kelangsungan pemberian ASI. Penelitian Dibs menunjukkan bahwa dukungan untuk menyusui bisa meningkatkan BSE tanpa selalu menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam ASI eksklusif selama enam bulan, sehingga dukungan psikologis perlu diimbangi dengan dukungan praktis dan adanya lingkungan yang mendukung [19] [14].

Para peneliti berpendapat bahwa pendidikan berkelanjutan berfungsi melalui proses peningkatan pengetahuan, keterampilan, pengalaman positif, dan keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui. Ketika ibu mendapatkan informasi yang konsisten serta kesempatan untuk mengulang dan menerapkan informasi tersebut, ibu akan lebih siap menghadapi perubahan dan tantangan selama menyusui. Situasi ini dapat meningkatkan ketahanan dalam memberikan ASI dan pada akhirnya mendukung keberhasilan menyusui eksklusif hingga enam bulan. Asumsi ini didukung oleh kajian tinjauan sistematis dan meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi promosi menyusui eksklusif secara keseluruhan dapat meningkatkan kemungkinan ibu untuk mempertahankan ASI eksklusif selama enam bulan. Oleh karena itu, temuan dari penelitian ini memberikan landasan bahwa pendidikan berkelanjutan merupakan pendekatan yang relevan dalam layanan kebidanan untuk memperkuat aspek psikologis dan perilaku ibu dalam mempertahankan penyusuan ASI [20].

Edukasi yang terus menerus bukan hanya menambah pengetahuan, melainkan juga memperkuat kepercayaan diri seorang ibu bahwa dia mampu menyusui dengan baik. Peningkatan kepercayaan dalam menyusui adalah temuan krusial karena hal ini terkait dengan kemampuan ibu menghadapi tantangan dan mempertahankan praktik menyusui. Dengan pendekatan pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, menggunakan media yang mudah diakses, serta ditawarkan pada saat ibu benar-benar memerlukan dukungan, intervensi menjadi lebih relevan dengan pengalaman yang dihadapi oleh ibu yang menyusui. Maka dari itu, edukasi yang berkelanjutan bisa dianggap sebagai salah satu cara dalam layanan kebidanan untuk membantu keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, meskipun keberhasilan tersebut tetap membutuhkan dukungan dari keluarga, profesional kesehatan, dan lingkungan yang mendukung bagi ibu yang menyusui [21].

5. KESIMPULAN

Edukasi berkelanjutan tentang ASI eksklusif memberikan pengaruh positif terhadap *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui. Peningkatan rata-rata skor BSE pada kelompok yang mendapat edukasi tercatat sebesar 7,74, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi secara berkelanjutan dapat memperkuat keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya dalam mempertahankan proses menyusui hingga bayi berusia 6 bulan. Edukasi yang diberikan secara berkesinambungan dapat menjadi salah satu pendekatan promotif yang dapat dipertimbangkan dalam mendukung keberlanjutan pemberian ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada pimpinan serta staf Klinik Umum dan Bersalin Sinar Sehat atas izin, fasilitas, dan dukungan penuh selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh ibu menyusui yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam rangkaian edukasi hingga kegiatan selesai. Penghargaan turut disampaikan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPM) Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur atas supervisi dan arahan yang diberikan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih nyata bagi pengembangan layanan kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam memupuk *breastfeeding self-efficacy* serta mendukung keberlanjutan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO World Health Organization. WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age. World Health Organization; 2023 Oct 13.
- [2] Pérez-Escamilla R, Tomori C, Hernández-Cordero S, Baker P, Barros AJD, Bégin F, et al. Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. *The Lancet* 2023;401:472–85. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01932-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01932-8).
- [3] Çetindemir EO, Cangöl E. The effect of breastfeeding education given through the teach-back method on mothers' breastfeeding self-efficacy and breastfeeding success: a randomized controlled study. *BMC Pregnancy Childbirth* 2024;24. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06601-0>.
- [4] Kebijakan Pembangunan B, Kementerian K, Ri K. Dalam Angka Tim Penyusun SKI 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. n.d.
- [5] Dennis CL, McQueen K, Dol J, Brown H, Beck C, Shorey S. Psychometrics of the breastfeeding self-efficacy scale and short form: a systematic review. *BMC Public Health* 2024;24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17805-6>.
- [6] D'Hollander CJ, McCredie VA, Uleryk EM, Keown-Stoneman CDG, Birken CS, O'Connor DL, et al. Breastfeeding support provided by lactation consultants in high-income countries for improved breastfeeding rates, self-efficacy, and infant growth: a systematic review and meta-analysis protocol. *Syst Rev* 2023;12. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02239-9>.
- [7] Rahimi F, Moeni Mehr M. Effect of Different Relaxation Methods on Pregnancy and Childbirth: a Systematic Review. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences* 2021. <https://doi.org/10.18502/ssu.v29i2.6085>.
- [8] Pilus FM, Ahmad N, Zulkefli NAM, Shukri NHM. Effect of Face-to-Face and WhatsApp Communication of a Theory-Based Health Education Intervention on Breastfeeding Self-Efficacy (SeBF Intervention): Cluster Randomized Controlled Field Trial. *JMIR Mhealth Uhealth* 2022;10. <https://doi.org/10.2196/31996>.
- [9] Walters R, Leslie SJ, Polson R, Cusack T, Gorely T. Establishing the efficacy of interventions to improve health literacy and health behaviours: A systematic review. *BMC Public Health* 2020;20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08991-0>.
- [10] Buckland C, Hector D, Kolt GS, Fahey P, Arora A. Interventions to promote exclusive breastfeeding among young mothers: a systematic review and meta-analysis. *Int Breastfeed J* 2020;15. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00340-6>.

- [11] Andrianantenaina S. GLOBAL BREASTFEEDING SCORECARD, 2025 BREASTFEEDING RATES ARE INCREASING BUT IMPROVED SUPPORT IS NEEDED. 2025.
- [12] Can V, Bulduk M, Can EK, Ayşin N. Impact of social support and breastfeeding success on the self-efficacy levels of adolescent mothers during the postpartum period. *Reproductive Health* 2025;22. <https://doi.org/10.1186/s12978-025-01960-z>.
- [13] Puapornpong P, Raungrongmorakot K, Suksamarnwong M, Ketsuwan Rn S, Wongin S. JOURNAL OF THE MEDICAL ASSOCIATION OF THAILAND | 2018 The Validity and Reliability of the Breastfeed Observation Aid in the Exclusive Breastfeeding Predictions at Six Weeks Postpartum. n.d.
- [14] Xie Z, Zhang X, Zhang Y, Xiao X. Family-Centred Breastfeeding Interventions to Improve Exclusive Breastfeeding: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nurs Open* 2026;13. <https://doi.org/10.1002/nop2.70669>.
- [15] Pilus FM, Ahmad N, Zulkefli NAM, Shukri NHM. Effect of Face-to-Face and WhatsApp Communication of a Theory-Based Health Education Intervention on Breastfeeding Self-Efficacy (SeBF Intervention): Cluster Randomized Controlled Field Trial. *JMIR Mhealth Uhealth* 2022;10. <https://doi.org/10.2196/31996>.
- [16] Saavedra Sanchez S, Rodríguez-Gallego I, Leon-Larios F, Andina-Diaz E, Perez-Contreras R, Gonzalez-Sanz JD. Influence of Perceived Maternal Self-Efficacy on Exclusive Breastfeeding Initiation and Consolidation: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)* 2024;12. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232347>.
- [17] Çetindemir EO, Cangöl E. The effect of breastfeeding education given through the teach-back method on mothers' breastfeeding self-efficacy and breastfeeding success: a randomized controlled study. *BMC Pregnancy Childbirth* 2024;24. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06601-0>.
- [18] Fahim SH, Kazemi F, Masoumi SZ, Refaei M. The effect of midwife-oriented breastfeeding counseling on self-efficacy and performance of adolescent mothers: a clinical trial study. *BMC Pregnancy Childbirth* 2023;23. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05982-y>.
- [19] Shafaei FS, Mirghafourvand M, Havizari S. The effect of prenatal counseling on breastfeeding self-efficacy and frequency of breastfeeding problems in mothers with previous unsuccessful breastfeeding: A randomized controlled clinical trial. *BMC Womens Health* 2020;20. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00947-1>.
- [20] Dib S, Fair FJ, McCann LJ, Nicholls A, Kalea AZ, Soltani H, et al. Effects of Exclusive Breastfeeding Promotion Interventions on Child Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Ann Nutr Metab* 2023;80:57–73. <https://doi.org/10.1159/000535564>.
- [21] D'Hollander CJ, McCredie VA, Uleryk EM, Keown-Stoneman CDG, Birken CS, O'Connor DL, et al. Breastfeeding support provided by lactation consultants in high-income countries for improved breastfeeding rates, self-efficacy, and infant growth: a systematic review and meta-analysis protocol. *Syst Rev* 2023;12. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02239-9>.