

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. *et al.* (2020) “Pendampingan dan Pelatihan Media Buku Saku oleh Kader Sebagai Motivator Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Rumah Tangga,” *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 6(2), pp. 110–114. Available at: <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v6i2.7561>.
- Edy Marjuang Purba, Herna Rinayanti Manurung, N.S. (2020) “Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Korpri Kecamatan Berastagi Kabupaten Karo Tahun 2019,” *CHMK Health Journal*, 4(2), pp. 149–157.
- Efriani, R. and Astuti, D.A. (2020) “Hubungan umur dan pekerjaan ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif,” *Jurnal Kebidanan*, 9(2), pp. 153–162. Available at: <https://doi.org/10.26714/jk.9.2.2020.153-162>.
- Erlina Puspitaloka Mahadewi, A.H. (2020) “Analisis Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Bekasi,” *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(1), pp. 23–31. Available at: <https://doi.org/10.32662/gjph.v3i1.850>.
- Ernauli Meliyana, S.Kep., Ns., M.K. (2023) “ASI Eksklusif, MP ASI Dan Stunting,” pp. 57–78.
- Faradila, N. *et al.* (2025) “Edukasi Tentang Pentingnya Asi Eksklusif Untuk Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung,” *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 274–281. Available at: <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i2.789>.
- Fatwa, D.M. (2023) “Efektivitas Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Manajemen Laktasi dan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di Puskesmas Tarumajaya,” pp. 956–966.
- Fayasari, A. *et al.* (2024) “Edukasi Gizi mengenai ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Menyusui di Bogor Tengah,” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), pp. 422–428. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak>.
- Febriyeni and Rizka, A.R. (2020) “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui Tentang ASI Eksklusif,” *Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi*, 14(2), pp. 42–56.
- Fitria Aprianti, N. and Faizaturrahmi, E. (2023) “Edukasi ASI Eksklusif dan Menyusui Pada Ibu Bekerja,” *Community Development Journal*, 4(2), pp. 4420–4424.
- Frila Juniar, Khamidah Akhyar, I.R.K. (2023) “Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui,” *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), pp. 184–191. Available at: <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>.
- Harismayanti, Ani Retni, Fahmi A. Lihu, F.A. (2024) “Hubungan pemberian ASI Eksklusif Dengan Berat Badan Bayi,” *Jambura Nurisng Journal*, 6(1), pp. 120–129.
- Hikmah, Musa, S.M. and Putri, M. (2023) “Hubungan Pola Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang 2023,” *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 7(1), pp. 32–43.

- Ilyas, A.S., Mukty, M.I. and Zulfitriwati (2025) “Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif dan Sikap Ibu Menyusui Di Puskesmas Tobadak,” *JURNAL MITRA SEHAT*, 15(2), pp. 927–930.
- Kaniawati, E. *et al.* (2023) “Evaluasi Media Pembelajaran,” *Journal of Student Research (JSR)*, 1(2), pp. 18–32.
- Khotimah, K. *et al.* (2024) “Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak,” *PAUDIA : Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), pp. 254–266. Available at: <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.505>.
- Kusnadi, F.N. (2021) “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri,” *Jurnal Bagus*, 02(01), pp. 1293–1298.
- Latifah, A.M., Purwanti, L.E. and Sukamto, F.I. (2020) “Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 1-5 Tahun,” *Health Sciences Journal*, 4(1), p. 142. Available at: <https://doi.org/10.24269/hsj.v4i1.409>.
- Lestari, D.N. and Afridah, W. (2023) “Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Status Pekerjaan,” *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), pp. 1262–1279. Available at: <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>.
- Nafrida, A.M. (2021) “Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Neomuti Tahun 2018,” *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(12), pp. 9–19.
- Nidaa, I. and Krianto, T. (2022) “Scoping Review: Faktor Sosial Budaya Terkait Pemberian Asi Eksklusif Di Indonesia,” *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 20(1), pp. 9–16. Available at: <https://doi.org/10.54911/litbang.v20i1.190>.
- Nurul Asikin, Agrina, A. and Rismadefi Woferst (2023) “Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui,” *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), pp. 13–27. Available at: <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i1.1010>.
- Octaviana, dila rukmi and Ramadhani, reza aditya (2021) “HAKIKAT MANUSIA: Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama,” *Jurnal Tawadhu*, 2(2), pp. 143–159.
- Pertiwi, A.P., Mu’ti, A. and Buchori, M. (2022) “Gambaran Pengetahuan ibu Tentang ASI Eksklusif dan Cara Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Puskesmas Segiri Samarinda,” *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(3), pp. 103–109.
- Purnamasari, D. (2022) *Hubungan Usia Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kota Yogyakarta*, *Jurnal Bina Cipta Husada*. Yogyakarta.
- Qoni’ Fitria, A. and Mawardika, T. (2023) “Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Menghadapi Menarche Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video,” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), pp. 20–32. Available at: <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.978>.
- Rahmawati, A. and Wahyuningati, N. (2020) *Tipe Eksklusifitas Pemberian ASI Berdasarkan Paritas Dan Usia Ibu Menyusui*, *Jurnal Citra Keperawatan*.
- Ratna, Z. (2020) “Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Suami Ibu Menyusui Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kecamatan Percutseii Tuan, Kabupaten Deli Serdang 2020,” *Wahana Inovasi*, 9(2), pp. 68–75.

- Ridwan, M., Syukri, A. and Badarusyamsi, B. (2021) “Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya,” *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), p. 31. Available at: <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>.
- Risman Tunny (2023) “Penyuluhan Tentang Penggunaan Antibiotik Di Desa Sepa,” *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(1), pp. 60–63. Available at: <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i1.1402>.
- Roza Aryani, Afriana, C.A. (2022) “Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulee Kareng Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh,” *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), pp. 81–91.
- Supliyani, E. and Djamilus, F. (2021) “Efektifitas Media Video Tutorial Penatalaksanaan Asi Eksklusif Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Menyusui,” *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), pp. 143–151. Available at: <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1877>.
- Teguh Seksa Prasetyo, Ouve Rahadiani Permana, A.S. (2020) “Hubungan Pengetahuan , Sikap , dan Perilaku Ibu Tentang ASI dengan Keberhasilan ASI Eksklusif : Puskesmas Pancalang Kabupaten Kuningan,” pp. 1–6.
- Wahyuni, S. (2020) “Penerapan Media Flash Card untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tema ‘Kegiatanku,’” *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.23887/jisd.v4i1.23734>.
- Widayanti, A. and Mawardika, T. (2023) *Pengaruh Pendidikan Kesehatan ASI Eksklusif terhadap Breastfeeding Self-Efficacy pada Ibu Menyusui*, *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. Available at: <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>.
- Wulan, M., Chaniago, A.D. and Nurjannah, N. (2024) “Pengaruh penyuluhan teknik menyusui terhadap praktik menyusui pada ibu menyusui di klinik pratama hanum tanjung mulia medan,” *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(1), pp. 117–125.
- Yuliana, E., Murdiningsih, M. and Indriani, P.L.N. (2022) “Hubungan Persepsi Ibu, Dukungan Suami, dan Dukungan Tenaga Kesehatan terhadap Pemberian Asi Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Cahya Maju Lempuing Oki Tahun 2021,” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), p. 614. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1921>.
- Zuzyina, Y. and Fakhruddin, F. (2020) “Pengaruh Intensitas Penyuluhan Terhadap Peningkatan Ekonomi Produktif Keluarga,” *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 4(1), pp. 48–62.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Exemption



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
 Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 & Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2575/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nadia Nasyra Hasibuan
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Flashcard Tentang ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Pada Ibu Menyusui Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam"

"The Effect of Education Using Flashcard Media on the Knowledge, Attitudes, and Practices of Breastfeeding Mothers Regarding Exclusive Breastfeeding in Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Maret 2026 sampai dengan tanggal 08 Maret 2027.

This declaration of ethics applies during the period March 08, 2026 until March 08, 2027.



March 08, 2026
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 2 Surat Izin Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG DINAS KESEHATAN

Jalan Karya Asih Nomor 4 Lubuk Pakam Kode Pos - 20514
Telepon. (061) - 7951849 Faks. (061) - 7951849
Pos-el : dinkes@deliserdangkab.go.id Laman : <https://dinkes.deliserdangkab.go.id>

Lubuk Pakam, 6 Mei 2025

Nomor : 000.9/1503/DS/V/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Survei Pendahuluan

Yth.
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes
di
Medan

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan Nomor : KH.03.01/XIV.13/648/2025 tanggal 29 April 2025 dengan perihal Izin Survei Pendahuluan.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pihak kami tidak menaruh keberatan dan mengizinkan Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes untuk melaksanakan Survei Pendahuluan di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, yaitu :

Nama : Nadia Nasyra Hasibuan
NIM : P01031222095
Judul : Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Flashcard Tentang ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Praktik Ibu Menyusui di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam .

Perlu kami tambahkan, setelah selesai melaksanakan kegiatan tersebut, agar menyampaikan laporan kegiatan yang telah dilaksanakan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang.

Demikian disampaikan untuk dapat dimaklumi.

Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Deli Serdang



dr. Teti Rossanti Kefat, M.K.M
Pembina Bidana Muda/IV-c
NIP. 19770418 200312 2 009

Tembusan :

1. Bapak Bupati Deli Serdang (Laporan)
2. Kepala Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Lampiran 3 Surat Survei pendahuluan



Kemenkes
Poltekkes Medan

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Giring KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 29 April 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/648/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:

1. Kepala Dinas Kesehatan Deli Serdang
2. Kepala Puskesmas Lubuk Pakam

di _____
Tempat _____

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes untuk melakukan Survei Pendahuluan di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Nadia Nasyra Hasibuan	P01031222095	Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Flashcard Tentang ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Ibu Menyusui Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://www.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tsc.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
 Direktorat Jenderal
 Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Poltekkes Medan
 Jalan Jendral Gatot KM. 11.5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ 061 8455631
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 23 Juli 2025

Nomor : KH.03.01/XIV.13/1299/2025
 Lampiran : 1 (Satu)
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
 Kepala Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam
 di_
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dr. Mahdiah, DCN, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1.	Nadia Nasyra Hasibuan	P01031222095	Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Flashcard Tentang ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Pada Ibu Menyusui Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.keminfo.go.id/verifikasi>.



Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
KECAMATAN LUBUK PAKAM
DESA SEKIP
 JL. K.H. HASYIM ASY'ARI DESA SEKIP
 KODE POS 20517

Nomor : 200.1.3.3 / 353/2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Sekip, 19 Agustus 2025

Kepada Yth.
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

di.
 Tempat,-

Dengan hormat,
 Sehubungan dengan surat Politeknik Kesehatan Medan NO. KH.03.01/XIV.13/1299/2025 perihal pelaksanaan Penelitian tentang ASI EKSKLUSIF Atas Nama :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Penelitian
1	Nadia Nasyra Hasibuan	P01031222095	Pengaruh Penyuluhan menggunakan Media Flashcard Tentang ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pada Ibu Menyusui di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.

Berknaan dengan kegiatan tersebut diatas Kepala Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam mengizinkan mahasiswa yang namanya tersebut untuk melakukan Penelitian.

Demikian kami perbuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya,-



Lampiran 6 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama :
 Alamat :
 Umur : Tahun
 No. Handphone :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian Skripsi berjudul “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media *Flashcard* Tentang ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Ibu Menyusi Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam” yang akan dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Diploma IV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.

Nama : Nadia Nasyra Hasibuan

Nim : P01031222095

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini

()

Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Sesi 1

Judul	: Penyuluhan ASI Eksklusif Menggunakan Media <i>Flashcard</i>
Jumlah Sesi	: 4 sesi
Sasaran	: ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan
Waktu	: 45 menit
Media	: <i>Flashcard</i>
Metode	: Ceramah, diskusi, tanya jawab

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah mengikuti seluruh rangkaian penyuluhan, peserta mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pemberian ASI eksklusif sesuai anjuran World Health Organization (WHO).

b. Tujuan Khusus per Sesi

Sesi 1:

- Memperkenalkan konsep ASI eksklusif kepada ibu menyusui.
- Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu.

Sesi 2:

- Memberikan pemahaman dan keterampilan pada ibu menyusui agar dapat menerapkan teknik menyusui yang benar sehingga proses menyusui bisa nyaman, efektif, dan bayi mendapatkan ASI yang cukup.

Sesi 3:

- Memberikan pengetahuan lengkap dan solusi nyata bagi ibu menyusui untuk mengatasi berbagai masalah dan kesulitan yang umum terjadi selama proses menyusui. Dengan ini, diharapkan ibu bisa tetap nyaman dan bayi mendapat ASI optimal demi tumbuh kembang yang sehat.

Sesi 4:

- Memberikan informasi yang jelas dan detail mengenai kebutuhan nutrisi ibu menyusui agar tetap sehat, produktif memproduksi ASI, serta mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

2. Materi

- Pengertian ASI Eksklusif
- Manfaat ASI Eksklusif bagi ibu dan bayi
- Teknik menyusui yang benar
- Mengatasi Masalah dalam Menyusui
- Nutrisi Ibu Menyusui

3. Metode

- Ceramah
- Diskusi dan Tanya Jawab

4. Media

- *Flashcard*

5. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	Indikator Keberhasilan
1	Pembukaan	5 menit	• Membuka kegiatan dengan salam dan memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan penyuluhan • Menyampaikan aturan sesi	Peserta fokus
2	Penyajian Materi (Sesi 1-4)	25 menit / sesi	Menjelaskan materi sesuai sesi menggunakan media <i>flashcard</i> dan cerita visual: • Minggu Pertama: Pengenalan ASI dan Manfaatnya ○ Pengertian dan Pentingnya ASI Eksklusif ○ Manfaat ASI Eksklusif untuk Bayi dan Ibu	• Peserta memperhatikan, merespons pertanyaan • Aktif dalam diskusi kecil

			○ Dukungan yang Dibutuhkan untuk Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif ○ Tanya jawab ○ Evaluasi • Minggu kedua: Teknik Menyusui yang Benar ○ Posisi Menyusui yang Tepat ○ Teknik Perlekatan yang Baik ○ Frekuensi dan Durasi Menyusui ○ Tanya jawab ○ Evaluasi • Minggu ketiga: Mengatasi Masalah dalam Menyusui ○ Masalah Umum dalam Menyusui ○ Menghadapi Kesulitan Menyusui ○ Pentingnya Dukungan Lingkungan dan Sumber Daya ○ Tanya jawab ○ Evaluasi • Minggu keempat: Nutrisi Ibu Menyusui ○ Nutrisi yang Diperlukan dan Contoh Makanan Beserta Manfaat dan Porsi ○ Makanan dan Minuman yang Harus Dihindari ○ Contoh Menu Sehari-hari untuk Ibu Menyusui ○ Tanya jawab ○ Evaluasi	
3	Diskusi & Tanya Jawab	10 menit	• Memberikan kesempatan bertanya • Menjawab pertanyaan peserta • Memberikan pertanyaan pemantik ulang • Menyampaikan kesimpulan sesi	• Peserta aktif bertanya atau menjawab • Bisa menyimpulkan kembali materi
4	Penutup	5 menit	• Memberi ucapan terima kasih • Menyampaikan salam penutup	Memberi tanggapan positif

Lampiran 8 Materi Penyuluhan

Materi Penyuluhan

Sesi 1: Pengenalan ASI Eksklusif dan Manfaatnya

Durasi: 45 menit

Tujuan:

- Memperkenalkan konsep ASI eksklusif kepada ibu menyusui.
- Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu.

Materi:

A. Pengertian dan Pentingnya ASI Eksklusif (10 menit)

ASI eksklusif artinya hanya memberikan air susu ibu (ASI) saja kepada bayi, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, seperti susu bubuk, jus, atau air putih, selama 6 bulan pertama sejak bayi lahir. Masa 6 bulan pertama ini sangat penting untuk bayi, dan World Health Organization (WHO) serta United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) sangat menyarankan cara ini karena ASI adalah makanan paling baik untuk bayi baru lahir.

Selama 6 bulan pertama, bayi hanya butuh ASI saja. Semua gizi dan cairan yang diperlukan bayi sudah cukup dari ASI. Usia ini, perut bayi masih belum kuat untuk mencerna makanan lain, jadi ASI yang penuh zat gizi dan mudah dicerna adalah pilihan paling cocok.

Di dalam ASI sudah ada semua zat penting yang dibutuhkan bayi supaya tumbuh sehat. Isinya lengkap, mulai dari protein, lemak, gula, vitamin, dan zat besi. Menariknya, ASI bisa berubah-ubah sesuai kebutuhan bayi. Misalnya, kalau bayi sakit, ASI bisa mengandung lebih banyak zat yang bisa bantu melawan penyakit.

Memberikan ASI eksklusif tidak cuma soal memberikan makanan, tapi juga membangun hubungan yang erat antara ibu dan anak. Menyusui adalah waktu yang penuh kasih sayang. Saat menyusui, ibu dan bayi bisa saling tatap, bersentuhan, dan mendengar suara satu sama lain. Ini membuat bayi merasa aman dan disayangi, yang penting untuk tumbuh kembangnya.

B. Manfaat ASI Eksklusif untuk Bayi dan Ibu (15 menit)

1. Manfaat ASI Eksklusif Bagi Bayi

a. Gizi Lengkap:

ASI mengandung semua zat yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh, seperti protein, lemak, gula, vitamin (A, C, D), dan zat besi. Kandungan ASI juga bisa berubah sesuai umur bayi. Misalnya, kalau bayi makin besar, ASI akan lebih banyak mengandung lemak supaya badannya cepat besar.

b. Mencegah Penyakit:

Di dalam ASI ada zat pelindung yang bantu melindungi bayi dari penyakit. Bayi yang disusui dengan ASI eksklusif lebih jarang sakit, seperti diare, batuk-pilek, atau infeksi lainnya. Ini karena daya tahan tubuh bayi masih lemah, dan ASI bisa bantu memperkuatnya.

c. Bikin Otak Tumbuh Baik:

ASI banyak mengandung lemak baik yang dibutuhkan untuk perkembangan otak bayi. Anak yang dapat ASI eksklusif cenderung lebih pintar. Penelitian juga bilang anak yang disusui punya kecerdasan yang lebih baik saat besar nanti.

d. Cegah Obesitas di Masa Depan:

Bayi yang minum ASI eksklusif lebih kecil kemungkinannya jadi gemuk berlebihan saat besar nanti. ASI bantu bayi belajar mengenali rasa lapar dan kenyang, jadi pola makannya lebih baik.

2. Manfaat ASI Eksklusif Bagi Ibu

a. Cepat Pulih Setelah Melahirkan:

Menyusui bantu rahim ibu cepat kembali ke ukuran semula dan kurangi darah keluar setelah lahiran. Ini bikin ibu lebih cepat sehat. Hormon saat menyusui juga bantu ibu merasa lebih tenang.

b. Lindungi dari Penyakit:

Ibu yang menyusui lebih kecil kemungkinannya kena kanker payudara atau kanker rahim. Juga bisa kurangi risiko terkena penyakit gula dan jantung. Jadi ibu yang menyusui juga jaga kesehatannya sendiri.

c. Hemat Biaya:

ASI tidak perlu dibeli. Tidak perlu beli susu formula, botol, atau alat-alat tambahan lainnya. Ini bisa menghemat pengeluaran keluarga.

d. Tambah Rasa Percaya Diri:

Ibu yang berhasil menyusui biasanya merasa bangga dan percaya diri. Ibu merasa sudah melakukan yang terbaik untuk anaknya.

C. Dukungan yang Dibutuhkan untuk Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif (5 menit)

Keberhasilan ibu dalam menyusui ASI eksklusif sangat tergantung pada dukungan dari orang di sekitar ibu. Berikut hal-hal penting yang perlu diperhatikan:

a. Dukungan Keluarga:

Suami, orang tua, atau keluarga lainnya bisa memberi semangat dan bantu ibu. Misalnya, bantu jaga bayi atau kerjakan pekerjaan rumah saat ibu menyusui, supaya ibu tidak kelelahan.

b. Bantuan dari Petugas Kesehatan:

Bidan atau dokter bisa bantu ajarkan cara menyusui yang benar. Kalau ada masalah, seperti puting sakit atau bayi susah menyusu, mereka bisa bantu cari jalan keluarnya.

c. Lingkungan yang Nyaman:

Ibu perlu tempat menyusui yang tenang dan nyaman, supaya bisa menyusui dengan tenang dan tidak terganggu. Tempat yang bersih dan sejuk juga bantu bayi merasa nyaman.

d. Informasi dan Pengetahuan:

Ibu perlu tahu cara menyusui yang baik. Bisa belajar dari buku, ikut penyuluhan, atau tanya ke bidan. Dengan pengetahuan yang cukup, ibu jadi lebih siap dan tidak gampang panik saat menghadapi masalah.

D. Tanya Jawab (5 menit)

Berikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk bertanya atau bercerita soal pengalaman menyusui. Dengan berbagi cerita, ibu bisa merasa lebih kuat dan saling belajar satu sama lain.

E. Evaluasi Pemahaman Peserta (5 menit)

Setelah penyuluhan selesai, kita perlu tahu apakah ibu-ibu sudah mengerti. Bisa dilakukan dengan cara tanya jawab langsung, misalnya:

1. Apa itu ASI eksklusif dan kenapa penting?
2. Sebutkan dua manfaat ASI untuk bayi.
3. Sebutkan satu manfaat ASI untuk ibu.
4. Apa saja dukungan yang dibutuhkan supaya ibu bisa menyusui dengan baik?

F. Kesimpulan

ASI eksklusif adalah cara terbaik untuk memberi makanan dan perlindungan pada bayi selama 6 bulan pertama. ASI punya banyak manfaat, baik untuk bayi maupun ibu. Dengan bantuan media *flashcard* yang menarik, ibu diharapkan lebih mudah paham dan termotivasi untuk menyusui. Dukungan keluarga dan petugas kesehatan juga penting supaya ibu tidak merasa sendirian. Di akhir sesi ini, kita lakukan tanya jawab dan evaluasi untuk memastikan semua ibu sudah mengerti dan siap memberikan ASI eksklusif demi kesehatan anak dan dirinya sendiri.

Sesi 2: Teknik Menyusui yang Benar

Durasi: 45 menit

Tujuan:

- Memberikan pemahaman dan keterampilan pada ibu menyusui agar dapat menerapkan teknik menyusui yang benar sehingga proses menyusui bisa nyaman, efektif, dan bayi mendapatkan ASI yang cukup.

Materi:

A. Posisi Menyusui yang Tepat (15 menit)

Posisi saat menyusui sangat penting supaya menyusui bisa berjalan dengan baik dan nyaman, baik untuk ibu maupun bayi. Kalau posisi ibu dan bayi saat menyusui sudah pas, maka bayi bisa mengisap ASI dengan baik dan ibu juga tidak akan merasa sakit di bagian puting. Di bawah ini beberapa posisi menyusui yang sering digunakan dan dianjurkan:

1. Pelukan Biasa:

Posisi pelukan biasa itu saat ibu duduk, lalu menggendong bayi seperti menggendong biasa. Kepala bayi ada di dekat payudara, tangan ibu menyangga punggung dan kepala bayi. Posisi ini paling sering dipakai dan cocok untuk sehari-hari.

2. Pelukan Silang:

Posisi pelukan silang adalah saat ibu memegang bayi dengan lengan berlawanan dari payudara yang digunakan. Misalnya, kalau bayi menyusui di payudara kanan, ibu pakai tangan kiri untuk menyangga kepala dan leher bayi, sementara tangan kanan menopang payudara. Posisi ini bantu kontrol kepala bayi lebih baik, cocok untuk bayi baru lahir.

3. Posisi Terlentang:

Posisi menyusui terlentang itu ibu rebahan santai, lalu bayi ditaruh di atas dada atau perut ibu menghadap ke payudara. Kepala bayi dekat ke payudara, badannya nempel ke tubuh ibu. Posisi ini enak dipakai kalau ibu capek, jadi bisa sambil istirahat.

4. Posisi Berbaring:

Posisi menyusui sambil berbaring itu ibu dan bayi sama-sama rebahan miring, saling berhadapan. Kepala bayi sejajar dengan payudara, dan badannya nempel ke tubuh ibu. Posisi ini nyaman saat malam hari atau kalau ibu masih lelah setelah melahirkan.

Tips Memilih Posisi Menyusui yang Pas:

Ibu bisa mencoba beberapa posisi dan lihat mana yang paling nyaman. Pilih posisi yang membuat bayi bisa mengisap dengan baik dan ibu tidak merasa sakit di puting atau punggung. Kalau posisi sudah pas, bayi biasanya tenang dan bisa tertidur setelah menyusui.

B. Teknik Perlekatan yang Baik (15 menit)

Saat menyusui, sangat penting agar mulut bayi bisa menempel dengan benar pada payudara. Cara menempel yang benar ini disebut dengan *perlekatan*. Kalau perlekatan-nya bagus, bayi akan dapat ASI dengan maksimal dan ibu tidak akan merasa sakit.

Ciri-ciri perlekatan yang bagus:

1. Bayi membuka mulut sangat lebar, seperti menguap, sehingga bukan cuma puting saja yang masuk, tapi juga bagian areola (bagian gelap di sekitar puting).
2. Bibir bawah bayi terlihat keluar, tidak melipat ke dalam.
3. Dagubayi menyentuh payudara, dan hidungnya agak menjauh, supaya bayi bisa bernapas dengan mudah.
4. Gerakan hisapan bayi terlihat pelan dan teratur, dan nafas bayi juga tenang.
5. Ibu tidak merasa sakit di bagian puting. Kalau terasa sakit, kemungkinan perlekatan-nya belum benar.
6. Kalau perlekatan-nya benar, ASI akan keluar dengan lancar dan bayi biasanya akan terlihat kenyang dan puas setelah menyusu.

Cara memperbaiki perlekatan kalau belum tepat:

1. Kalau bayi hanya mengisap puting dan terasa sakit, ibu bisa memasukkan jari kelingking perlahan di sudut mulut bayi untuk membuka isapannya.
2. Ajak bayi membuka mulut lebar, lalu arahkan payudara ke mulut bayi supaya yang masuk bukan cuma puting, tapi juga sebagian besar areola.
3. Pastikan kepala dan tubuh bayi lurus dan menghadap ke payudara, jangan sampai miring atau tertunduk.
4. Jangan dipaksa. Biarkan bayi menyusu dengan tenang sampai dia menyesuaikan posisi sendiri.
5. Perlekatan yang baik sangat penting supaya bayi kenyang, ASI keluar lancar, dan puting ibu tidak lecet atau sakit.

C. Frekuensi dan Durasi Menyusui (10 menit)

Kapan dan berapa lama bayi harus disusui?

1. Bayi yang baru lahir biasanya ingin menyusui tiap 2–3 jam sekali, atau setiap kali menunjukkan tanda-tanda lapar. Tanda bayi lapar misalnya: gelisah, mencari-cari puting, mengisap jari, atau mulai rewel. Ibu sebaiknya menyusui kapan saja bayi terlihat lapar.
2. Lama waktu menyusui bisa berbeda-beda tiap bayi, tapi disarankan agar bayi menyusui dari satu sisi payudara sampai dia melepaskan sendiri, lalu baru ditawarkan ke sisi satunya. Tujuannya supaya bayi dapat ASI yang cair di awal (foremilk) dan juga ASI yang lebih kental dan bergizi tinggi di akhir (hindmilk).
3. Jangan membatasi waktu menyusui. Biarkan bayi menyusui sampai kenyang, agar semua kebutuhan gizi dan cairannya tercukupi.
4. Kalau menyusui dilakukan cukup sering dan sampai bayi kenyang, produksi ASI ibu juga akan terus lancar.

D. Tanya Jawab (5 menit)

Berikan waktu kepada para ibu untuk bertanya atau menceritakan pengalaman menyusui. Obrolan seperti ini bisa membantu mengatasi kebingungan dan memberikan semangat, terutama bagi ibu yang masih baru menyusui.

E. Evaluasi Pemahaman Peserta (5 menit)

Setelah selesai penyuluhan, kita cek kembali apakah ibu-ibu sudah paham isi materi tadi. Caranya bisa dengan tanya jawab atau mengulang isi *flashcard*.

Contoh pertanyaannya:

1. "Apa saja posisi menyusui yang ibu tahu dan kenapa posisi itu penting?"
2. "Bagaimana tanda bahwa bayi sudah mendapat ASI yang cukup?"
3. "Sebutkan berapa kali bayi minimal harus buang air kecil setiap hari."
4. "Kenapa bayi harus menyusui dari satu payudara sampai selesai sebelum ditawarkan payudara lain?"

Pengulangan isi *flashcard*:

Minta ibu menyebutkan kembali isi kartu gambar yang tadi dijelaskan, seperti posisi menyusui yang baik, tanda perlekatan yang benar, dan lain-lain.

F. Kesimpulan

Mengetahui dan menjalankan cara menyusui yang benar sangat penting supaya ibu tidak merasa sakit dan bayi bisa mendapat ASI dengan cukup. Posisi menyusui yang benar bisa mencegah puting lecet dan membuat ibu dan bayi sama-sama nyaman. Teknik perlekatan yang tepat juga membuat ASI bisa keluar lancar dan bayi bisa kenyang.

Kalau bayi disusui dengan waktu yang cukup dan sesuai kebutuhan, maka produksi ASI juga akan tetap lancar dan bayi bisa tumbuh dengan baik. Dengan bekal pengetahuan ini, semoga ibu-ibu bisa lebih percaya diri, semangat, dan bahagia saat menyusui bayinya. Momen menyusui ini bukan hanya soal makanan, tapi juga waktu yang sangat berharga untuk kedekatan ibu dan anak.

Sesi 3: Mengatasi Masalah dalam Menyusui

Durasi: 45 menit

Tujuan:

- Memberikan pengetahuan lengkap dan solusi nyata bagi ibu menyusui untuk mengatasi berbagai masalah dan kesulitan yang umum terjadi selama proses menyusui. Dengan ini, diharapkan ibu bisa tetap nyaman dan bayi mendapat ASI optimal demi tumbuh kembang yang sehat.

Materi:

A. Masalah dalam Menyusui (15 menit)

Menyusui itu memang alami, tapi kadang-kadang bisa bikin ibu merasa capek, stres, atau sakit. Bahkan ada ibu yang sampai berhenti menyusui karena merasa tidak sanggup. Maka itu, penting bagi ibu mengenali apa saja masalah yang bisa muncul saat menyusui, tahu penyebabnya, dan tahu juga cara mengatasinya supaya tetap bisa menyusui dengan nyaman.

1. Puting Sakit Saat Menyusui

a. Apa penyebabnya?

Biasanya karena bayi menyusu tidak benar. Kalau bayi cuma menghisap ujung puting saja tanpa memasukkan bagian hitam di sekitar puting (areola), puting bisa luka, perih, bahkan berdarah. Bisa juga karena puting terkena jamur, rasanya perih seperti terbakar. Kalau puting sering dicuci pakai sabun kuat, bisa jadi kering dan iritasi.

b. Cara mengatasinya:

- Pastikan mulut bayi membuka lebar dan menyusu tidak hanya di ujung puting, tapi juga bagian hitamnya ikut masuk.
- Oleskan krim khusus yang aman untuk puting supaya tidak kering dan lecet.
- Jangan cuci puting pakai sabun, cukup air hangat saja.
- Setelah menyusui, biarkan puting terkena udara supaya cepat kering dan sembuh.
- Kalau sudah parah atau bernanah, segera periksa ke bidan atau puskesmas.

2. ASI Sedikit atau Tidak Keluar Banyak

a. Apa penyebabnya?

Karena ibu stres, capek, kurang makan, kurang minum, atau jarang menyusui. Bisa juga karena hormonnya terganggu.

b. Cara mengatasinya:

- Sering-sering susui bayi, jangan tunggu bayi nangis baru disusui.
- Pastikan posisi menyusui benar, bayi bisa mengisap dengan baik.
- Makan makanan sehat, banyak sayur dan buah, dan minum air putih minimal 8–10 gelas sehari.
- Kurangi stres, tidur cukup, dan minta bantuan keluarga agar ibu bisa istirahat.
- Kalau ASI tetap sedikit, bisa minta bantuan konsultan laktasi atau bidan.

B. Menghadapi Kesulitan Menyusui (15 menit)

Kadang, walaupun ASI ada, tetap saja ibu merasa kesulitan. Misalnya bayi tidak mau menyusu atau payudara terasa sakit. Berikut ini beberapa masalah yang sering terjadi dan solusinya:

1. Bayi Tidak Mau Menyusu

a. Apa penyebabnya?

Bayi bisa saja merasa tidak nyaman, belum lapar, sedang sakit, atau bingung menyusu. Ada juga bayi yang punya masalah seperti bibir sumbing, sehingga susah menyusu.

b. Cara mengatasinya:

- Coba ganti posisi menyusui, cari yang paling nyaman.
- Buat suasana menyusui tenang, jangan ramai atau bising.
- Sering tawarkan payudara supaya bayi terbiasa.
- Kalau bayi tetap tidak bisa menyusu, bisa kasih ASI perah pakai sendok atau pipet.
- Kalau tetap sulit, segera bawa ke tenaga kesehatan untuk diperiksa.

2. ASI Tersumbat

a. *Apa penyebabnya?*

Itu saat ASI tidak bisa keluar karena jalurnya tersumbat. Bisa karena payudara terlalu penuh, jarang disusui, atau tertekan baju ketat.

b. *Tandanya:*

Payudara terasa keras, sakit, agak merah, dan kadang demam.

c. *Cara mengatasinya:*

- Kompres payudara pakai kain hangat sebelum menyusui.
- Pijat pelan dari arah puting ke arah dalam payudara.
- Sering-sering susui bayi supaya ASI lancar keluar.
- Jangan pakai bra atau baju ketat.

3. Infeksi Payudara

a. *Apa penyebabnya?*

Infeksi di payudara yang bikin merah, bengkak, sakit, demam, dan badan lemas. Biasanya karena ASI tersumbat lama atau bakteri masuk.

b. *Cara mengatasinya:*

- Segera ke dokter atau puskesmas untuk pengobatan.
- Jangan berhenti menyusui, malah harus tetap menyusui supaya ASI tidak makin menumpuk.
- Istirahat cukup dan kompres hangat di payudara yang sakit.

C. Pentingnya Dukungan Lingkungan dan Sumber Daya (10 menit)

Menyusui tidak bisa ibu jalani sendirian. Ibu perlu dukungan dari orang sekitar supaya semangat dan tidak merasa sendiri.

1. **Dukungan Keluarga:**

Suami, ibu, atau mertua bisa bantu jaga anak, bantu pekerjaan rumah, atau sekadar menyemangati ibu supaya tetap menyusui.

2. **Bantuan dari Tenaga Kesehatan:**

Bidan, konsultan laktasi, atau petugas puskesmas bisa bantu ibu menyusui dengan cara yang benar dan memberi solusi kalau ada masalah.

3. **Kelompok Ibu Menyusui:**

Gabung ke kelompok ibu menyusui bisa bikin ibu semangat karena bisa saling curhat, berbagi cerita, dan saling memberi semangat.

4. **Sumber Informasi Online:**

Kalau ibu bisa akses HP, ibu bisa cari informasi dari situs atau video yang terpercaya tentang menyusui.

D. Jawab dan Diskusi (5 menit)

Saatnya ibu bertanya tentang masalah menyusui yang pernah dialami. Ibu juga bisa berbagi cerita dan pengalaman, supaya ibu-ibu lain bisa belajar dari situ. Diskusi ini penting supaya ibu tidak merasa sendirian dan tetap semangat menyusui.

E. Evaluasi Pemahaman Peserta (5 menit)

Untuk melihat apakah ibu sudah paham, akan ada beberapa pertanyaan:

Contoh pertanyaan:

1. "Kenapa puting bisa sakit dan bagaimana cara mengatasinya?"
2. "Kalau ASI sedikit, apa yang bisa ibu lakukan?"
3. "Kalau bayi tidak mau menyusu, ibu harus bagaimana?"
4. "Apa tanda-tanda infeksi payudara yang perlu ibu waspadai?"

Setelah itu, ibu juga akan diminta menyebutkan kembali isi *flashcard*. Bisa juga diskusi dalam kelompok kecil agar lebih santai.

F. Kesimpulan

Masalah menyusui itu wajar, tapi bisa diatasi kalau ibu tahu caranya. Dengan dukungan keluarga, bantuan dari bidan atau dokter, dan semangat ibu sendiri, proses menyusui bisa berjalan lebih lancar. Penyuluhan dan *flashcard* yang diberikan bisa membantu ibu agar tetap percaya diri dan semangat menyusui sampai enam bulan penuh.

Sesi 4: Nutrisi Ibu Menyusui

Durasi: 45 menit

Tujuan:

- Memberikan informasi yang jelas dan detail mengenai kebutuhan nutrisi ibu menyusui agar tetap sehat, produktif memproduksi ASI, serta mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

-

Materi:

A. Nutrisi yang Diperlukan dan Contoh Makanan Beserta Manfaat dan Porsi (35 menit)

Saat sedang menyusui, tubuh ibu butuh makanan yang cukup dan bergizi. Makanan ini harus lengkap, seperti nasi, lauk, sayur, dan buah. Semua itu penting untuk menjaga tenaga ibu dan agar ASI tetap lancar dan berkualitas. Berikut ini kelompok makanan yang perlu dikonsumsi:

1. Karbohidrat (Sumber Energi Utama)

Karbohidrat adalah sumber tenaga bagi ibu menyusui. Makanan ini membantu ibu tetap kuat dan ASI tetap keluar.

Contoh:

- **Nasi Merah**

- *Manfaat:* Memberi tenaga, tidak cepat lapar, dan kaya serat.
- *Porsi:* 1 piring (150–200 gram) saat makan siang dan malam.

- **Ubi Jalar**

- *Manfaat:* Baik untuk mata dan daya tahan tubuh.
- *Porsi:* 100–150 gram, bisa direbus atau dipanggang.

- **Kentang**

- *Manfaat:* Memberi rasa kenyang dan mengandung vitamin C.
- *Porsi:* 100–150 gram, bisa direbus atau kukus.

2. Protein Hewani (Untuk Memperbaiki Jaringan dan Produksi ASI)

Protein dari hewan membantu tubuh ibu tetap kuat dan produksi ASI lebih baik.

Contoh:

- **Dada Ayam Tanpa Kulit**

- *Manfaat:* Mengandung banyak protein, rendah lemak, dan mudah dicerna.
- *Porsi:* 100–150 gram (1 potong besar), bisa direbus, dipanggang, atau ditumis.

- **Ikan Kembung**

- *Manfaat:* Kaya omega-3, baik untuk otak bayi dan jantung ibu.
- *Porsi:* 100 gram, makan 2 kali seminggu.

- **Telur**

- *Manfaat:* Protein lengkap, baik untuk otak bayi.
- *Porsi:* 1–2 butir per hari, direbus atau digoreng sedikit minyak.

3. **Protein Nabati dan Sayuran**

Sayur dan protein dari tumbuhan juga penting karena penuh vitamin, zat besi, dan serat.

Contoh:

- **Daun Katuk**

- *Manfaat:* Melancarkan ASI dan menambah zat besi.
- *Porsi:* 50–100 gram per hari, ditumis atau buat sup.

- **Daun Kelor dan Bangun-bangun**

- *Manfaat:* Mencegah lemas dan baik untuk stamina.
- *Porsi:* 50 gram per hari.

- **Bayam dan Kangkung**

- *Manfaat:* Mencegah sembelit dan anemia.
- *Porsi:* 100–150 gram per hari.

- **Kacang-kacangan (Hijau/Merah)**

- *Manfaat:* Tambah tenaga dan baik untuk pencernaan.
- *Porsi:* 30–50 gram per hari, bisa dibuat bubur.

4. Buah-buahan

Buah memberi vitamin, air, dan serat yang baik untuk tubuh.

Contoh:

- **Jeruk dan Pepaya**

- *Manfaat:* Tambah kekebalan tubuh dan melancarkan BAB.
- *Porsi:* 1–2 porsi (100–150 gram).

- **Pisang**

- *Manfaat:* Baik untuk tekanan darah dan mengurangi capek.
- *Porsi:* 1 buah ukuran sedang per hari.

5. Cukup Minum Air

Ibu harus minum cukup, minimal 8–10 gelas air putih sehari. Bisa juga minum jus buah tanpa gula atau teh herbal yang tidak mengandung kafein.

Manfaat:

Kalau ibu kurang minum, bisa lemas dan produksi ASI jadi berkurang.

B. Makanan dan Minuman yang Harus Dihindari (10 menit)

Ibu menyusui juga harus waspada terhadap beberapa jenis makanan dan minuman yang dapat mengganggu kualitas ASI atau kesehatan bayi, antara lain:

a. Alkohol:

Alkohol dalam ASI dapat memperlambat perkembangan otak bayi dan mempengaruhi pola tidurnya. Sebaiknya hindari/kurangi konsumsi alkohol selama masa menyusui.

b. Kafein (Kopi, Teh, Minuman Energi):

Kafein dapat membuat bayi menjadi gelisah dan sulit tidur. Batasi konsumsi maksimal 200–300 mg per hari (sekitar 2 cangkir kopi).

c. Makanan Pedas dan Berlemak Tinggi:

Beberapa bayi sensitif terhadap makanan pedas atau berlemak, dapat menyebabkan rewel atau gangguan pencernaan. Sebaiknya konsumsi dalam jumlah sedang atau hindari kalau bayi rewel setelah ibu makan makanan tersebut.

d. Makanan Olahan dan Tinggi Gula:

Makanan olahan sering mengandung bahan tambahan yang tidak sehat dan dapat mempengaruhi kualitas ASI. Batasi konsumsi makanan tinggi gula dan garam.

C. Contoh Menu Sehari-hari untuk Ibu Menyusui (15 menit)

Berikut adalah contoh menu sehari-hari untuk ibu menyusui dengan bahan makanan yang lebih terjangkau dan mudah ditemukan, tetap bergizi dan sehat:

1. Sarapan:

- Nasi putih/nasi merah 100 g
- Telur rebus 1 butir
- Pisang atau pepaya 100 g
- Air putih 1 gelas

2. Makan Siang:

- Nasi putih/nasi merah 150 g
- Sayur bayam/kangkung bening 100 g
- Tahu/tempe goreng 100 g
- Ikan asin/tongkol 100 g
- Air putih 1 gelas

3. Camilan Sore:

- Segenggam kacang hijau/kacang tanah rebus
- 1 buah jeruk atau apel

4. Makan Malam:

- Nasi putih/nasi merah 150 g
- Sayur tumis brokoli/kol 100 g
- Dada ayam rebus atau panggang 100 g
- Air putih 1 gelas

5. Hidrasi:

- Minum minimal 8 gelas air putih sehari
- Bisa tambah teh herbal tanpa kafein atau air kelapa.

D. Tanya Jawab (5 menit)

Ibu boleh bertanya soal makanan, gizi, atau pengalaman saat memilih makanan selama menyusui. Diskusi ini membantu ibu saling tukar pengalaman.

E. Evaluasi Pemahaman Peserta

Tanya jawab ringan untuk mengukur pemahaman:

1. “Apa saja makanan utama yang harus dimakan ibu menyusui?”
2. “Apa manfaat daun katuk dan berapa banyak sebaiknya dimakan?”
3. “Sebutkan contoh lauk yang tinggi protein hewani.”
4. “Kenapa ibu menyusui tidak boleh minum kopi terlalu banyak?”

Ibu juga diminta menyebutkan isi *flashcard* dan menu favorit mereka.

F. Kesimpulan

Nutrisi ibu menyusui sangat penting untuk kesehatan ibu dan bayi, begitu pula untuk kelancaran produksi ASI. Dengan mengonsumsi bahan makanan lokal, sehat, dan tidak mahal seperti nasi, ayam, daun katuk, tempe, dan pisang, ibu dapat memenuhi kebutuhan gizinya dengan baik. Pola makan sederhana tapi lengkap ini membantu ibu tetap sehat, menghasilkan ASI yang cukup dan bergizi, serta mendukung tumbuh kembang bayi dengan optimal.

Lampiran 9 Kuesioner Penyuluhan

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN MEDIA FLASHCARD TENTANG ASI EKSKLUSIF TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK PADA IBU MENYUSUI DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

I. Identitas Responden

1. No Responden : (Diisi Peneliti)
- Nama :
- Umur :
- Pendidikan :
- Nama Anak :
- Usia Anak :
- Alamat :

II. KUESIONER ASI EKSKLUSIF

A. Pengetahuan Tentang ASI Eksklusif

Sesi 1 – Pengertian dan Manfaat ASI Eksklusif

1. Apa yang dimaksud dengan ASI eksklusif?
 - a. Pemberian ASI disertai air putih dan madu selama 6 bulan
 - b. ASI diberikan sampai bayi usia 1 tahun tanpa makanan lain
 - c. Memberikan ASI dan MP-ASI sejak usia 4 bulan
 - d. Menyusui hanya saat bayi menangis
 - e. **Memberikan ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama 6 bulan**

2. Berapa lama waktu yang dianjurkan untuk memberikan ASI eksklusif?
 - a. Sampai bayi tumbuh gigi
 - b. 3 bulan sejak lahir
 - c. 6 bulan sejak lahir**
 - d. Sampai bayi bisa duduk sendiri
 - e. Sampai bayi mulai makan makanan keluarga
3. Mengapa ASI penting untuk otak bayi?
 - a. Karena warnanya putih seperti susu formula\
 - b. Karena ASI mengandung lemak baik dan kolin yang penting untuk perkembangan otak**
 - c. Karena ASI lebih mudah ditelan oleh bayi
 - d. Karena ASI terasa manis
 - e. Karena ASI mengandung gula alami
4. Mengapa bayi yang diberi ASI lebih jarang sakit?
 - a. Karena ASI lebih hangat dari susu formula
 - b. Karena bayi menyusu langsung dari ibu
 - c. Karena ASI tidak perlu dimasak
 - d. Karena ASI diberikan dengan jadwal teratur
 - e. Karena ASI mengandung antibodi alami**
5. Manfaat menyusui bagi ibu adalah?
 - a. Membuat ibu bisa tidur lebih lama
 - b. Menambah nafsu makan ibu
 - c. Membantu rahim mengecil dan menurunkan risiko penyakit**
 - d. Membuat ibu tidak mudah lelah
 - e. Menghindari ibu dari stress

Sesi 2 – Teknik Menyusui yang Benar

6. Mengapa posisi menyusui yang benar penting?
 - a. Supaya bayi tidak muntah
 - b. Supaya ibu bisa istirahat sambil menyusui
 - c. Supaya bayi menghisap ASI dengan baik dan puting ibu tidak sakit**
 - d. Supaya bayi kenyang lebih cepat
 - e. Supaya ASI terasa lebih hangat
7. Ciri perlekatan yang benar adalah?
 - a. Mulut bayi terbuka lebar dan sebagian areola ikut masuk ke mulut**
 - b. Bayi hanya menempel pada ujung putting
 - c. Bibir bayi menutup rapat ke dalam
 - d. Bayi menyusu sambil menangis
 - e. Hidung bayi sepenuhnya tertutup payudara
8. Waktu menyusui bayi yang tepat adalah?
 - a. Saat ibu punya waktu senggang
 - b. Setiap 6 jam sekali
 - c. Setelah bayi menangis
 - d. Saat bayi menunjukkan tanda lapar seperti mengisap jari atau mencari puting**
 - e. Hanya pagi dan malam hari

Sesi 3 – Masalah Menyusui dan Solusinya

9. Penyebab puting terasa sakit saat menyusui adalah?
 - a. ASI terlalu banyak keluar
 - b. Bayi menyusu terlalu sering
 - c. Bayi hanya menghisap ujung puting**
 - d. Ibu terlalu sering membersihkan putting
 - e. Bayi sedang dalam masa tumbuh gigi

10. Cara meningkatkan produksi ASI adalah?
- a. Memberi susu formula di malam hari
 - b. Minum air kelapa setiap malam
 - c. Mengompres payudara dengan air dingin
 - d. Mengurangi istirahat supaya lebih sering menyusui
 - e. Menyusui lebih sering dan makan makanan bergizi**
11. Apa tanda saluran ASI tersumbat?
- a. Payudara terasa ringan dan tidak nyeri
 - b. Payudara terasa keras, nyeri, dan kadang kemerahan atau ibu demam**
 - c. Puting terasa gatal dan kering
 - d. Bayi tampak rewel saat menyusui
 - e. ASI mengalir sangat cepat
12. Apa itu mastitis?
- a. Masalah pencernaan pada bayi
 - b. Infeksi payudara yang membuat ibu demam dan payudara terasa nyeri**
 - c. Kondisi bayi yang kenyang terus-menerus
 - d. Luka kecil di payudara karena digigit bayi
 - e. Perubahan warna ASI

Sesi 4 – Makanan dan Nutrisi untuk Ibu Menyusui

13. Makanan alami yang bisa membantu melancarkan ASI adalah?
- a. Susu kental manis dan biscuit
 - b. Daun katuk dan air kelapa
 - c. Daun katuk dan daun kelor**
 - d. Teh manis dan gorengan
 - e. Jahe dan minuman bersoda

14. Mengapa ibu menyusui perlu banyak minum air putih?
- a. Supaya tidak cepat lapar
 - b. Supaya tubuh ibu tidak kekurangan cairan dan ASI tetap lancar**
 - c. Supaya bayi tidak menangis
 - d. Supaya ibu tidak cepat capek
 - e. Supaya bayi tidak sembelit
15. Makanan/minuman yang sebaiknya dihindari oleh ibu menyusui adalah
- a. Sayur dan buah segar
 - b. Nasi dan tahu
 - c. Alkohol dan kafein**
 - d. Air putih hangat
 - e. Telur dan ikan segar

B. Sikap tentang ASI Eksklusif

Berikan tanda silang (X) atau tanda centang (√) pada salah satu kategori jawaban yang paling sesuai dengan keyakinan ibu, dengan kategori :

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Pertanyaan	Alternative Jawaban	
		S	TS
1.	Saya percaya bahwa memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan sudah cukup untuk kebutuhan bayi.		
2.	Memberikan air putih kepada bayi di bawah 6 bulan perlu dilakukan agar tidak kehausan.		
3.	Saya yakin ASI bisa membantu perkembangan kecerdasan anak.		
4.	Saya merasa menyusui tidak memberikan manfaat apa pun bagi kesehatan ibu.		
5.	Saya merasa penting mempelajari cara menyusui yang benar, termasuk posisi dan pelekatan.		
6.	Selama bayi mau menyusui, saya tidak perlu memperhatikan posisi tubuh ibu dan bayi.		
7.	Saya percaya bahwa bayi cukup ASI bisa dilihat dari berat badan naik dan sering pipis.		
8.	Menyusui sebaiknya dibatasi waktunya supaya ibu tidak terlalu capek.		
9.	Saya yakin sebagian besar masalah menyusui bisa diatasi jika tahu caranya.		
10.	Kalau puting sakit, itu berarti ibu harus berhenti menyusui bayinya.		
11.	Saya percaya dukungan keluarga sangat penting agar menyusui berjalan lancar.		
12.	Kalau ASI saya sedikit, satu-satunya jalan adalah memberi susu formula.		
13.	Saya sadar pentingnya memperhatikan makanan dan minuman selama menyusui.		
14.	Saya rasa minum kopi atau teh banyak tidak masalah untuk ibu menyusui.		
15.	Saya setuju bahwa makanan lokal seperti daun katuk dan kacang hijau bisa membantu memperlancar ASI.		

**Lampiran 10 Bukti Bimbingan
Bukti Bimbingan**

Nama : Nadia Nasyra Hasibuan

Nim : P01031222095

Dosen Pembimbing : Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Topik Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Selasa, 18 Februari 2025	Memberikan surat permintaan sebagai dosen Pembimbing		
2.	Jumat, 21 Februari 2025	Membahas topik yang akan diteliti		
3.	Selasa, 25 Februari 2025	Membahas topik yang akan diteliti		
4.	Selasa, 4 Maret 2025	Membahas topik yang akan diteliti		
5.	Kamis, 6 Maret 2025	Membahas topik yang akan diteliti		
6.	Senin, 10 Maret 2025	Membahas topik yang akan diteliti		
7.	Selasa, 11 Maret 2025	Revisi judul dan revisi Proposal Bab I		
8.	Kamis, 13 Maret 2025	Perbaikan Proposal Bab I dan Bab II		
9.	Selasa, 18 Maret 2025	Revisi Proposal Bab I – Bab III		
10.	Kamis, 20 Maret 2025	Perbaikan Proposal Bab I – Bab III		
11.	Senin, 25 Maret 2025	Revisi Proposal Bab I – Bab III		
12.	Selasa, 15 April 2025	Revisi Proposal Bab I – Bab III		
13.	Rabu, 23 April 2025	Pembuatan materi penyuluhan		
14.	Senin, 28 April 2025	Revisi materi penyuluhan & media <i>flashcard</i>		
15.	Rabu, 30 April 2025	Survei Pendahuluan		
16.	Kamis, 8 Mei 2025	Revisi Proposal Bab I – Bab III		
17.	Senin, 12 Mei 2025	Revisi Proposal Bab I – Bab III		
18.	Kamis, 22 Mei 2025	Seminar Proposal		

19.	Senin, 12 Januari 2026	Analisis data penelitian		
20.	Rabu, 13 Januari 2026	Analisis data penelitian		
21.	Kamis, 14 Januari 2026	Analisis data penelitian & Revisi Skripsi Bab IV		
22.	Senin, 19 Januari 2026	Revisi Skripsi Bab IV		
23.	Kamis, 22 Januari 2026	Revisi Skripsi Bab IV & V		
24.	Jumat, 23 Januari 2026	Revisi Skripsi Bab IV, V dan Finalisasi Skripsi		
25.	Kamis, 29 Januari 2026	Seminar hasil		
26.	Senin, 04 Mei 2026	Revisi Skripsi dan ACC Pembimbing		
27.	Kamis, 07 Mei 2026	Revisi Penguji II		
28.	Jumat, 08 Mei 2026	ACC Penguji II		
29.	Senin, 11 Mei 2026	Revisi Penguji I		
30.	Senin, 18 Mei 2026	ACC Penguji I		
31.	Senin, 25 Mei 2026	AAC Abstrak dengan dosen pembimbing		
32.	Rabu, 05 Agustus 2026	Validasi terjemahan abstrak		
33.	Rabu, 11 Agustus 2026	ACC turnitin		

Lampiran 11 Master Tabel

Master Tabel

PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN MEDIA FLASHCARD TENTANG ASI EKSKLUSIF TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK PADA IBU MENYUSUI DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM																																													
Sebelum Penyuluhan (Pre Test)																																													
No.	Umur Ibu (Tahun)	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan Ibu	Umur Bayi	Pengetahuan															Jlh	Rata-rata	Ket	Sikap															Jlh	Rata-rata	Ket					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
1	25	SMA	bekerja	3 bulan	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11	73,33	Cukup	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	73,33	Positif			
2	31	SMK	ibu rumah tangga	2 bulan	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	9	60,00	Cukup	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Positif		
3	27	SMK	ibu rumah tangga	5 bulan	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	53,33	Kurang	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Positif	
4	24	SMK	ibu rumah tangga	1,5 bulan	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80,00	Baik	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	8	53,33	Positif		
5	23	SMA	ibu rumah tangga	1 bulan	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	66,67	Cukup	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Positif		
6	27	SMA	ibu rumah tangga	3 bulan	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80,00	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Positif		
7	35	SMA	ibu rumah tangga	1 bulan	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11	73,33	Cukup	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Positif	
8	29	SMK	ibu rumah tangga	1 bulan	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	12	80,00	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13	86,67	Positif		
9	32	SMA	ibu rumah tangga	1 bulan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	13	86,67	Baik	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Positif
10	28	SMK	ibu rumah tangga	4 bulan	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13	86,67	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Positif	
11	39	SMP	ibu rumah tangga	3 bulan	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80,00	Baik	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Positif	
12	18	SMP	bekerja	3 minggu	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	8	53,33	Kurang	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	80,00	Positif	
13	21	SMA	ibu rumah tangga	5 bulan	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	9	60,00	Cukup	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	66,67	Positif	
14	22	SMK	ibu rumah tangga	2 bulan	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80,00	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12	80,00	Positif		
15	42	SMA	bekerja	2 bulan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Positif	
16	28	SMK	ibu rumah tangga	1 bulan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Positif	
17	30	SMA	ibu rumah tangga	1 minggu	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	8	53,33	Kurang	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	80,00	Positif	
18	32	SMA	ibu rumah tangga	3 bulan	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11	73,33	Cukup	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	11	73,33	Positif	
19	25	SMA	ibu rumah tangga	2 bulan	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	86,67	Baik	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Positif	
20	28	SMA	ibu rumah tangga	5 bulan	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Baik	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80,00	Positif	
21	26	SMK	ibu rumah tangga	6 bulan	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Positif	
22	24	SMA	ibu rumah tangga	1 bulan	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Baik	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Positif	
23	36	SI	bekerja	5 bulan	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9	60,00	Cukup	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	12	80,00	Positif		
24	25	SMA	ibu rumah tangga	4 bulan	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	86,67	Baik	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Positif	
25	30	SI	bekerja	1 bulan	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	86,67	Baik	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80,00	Positif	
26	29	SMK	ibu rumah tangga	1 bulan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	93,33	Baik	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	11	73,33	Positif	
27	32	SMK	ibu rumah tangga	2 bulan	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Positif	
28	34	SMA	ibu rumah tangga	2 bulan	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	10	66,67	Cukup	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100,00	Positif	
29	25	SMP	ibu rumah tangga	3 minggu	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Baik	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67	Positif	
30	41	SD	ibu rumah tangga	6 bulan	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80,00	Baik	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	13	86,67	Positif	
31	31	SMK	ibu rumah tangga	2 bulan	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80,00	Baik	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	73,33	Positif	
32	24	SMK	ibu rumah tangga	3 bulan	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	7	46,67	Kurang	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	80,00	Positif	
33	31	SMA	ibu rumah tangga	2 bulan	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	66,67	Cukup	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	12	80,00	Positif	
34	27	SMA	ibu rumah tangga	2 minggu	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	8	53,33	Kurang	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Positif	
35	19	SMA	ibu rumah tangga	2,5 bulan	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	73,33	Cukup	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11	73,33	Positif	
36	33	SI	bekerja	2 bulan	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	11	73,33	Cukup	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	93,33	Positif	
Jumlah					27	16	36	28	16	27	31	34	19	34	20	27	26	35	36	412			17	33	36	33	36	31	34	27	31	29	34	15	36	32	35		459						
Rata-rata																				11,44444			Jumlah																	459					
																							Rata-rata																	12,75					

Lampiran 12 Hasil Olah Data

Kelompok umur ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <20 tahun	2	5,6	5,6	5,6
20-35 tahun	30	83,3	83,3	88,9
>35 tahun	4	11,1	11,1	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Pendidikan Terakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid S1	3	8,3	8,3	8,3
SD	1	2,8	2,8	11,1
SMA Sederajat	29	80,6	80,6	91,7
SMP	3	8,3	8,3	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid buruh pabrik	3	8,3	8,3	8,3
ibu rumah tangga	30	83,3	83,3	91,7
pegawai	3	8,3	8,3	100,0
Total	36	100,0	100,0	

usia_anak_kel

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0-3 bulan	28	77,8	77,8	77,8
4-6 bulan	8	22,2	22,2	100,0
Total	36	100,0	100,0	

Kategori Pengetahuan Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	13,9	13,9	13,9
	Cukup	11	30,6	30,6	44,4
	Baik	20	55,6	55,6	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Kategori Pengetahuan Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	3	8,3	8,3	8,3
	Cukup	3	8,3	8,3	16,7
	Baik	30	83,3	83,3	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Kategori Sikap Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	36	100,0	100,0	100,0

Kategori Sikap Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	36	100,0	100,0	100,0

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pengetahuan Pre	36	47	100	76,30	14,382
Skor Pengetahuan Post	36	40	100	87,04	16,403
Skor Sikap Pre	36	53	100	84,63	11,135
Skor Sikap Post	36	73	100	91,11	7,475
Valid N (listwise)	36				

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Pengetahuan Pre	,157	36	,025	,947	36	,086
Skor Pengetahuan Post	,261	36	,000	,763	36	,000
Skor Sikap Pre	,156	36	,027	,926	36	,020
Skor Sikap Post	,200	36	,001	,888	36	,002

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Skor Pengetahuan Pre	76,30	36	14,382	2,397
Skor Pengetahuan Post	87,04	36	16,403	2,734
Pair 2 Skor Sikap Pre	84,63	36	11,135	1,856
Skor Sikap Post	91,11	36	7,475	1,246

Paired Samples Correlations

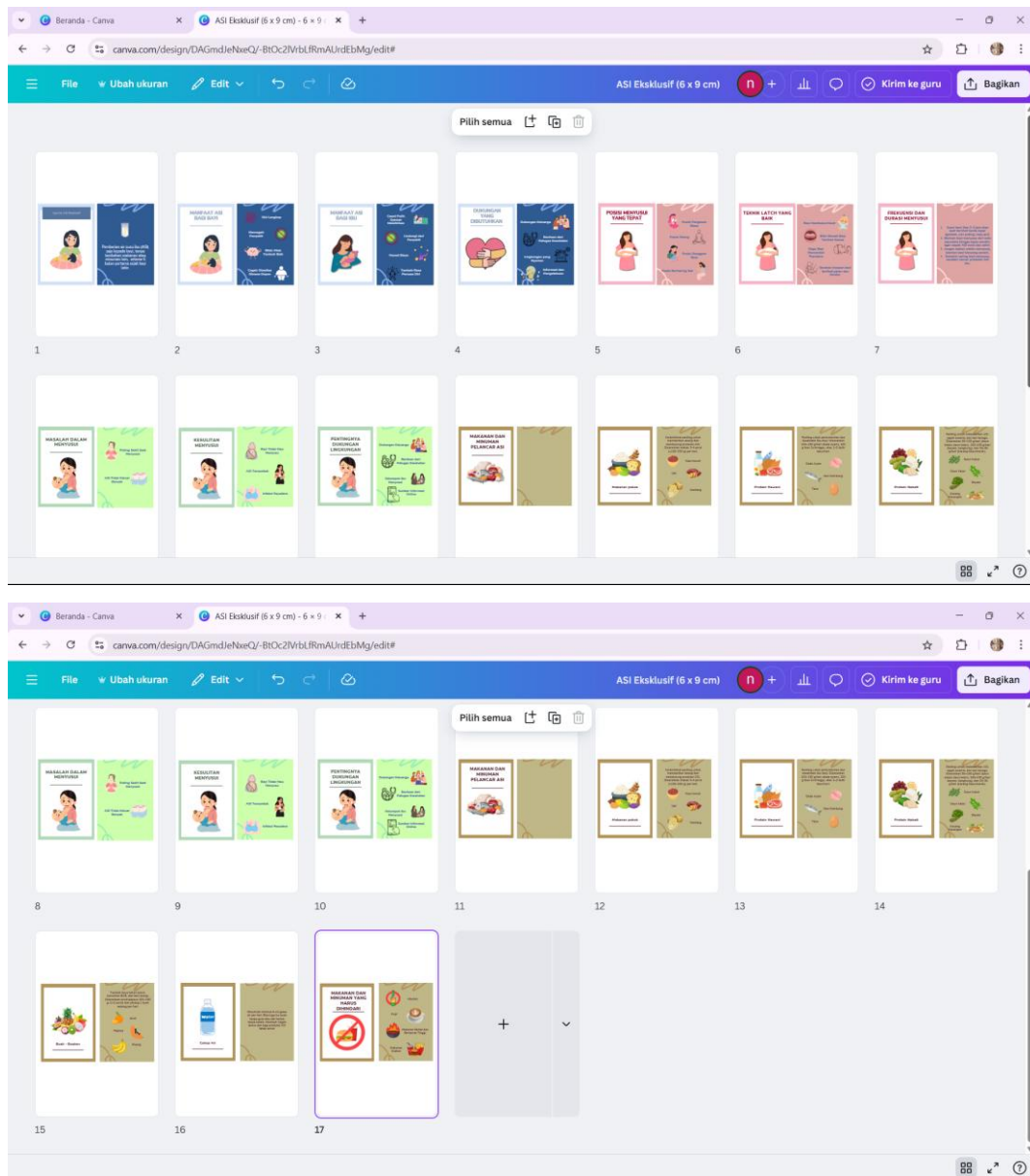
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Skor Pengetahuan Pre & Skor Pengetahuan Post	36	,512	,001
Pair 2 Skor Sikap Pre & Skor Sikap Post	36	,646	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Skor Pengetahuan Pre - Skor Pengetahuan Post	-10,741	15,309	2,551	-15,920	-5,561	-4,210	35	,000
Pair 2	Skor Sikap Pre - Skor Sikap Post	-6,481	8,506	1,418	-9,359	-3,604	-4,572	35	,000

Lampiran 13 Media *Flashcard*

Media *Flashcard*



Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

