

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA VIDEO ASI EKSKLUSIF
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN IBU MENYUSUI
BAYI UMUR 0-6 BULAN DI PUSKESMAS GUNUNG TUA**



**SYAMSIYATUL WASHLIYAH RITONGA
P01031220033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA VIDEO ASI EKSKLUSIF
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN IBU MENYUSUI
BAYI UMUR 0-6 BULAN DI PUSKESMAS GUNUNG TUA**

Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan
Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**SYAMSIYATUL WASHLIYAH RITONGA
P01031220033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

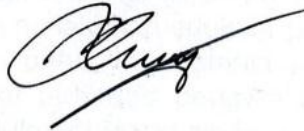
Judul : Pengaruh Edukasi dengan Media Video ASI
Eksklusif Terhadap Pengetahuan dan Pola
Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di
Puskesmas Gunung Tua

Nama Mahasiswa : Syamsiyatul Washliyah Ritonga

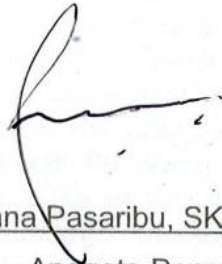
Nomor Induk Mahasiswa : P01031220033

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui :



Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes
Anggota Penguji



Berlin Sitanggang SST, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 14 Mei 2024

ABSTRAK

SYAMSIYATUL WASHLIYAH RITONGA “(PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA VIDEO ASI EKSKLUSIF TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN IBU MENYUSUI BAYI UMUR 0-6 BULAN DI PUSKESMAS GUNUNG TUA)” (DI BAWAH BIMBINGAN EMI INAYAH SARI SIREGAR)

Ibu Menyusui merupakan kelompok sasaran yang penting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) seorang anak. ASI mengandung "proteksi imunologis" yang melindungi bayi dari berbagai macam penyakit. Menurut WHO (2022) , hanya 44% bayi yang menerima ASI Eksklusif. Untuk mencapai kandungan ASI yang optimal, Ibu menyusui juga perlu memperhatikan pola makan. Selain itu, faktor penunjang pola makan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi ibu menyusui. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pola makan pada ibu menyusui adalah melakukan edukasi dengan media video

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pengetahuan dan pola makan ibu menyusui bayi umur 0-6 Bulan di Puskesmas Gunung Tua.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Puskesmas Gunung Tua. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Desember 2023 sampai dengan Januari 2024. Jenis penelitian ini adalah desain *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui dengan ASI Eksklusif yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tua sebanyak 189 orang dan total sampel yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 65 orang. Data yang dikumpulkan yaitun data identitas responden, data pengetahuan dan pola makan sebelum edukasi (*Pre-Test*) dan sesudah edukasi (*Pos-Test*).

Dari hasil penelitian terhadap 65 sampel menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pengetahuan ($p=0.001$) dan ada pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pola makan ($p=0.001$).

Kata kunci : Edukasi, Video, Pengetahuan, Pola Makan, Ibu Menyusui

ABSTRACT

SYAMSIYATUL WASHLIYAH RITONGA "(THE EFFECT OF EDUCATION WITH EXCLUSIVE BREASTFEEDING VIDEO MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND DIET OF BREASTFEEDING MOTHERS OF INFANTS AGED 0-6 MONTHS AT GUNUNG TUA COMMUNITY HEALTH CENTRE)" (CONSULTANT: EMI INAYAH SARI SIREGAR)

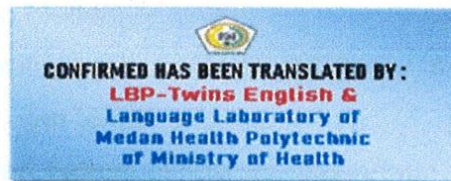
Breastfeeding mothers are an important target group in the first 1000 days of a child's life. Breast milk contains "immunological protection" that protects the baby from various diseases. According to WHO (2022), only 44% of infants receive exclusive breastfeeding. To achieve optimal breast milk content, breastfeeding mothers also need to pay attention to diet. In addition, the factors supporting diet are strongly influenced by the nutritional knowledge of breastfeeding mothers. One of the efforts that can be made to improve knowledge and diet in breastfeeding mothers is to conduct education with video media.

The purpose of this study was to determine the effect of education with exclusive breastfeeding video media on the knowledge and diet of breastfeeding mothers of infants aged 0-6 months at Gunung Tua Community Health Centre.

The research location was at Gunung Tua Community Health Centre. The research time was conducted from December 2023 to January 2024. This type of research was a Quasi Experiment design using the One Group Pretest Posttest Design. The population in this study were all breastfeeding mothers with exclusive breastfeeding who had babies aged 0-6 months in the Gunung Tua Community Health Centre Working Area as many as 189 people and the total sample that met the inclusion criteria was 65 people. The data collected were respondent identity data, knowledge data and diet before education (Pre-Test) and after education (Post-Test).

The results of the study of 65 samples showed that there was an effect of education with exclusive breastfeeding video media on knowledge ($p = 0.001$) and there was an effect of education with exclusive breastfeeding video media on eating patterns ($p = 0.001$).

Keywords: Education, Video, Knowledge, Diet, Breastfeeding Mothers



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat rahmad dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Edukasi dengan Media Video ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Gunung Tua”**.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku ketua program studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
3. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama.
4. Rina Dorianas Pasaribu, SKM, M.Kes selaku dosen penguji satu.
5. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku dosen penguji dua.
6. Kepala Puskesmas Gunung Tua, TPG, dan staf kesehatan lainnya yang ada di puskesmas Gunung Tua.
7. Orang tua dan saudara, Nurhayani Harahap dan Elvidawati.
8. Seluruh dosen dan pegawai di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
9. Habib Harahap, rekan VANDERS (Vany, Ade, Nazly, Dea, Elza Raisatun), dan teman seperdopingan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Penulis

(Syamsiyatul Washliyah)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Edukasi	5
1. Pengertian	5
2. Tujuan Edukasi	6
B. Media Video	7
1. Pengertian	7
2. Fungsi Media Video	8
C. Pengetahuan Ibu Menyusui	9
1. Pengertian	9
2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan	10
D. Pola Makan	11
1. Pengertian	11
2. Komponen Pola Makan	12
3. Faktor yang mempengaruhi pola makan	13
4. Kebutuhan gizi	14

E. Metode Penilaian Pola Makan.....	15
1. Metode <i>Food Recall</i> 24 jam	15
2. Metode <i>Food Frequency</i>	18
F. Ibu Menyusui.....	20
1. Pengertian	20
2. Produksi ASI	21
G. Kerangka Teori	22
H. Kerangka Konsep.....	22
I. Defenisi Operasional	23
J. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	26
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	27
3. Data Primer	27
4. Data Sekunder	29
E. Pengolahan dan Analisis Data	29
5. Pengolahan Data	29
6. Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil.....	32
B. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
Tabel 1 Definisi Operasional	23
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	33
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	33
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	34
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Bayi.....	34
Tabel 6 Kategori Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi	35
Tabel 7 Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi	35
Tabel 8 Kategori Nilai Aupan Energi dengan Metode <i>Food Recall</i>	36
Tabel 9 Rata-rata Skor Asupan Energi Sebelum dan Sesudah Edukasi	37
Tabel 10 Frekuensi Konsumsi Makan Ibu Menyusui	37
Tabel 11 Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui	38

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori	22
Gambar 2 Kerangka Konsep	22
Gambar 3 Desain Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
Lampiran 1. Informed Consent.....	48
Lampiran 2. Identitas Responden	49
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	50
Lampiran 4. Formulir Food Recall.....	54
Lampiran 5. Formulir Kuesioner <i>FFQ</i>	55
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 7. Surat Izin Dari Dinkes	60
Lampiran 8. Surat Balasan Dari Puskesmas.....	61
Lampiran 9. Surat Persetujuan KEPK Pelaksanaan Penelitian	62
Lampiran10.Master tabel	63
Lampiran 11. Tabel Karakteristik Ibu Menyusui	75
Lampiran 12. Hasil Descriptive Statistic SPSS Pengetahuan Ibu.....	77
Lampiran 13. Hasil Descriptive Statistic SPSS Pola Makan Ibu	78
Lampiran 14. Uji-T	79
Lampiran 15. Dokumentasi Media Penelitian.....	80
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	83
Lampiran 17. Surat Pernyataan	86
Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup	87
Lampiran 19. Bukti Bimbingan	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu menyusui adalah kelompok sasaran yang signifikan dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan pada anak. Karena ASI merupakan makanan utama bayi, yang diproduksi oleh ibu menyusui, maka masa emas 1000 HPK akan menentukan kualitas anak. Menyusui adalah cara paling efektif untuk memenuhi kebutuhan diet anak. Susu dada memiliki khasiat luar biasa yang membuatnya lebih dari susu/makanan palsu lainnya, mengandung "asuransi imunologi" yang melindungi bayi dari berbagai macam penyakit (Toaha & Sari, 2022).

Kandungan energi, makronutrien, dan mikronutrien ASI dapat dipengaruhi oleh asupan nutrisi ibu selama menyusui (ASI). Protein, vitamin A, vitamin B, kalsium, zat besi, dan seng diperlukan untuk produksi ASI, metabolisme ibu, dan komposisi ASI bayinya untuk memenuhi anjuran pola makan seimbang bagi ibu menyusui. Asupan ASI yang tidak mencukupi dapat menyebabkan bayi dalam bahaya tidak sehat, khususnya kesehatan yang sakit, tubuh pendek, dan mungil (Wardani, 2021).

Menurut WHO pada tahun 2018, pencapaian rata-rata pemberian ASI di dunia adalah sekitar 38%. Di Indonesia dengan jumlah ibu (96%) yang menyusui anaknya dalam rutinitas sehari - hari, hanya 42% yang hanya disusui pada bayi yang baru lahir di bawah usia setengah tahun. Pada anak di bawah dua tahun hanya 55% yang masih disusui. Hal ini masih jauh dari fokus WHO yaitu separuh anak mendapatkan ASI selektif dalam waktu yang cukup lama (Delvina, 2022).

ASI sangat penting untuk kesehatan bayi karena kandungan nutrisinya yang tinggi. Nutrisi terbaik untuk bayi berusia antara 0 dan 6 bulan adalah ASI, yang memperkuat daya tahan tubuh, mencegah infeksi, membangun sistem pencernaan yang sehat, dan meningkatkan kecerdasan. Pemberian ASI yang tidak selektif dapat meningkatkan angka

kematian dan kotoran bayi, misalnya, infeksi saluran pernafasan (ISPA), demam, sakit perut, pneumonia dan malnutrisi (Wardani, 2021).

Untuk mencapai kandungan ASI yang optimal, Ibu menyusui juga perlu memperhatikan pola makan. Pola makan merupakan perilaku seseorang dalam mengumpulkan kebutuhan gizinya melalui penggunaan makanan sehari-hari. Pola makan ibu menyusui harus memenuhi kebutuhannya sendiri dan anaknya untuk tumbuh kembang. Selama menyusui, kebutuhan ibu jelas meningkat. Namun, ibu menyusui harus menjaga keseimbangan konsumsi makanan (Zahara & Siregar, 2022).

Selain itu, faktor penunjang pola makan sangat dipengaruhi oleh informasi tentang pengetahuan ibu menyusui. Karena ibu menyusui dapat berpartisipasi secara efektif dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya saat menyusui jika memiliki informasi yang cukup. Informasi pada dasarnya adalah konsekuensi dari kearifan yang muncul setelah individu melihat suatu benda melalui lima indera melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan kontak. Mayoritas persepsi berasal dari mata dan telinga. (Doloksaribu, 2018).

Salah satu upaya yang harus dilakukan untuk mendapatkan informasi dan pola makan pada ibu menyusui adalah dengan melakukan edukasi. Edukasi dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan. Salah satu penentu hasil dalam pendidikan adalah media yang digunakan. Pemilihan media juga harus berdampak luas atau menjangkau khalayak sasaran dengan frekuensi tinggi, efisiensi dan reliabilitas, serta disampaikan dengan cara yang menarik.

Media yang digunakan sebagai alat bantu dalam penyampaian materi atau referensi oleh peneliti kepada ibu menyusui dalam pengetahuan dan memperbaiki pola makan ibu menyusui. Kajian dibuat oleh (Wulansari 2019 dalam Safitri, 2021) menunjukkan bahwa ada dampak yang sangat besar antara pengetahuan dan sikap ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif dengan media video. Media Video merupakan media yang lugas dan lebih memikat hati responden. Penelitian ini juga didukung oleh (Reza, 2018 dalam Agustini & Ngarti, 2020) yang

menunjukkan bahwa peran media video hal ini menjadi semakin signifikan saat ini, karena kerangka media video terdiri dari beberapa bagian seperti pesan, gambar, keaktifan, suara, dan video dan kemudian dimaksudkan untuk melengkapi satu sama lain agar lebih tepat dan menjadi lebih baik dalam melakukan edukasi kesehatan.

Hasil survey awal yang dilaksanakan pada bulan Juni 2023 pada Puskesmas Gunung Tua, Kecamatan Padang Bolak, Kabupaten Padang Lawas Utara, diperoleh data ibu menyusui dalam kurun waktu satu bulan terakhir dengan jumlah bayi ASI Eksklusif umur 0-6 bulan sebanyak 189 orang. Dari 15 ibu menyusui yang diperhatikan, terdapat 8 orang berpengetahuan kurang (53,3%), 3 orang berpengetahuan sedang (20%), dan 4 orang berpengetahuan baik (26,6%). Mengingat konsekuensi dari pertemuan diet dengan 10 ibu menyusui, bahwa pengukuran menunjukkan 7 orang asupannya kurang (<80%), 1 orang asupannya baik ($\geq 100\%$), sedangkan 2 orang asupannya cukup (>80%).

Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas menunjukkan bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi dengan Menggunakan Media Video ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Gunung Tua”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pengetahuan dan pola makan ibu yang menyusui bayi dengan umur 0 - 6 bulan di Puskesmas Gunung Tua.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pengetahuan dan pola makan ibu menyusui bayi umur 0-6 Bulan di Puskesmas Gunung Tua.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pengetahuan dan pola makan ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan di Puskesmas Gunung Tua.
- b. Menilai pola makan sebelum dan sesudah edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pengetahuan dan pola makan ibu menyusui bayi umur 0-6 di Puskesmas Gunung Tua.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pengetahuan ibu menyusui bayi umur 0-6 di Puskesmas Gunung Tua.
- d. Menganalisis pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pola makan ibu menyusui bayi umur 0-6 di Puskesmas Gunung Tua.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Memberi dan meningkatkan pemahaman responden terkait Pengaruh Edukasi dengan Menggunakan Media Video ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi umur 0-6 bulan di Puskesmas Gunung Tua.

2. Bagi Puskesmas Gunung Tua.

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan data dan informasi ibu menyusui bayi baru lahir umur 0-6 bulan tentang Pengaruh Edukasi dengan Menggunakan Media Video ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi umur 0-6 bulan di Puskesmas Gunung Tua.

3. Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi baru kepada lembaga pendidikan, khususnya mahasiswa sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, yang akan menjadi data pendukung bagi para peneliti yang mengejar bidang studi yang sama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Edukasi Gizi

1. Pengertian

Edukasi atau pendidikan gizi adalah salah satu cara untuk membantu program kesehatan yang dapat mengubah banyak hal dan membuat orang lebih menyadarinya. Edukasi atau pendidikan gizi adalah cara belajar yang paling umum pada orang, kelompok, atau jaringan karena tidak terbiasa dengan sisi positif dari kesejahteraan, dari tidak memiliki pilihan untuk mengalahkan suatu masalah.

Pendekatan dan upaya peningkatan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dalam rangka tercapainya status gizi yang optimal adalah edukasi gizi. Pelatihan nutrisi sangat penting bagi daerah setempat dan bermanfaat bagi peningkatan perilaku rezeki yang disesuaikan. Instruksi rezeki adalah interaksi berkelanjutan untuk meningkatkan informasi tentang makanan, menyusun mentalitas yang sehat, dan cara berperilaku dengan berfokus pada rutinitas makan sehari-hari dan berbagai variabel yang memengaruhi makanan, dan bekerja pada tingkat Kesejahteraan dan rezeki seseorang. Tujuan pendidikan gizi adalah untuk mendorong perubahan pola makan dan perilaku gizi yang positif.

Penyuluhan merupakan salah satu jenis kegiatan edukasi gizi. Langkah-langkah dalam melakukan penyuluhan adalah sebagai berikut :

- a. Memahami masalah, penduduk, dan wilayah
- b. Memutuskan kebutuhan akan nasihat
- c. Mempertimbangkan tujuan yang jelas, dapat dicapai, dan terukur untuk menentukan tujuan penyuluhan
- d. Menentukan target penyuluhan
- e. menentukan konten ekstensi
- f. Memutuskan strategi penyuluhan yang akan digunakan
- g. Memilih ekstensi atau media penyuluhan
- h. Menumbuhkan rencana penilaian

2. Tujuan Edukasi

Pendapat *WHO*, Secara umum, tujuan pendidikan gizi adalah untuk mendorong perubahan pola makan dan perilaku gizi yang positif.

Menurut Notoatmodjo, sasaran pendidikan kesehatan tahun 2019 didasarkan pada tiga elemen berikut:

a. Predisposisi

Dalam hal ini, ditunjukkan bahwa pendidikan atau promosi kesehatan meningkatkan kesadaran masyarakat, memberikan informasi tentang bagaimana menjaga dan meningkatkan kesehatan diri sendiri serta kesehatan keluarga dan masyarakatnya.

b. Enabling

Faktor-faktor yang memberdayakan juga merupakan kantor atau kerangka kerja kesejahteraan, kemudian, pada saat itu, jenis pendidikan kesejahteraan adalah untuk melibatkan individu sehingga mereka dapat memberikan kantor dan landasan kesejahteraan kepada mereka.

c. Reinforcing

Dalam komponen mengenai perspektif dan cara berperilaku tokoh daerah dan tokoh yang tegas, serta pejabat, termasuk otoritas kesejahteraan ini, alasan utama pelatihan kesejahteraan ini adalah bahwa mentalitas dan cara berperilaku buruh kesejahteraan dapat menjadi model, model, atau acuan bagi daerah setempat tentang cara berperilaku Hidup Sehat yang Solid.

3. Klasifikasi Metode Edukasi

Dapat dikelompokkan, tiga jenis pendekatan pendidikan kesehatan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Metode Individual (Perorangan)

1. Konsultasi dan Penyuluhan (*Guidance and Counseling*)
2. Tanya jawab

b. Metode kelompok (Audiens lebih 15 personal)

1. Kelompok besar
 - a) Pidato
 - b) Seminar

2. Kelompok kecil (audiens kurang 15 personil)
 - a) Memberikan masukan (*Brain Storming*)
 - b) Group mini
 - c) Main aktor
 - d) Demonstrasi
- c. Tata cara sekelompok besar
 1. Pidato publik (*Public Speaking*)
 2. Berkomunikasi (*Talk Show*)
 3. Uji coba
 4. Billboard
 5. Karya Ilmiah

B. Media Video

1. Pengertian

Media adalah perantara dari sumber informasi ke penerima informasi contohnya Video, televisi, komputer, dan bentuk media lainnya semuanya berfungsi sebagai perantara antara sumber informasi dan penerima. Perangkat tersebut merupakan media saat digunakan untuk menyalurkan data yang akan disampaikan. Video merupakan salah satu jenis media umum, dimana media umum merupakan jenis media yang berisi komponen suara yang dapat didengar dan komponen gambar yang harus terlihat. Video merupakan salah satu jenis media dengan cakupan ruang dan waktu yang terbatas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media video dapat menggabungkan dokumen, gambar, dan suara untuk digunakan agar suatu pesan atau topik menjadi lebih menarik untuk divisualisasikan. Media pembelajaran berbasis video sangat relevan dan dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar, keterampilan dalam berbicara dan lainnya (Jamaludin, 2023).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Epiphani, 2024 juga menunjukkan bahwa pemanfaatan media video sangat bermanfaat dalam menumbuhkan informasi tentang ibu. Edukasi melalui media video merupakan faktor eksternal yang meningkatkan pengetahuan ibu dengan memberikan informasi tentang ASI eksklusif. Penggunaan media video

tidak hanya menampilkan gambar tetapi selain itu memberikan efek audio, sehingga memungkinkan penglihatan dan pendengaran bekerja pada saat yang bersamaan dan memungkinkan pikiran untuk lebih mungkin menyimpan data.

2. Fungsi Media Video

Menurut (Jamaludin, 2023), media video mempunyai fungsi, seperti :

- a. Membangkitkan minat Anda pada pendidikan khusus
- b. Membantu mengatasi berbagai kendala
- c. Membantu tujuan pembelajaran dengan belajar lebih banyak dan lebih cepat
- d. Bekerja dengan pengungkapan data dengan tujuan instruktif
- e. Mendorong rasa ingin tahu masyarakat terhadap berbagai hal
- f. Berkontribusi pada klarifikasi pemahaman yang diperoleh

C. ASI Eksklusif

Bayi adalah kelompok usia yang pada umumnya tidak berdaya menghadapi kelaparan karena kerangka yang resisten masih belum berdaya. Anak-anak yang mengalami efek buruk dari kelaparan secara alami menyebabkan penurunan berat badan yang cepat sehingga mempengaruhi status sehat anak. Baik jumlah makanan yang dikonsumsi maupun jumlah nutrisi yang diserap tubuh mempengaruhi status gizi seseorang. Merawat anak yang salah dapat mempengaruhi perkembangan dan peningkatannya secara tidak baik. Oleh karena itu, penting untuk memiliki informasi yang memadai tentang ibu agar anak mendapatkan suplemen yang dibutuhkan tubuhnya.

Bayi di bawah 6 bulan mutlak membutuhkan air susu ibu sebagai nutrisi penting untuk perkembangan yang sehat. Tingkat kelangsungan hidup bayi yang disusui secara eksklusif selama lebih dari 6 bulan adalah 33,3 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang disusui kurang dari 4 bulan. (Putri, 2014).

Memberikan ASI hanya mengurangi pertaruhan kematian anak yang baru lahir, karena ASI terdapat banyak protein dan pembunuh kuman untuk sistem kekebalan tubuh, serta kolostrum yang kaya akan antibodi.

Kolostrum bewarna kekuningan dikirim dari hari pertama hingga hari ketiga. Dari hari keempat hingga kesepuluh, ASI memiliki lebih sedikit imunoglobulin, protein, dan laktosa dibandingkan kolostrum. Namun, ASI juga memiliki lebih banyak kalori dan lemak, serta warnanya lebih putih. Selain mengandung zat makanan, susu dada juga mengandung zat yang dapat ditangkap sebagai katalisator unik yang tidak mempengaruhi enzim di usus.

Pembenaran utama di balik kekecewaan pemberian ASI selektif di seluruh dunia adalah karena para ibu merasa bahwa ASI mereka tidak cukup untuk mengatasi masalah bayi mereka. PKA adalah penilaian a bahwa suplai ASI ibunya tidak mencukupi (kurang) untuk mengatasi masalah anaknya sehingga ia mulai menghadirkan varietas makanan yang kuat sejak dini. Beberapa penelitian tentang PKA di Indonesia menunjukkan bahwa banyak ibu merasa bahwa substansinya tidak cukup untuk mengatasi masalah anak-anak mereka (Adila, 2015)

Jika ibu menyusui mengkonsumsi makanan seimbang dengan baik otomatis produksi ASI meningkat, namun ibu dengan asupan gizi yang kurang akan menghasilkan ASI yang lebih sedikit sehingga penting untuk mempertahankan program menyusui secara lengkap. Ibu harus mengonsumsi makanan seimbang yang kaya energi, protein, vitamin, dan mineral untuk memaksimalkan produksi ASI. Tidak adanya informasi tentang ibu menyusui tentang pentingnya kebutuhan sehat selama menyusui mempengaruhi status gizi dan daya tahan anak

D. Pengetahuan Ibu Menyusui

pengetahuan adalah konsekuensi dari "mengetahui" dan terjadi setelah orang memahami suatu hal tertentu. Panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan sentuhan digunakan untuk melihat objek. Tingkat perhatian yang dirasakan terhadap objek memiliki dampak signifikan pada jumlah waktu yang dibutuhkan agar informasi dihasilkan dari persepsi. Mayoritas pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. (Dina, 2022).

Informasi diet ibu menyusui adalah informasi tentang makanan dan suplemen, sumber makanan dalam makanan, sumber makanan yang baik untuk dikonsumsi dan cara menyiasati makanan enak agar suplemen dalam makanan tidak hilang dan cara hidup sehat.

Oleh karena itu bayi di bawah umur 6 bulan sangat membutuhkan gizi yang baik dan ASI Eksklusif sebagai sumber nutrisi agar tumbuh kembang yang optimal. Banyak ibu di Indonesia yang tidak mengetahui tentang program ASI eksklusif karena ibu tidak mengetahui nutrisi yang tepat selama menyusui. Nutrisi yang baik dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, sehingga nutrisi bayi juga baik. Keadaan Kesehatan dan pengetahuan ibu merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan seorang ibu tentang pemberian ASI eksklusif merupakan faktor yang sangat penting dalam pemberian ASI. Ibu dengan pengetahuan tinggi mengetahui manfaat ASI bagi kesehatan anaknya, sedangkan ibu dengan pengetahuan rendah malas meneliti tentang gizi yang baik untuk dirinya sendiri dan juga untuk anaknya. Ibu menyusui yang nutrisinya baik otomatis memperlancar produksi ASI, sedangkan ibu yang asupan nutrisinya kurang akan menurunkan produksi ASI sehingga ibu mengalami kesulitan dalam melaksanakan program ASI eksklusif. Untuk mengoptimalkan produksi ASI, ibu harus mengonsumsi makanan seimbang yang mencakup sumber energi, protein, vitamin, dan mineral. Sedikit pengetahuan ibu menyusui tentang wajib kebutuhan nutrisi selama menyusui mempengaruhi status gizi dan imunitas bayi. (Putri, 2013).

Di sisi lain, kekurangan gizi pada ibu menyusui, hal itu mempengaruhi produksi ASI dan juga kekuatan ibu dan anak. Banyak faktor, termasuk karakteristik ibu, karakteristik keluarga, ekonomi, kebiasaan makan, frekuensi menyusui, dan kebutuhan pangan untuk kecukupan gizi ibu menyusui dan bayi, mempengaruhi kecukupan gizi ibu menyusui. Meskipun sering ditemukan ibu menggerutu karena tidak memiliki pilihan untuk menyusui karena tidak ada ASI atau tidak ada pelepasan ASI. Namun, di sisi lain, ada juga banyak ibu yang bisa

menjadi pemberi ASI dada, karena sang ibu sendiri dapat memberikan lebih banyak ASI untuk kebutuhan anaknya. Kemampuan ibu menyusui untuk menghasilkan ASI dipengaruhi oleh beberapa variabel, salah satunya adalah pengakuan sehat seorang ibu (Toaha & Sari, 2022)

E. Pola Makan

1. Pengertian

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini karena jumlah dan kualitas makanan dan minuman akan mempengaruhi penerimaan yang sehat sehingga akan mempengaruhi kesejahteraan individu dan masyarakat. Makanan yang ideal sangat penting untuk perkembangan umum dan peningkatan fisik dan ilmiah bayi, remaja, dan semua kelompok usia (Kemenkes, 2018).

Pola makan yang baik tetap terkait erat dengan keadaan sehat yang baik, atau sekali lagi jika penggunaan makanan yang baik akan mendorong status diet yang baik selama tidak ada hal lain yang terjadi dengan variabel seperti penyakit yang tak tertahankan. Pola makan yang tidak sehat dapat menjadi faktor pertaruhan untuk perkembangan berbagai penyakit, terutama penyakit yang menetap (Depkes, 2018).

Diet adalah bagian dari jenis dan ukuran makanan yang dimakan oleh seseorang atau kelompok pada waktu tertentu, yang terdiri dari pengulangan makan malam, jenis pesta, dan bingkisan makan malam. Diet adalah cara berperilaku orang atau kumpulan orang dalam menangani kebutuhan atau makanan yang menggabungkan perspektif, keyakinan, dan keputusan makanan. Diet adalah rejimen makan yang masuk akal yang memenuhi persyaratan sehat dari dua jenis dan jumlah (Hardiyanti, 2018).

Rutinitas makan selama menyusui berhubungan dengan produksi ASI. Bagian dari ASI dada diperoleh dari tubuh ibu, jadi berapa banyak suplemen yang dipoles oleh ibu juga menentukan kedatangan ideal prolaktin kimiawi dan kerja organ-organ yang berperan dalam perkembangan ASI dada. Dengan demikian, rutinitas makan ibu selama menyusui secara implikasi akan menentukan status kesehatan anak.

Status gizi ibu menyusui dan anak akan membaik jika ibu makan dengan baik juga akan lebih baik (Rahmawati, 2020).

Menurut (Suhardjo, 2014 dalam Delvina, 2022), ada beberapa hal yang patut diperhatikan dalam pola makan ibu menyusui, antara lain :

- a. Memanfaatkan berbagai bahan makanan untuk mengatasi masalah gizi.

Pemenuhan nutrisi merupakan kebutuhan tubuh yang tidak hanya mempertimbangkan jumlah makanan yang dimakan, tetapi juga memperhatikan asimilasi zat-zat nutrisi dipergunakan tubuh, jadi makanan yang dimakan mengandung suplemen yang dibutuhkan tubuh.

- b. Makanan yang dikonsumsi harus kaya kalori dan protein serta mengandung cukup vitamin dan mineral, serta usahakan banyak minum cairan, sekitar 800-1000 ml sehari.

- c. Makan banyak buah dan sayuran berwarna.

Sebagai aturan umum, sayuran dan produk organik merupakan sumber nutrisi, mineral, dan serat yang berbeda. Nutrisi dan mineral tertentu yang ditemukan dalam sayuran dan produk alami berfungsi sebagai penguat sel atau antibodi terhadap campuran buruk dalam tubuh.

- d. Jika ibu kelebihan berat badan, kurangi sumber energi dalam makanan.

Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu, yang juga dipicu oleh pola makan berlebihan, kurang aktivitas fisik, kecenderungan genetik, kelainan endokrin, obat-obatan dan penyakit kejiwaan.

- e. Jika ibu terlalu kurus, tingkatkan porsi makannya

Tubuh yang terlalu kurus membuat seseorang lebih mudah jatuh sakit. Penyebabnya adalah nutrisi yang tidak mencukupi pada sel-sel sistem kekebalan tubuh. Akhirnya, sistem kekebalan tubuh tidak dapat menjalankan tugasnya secara maksimal.

2. Komponen Pola Makan

Menurut (Kemenkes, 2014) ketahui bagian-bagian dari pola makan secara keseluruhan ada 3 bagian, khususnya :

a. Jenis makan

Jenis makan adalah makanan yang memiliki semua jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh dan tetap sehat. Jenis makanan yang dimakan secara keseluruhan harus mengandung kalori, protein, karbohidrat, lemak, nutrisi dan mineral.

b. Total porsi konsumsi

Jumlah porsi makanan adalah berapa banyak makanan yang dimakan di setiap pesta. Jumlah porsi makanan harus disesuaikan makanannya dimana jumlahnya tidak mencukupi, tidak selangit, dan dilakukan secara konsisten. Dalam beberapa dekade terakhir, rekomendasi diet telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok makanan yang memenuhi kebutuhan seseorang.

c. Frekuensi makan

Jumlah makan dalam sehari, dimulai dengan sarapan, makan siang, dan makan malam, disebut sebagai frekuensi makan.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

a. Faktor Finansial

Pendapatan dan harga keluarga merupakan faktor ekonomi yang paling berpengaruh terhadap konsumsi pangan. Memperluas gaji akan membangun peluang potensial untuk membeli makanan dengan jumlah dan kualitas yang lebih baik, bertentangan dengan norma, penurunan gaji akan menyebabkan berkurangnya daya beli makanan baik dalam kualitas maupun jumlah.

b. Faktor sosial budaya

Cara hidup masyarakat umum memiliki kemampuan yang luas untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan menangani makanan yang akan dimakan. Perilaku dan kemampuan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan biologis mendasar mereka, seperti makanan, dipengaruhi oleh budaya. Dalam hal ini, sikap masyarakat terhadap

makanan masih ditandai dengan banyaknya pantangan, takhayul, dan pantangan lainnya, sehingga konsumsi makanan menjadi rendah.

c. **Religi**

Pengekangan dalam memandang agama, khususnya Islam disebut haram dan orang-orang yang menyalahgunakan hukum bertanggung jawab. Gagasan halal dan haram sangat memengaruhi pilihan makanan yang akan disantap. Sebagian besar pertemuan yang ketat juga memiliki batasan khusus pada penggunaan jenis makanan tertentu. Karena menganggap sumber makanan yang dilarang seperti itu merugikan kesejahteraan

d. **Pendidikan**

Dalam hal ini, pendidikan biasanya mengacu pada pengetahuan yang akan mempengaruhi pemilihan makanan dan kebutuhan nutrisi. Kemampuan seseorang untuk menyerap dan menerapkan pengetahuan baru dipengaruhi oleh jenjang pendidikan formalnya.

4. Kebutuhan Gizi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2016) menganjurkan pemenuhan gizi dengan :

a. **Karbohidrat**

Kebutuhan ibu meningkat 65 gram per hari selama bulan pertama menyusui, atau 1 setengah porsi nasi. Disarankan agar ibu hamil mengonsumsi nasi, ubi jalar, ubi kayu, bihun, roti, makaroni, dan jagung.

b. **Protein**

penting untuk meningkatkan produksi susu. Ibu menyusui membutuhkan protein ekstra 17 gr atau identik dengan 1 porsi daging (35 gr) dan 1 porsi tempe (50gr). Daging, telur, tempe, dan kacang-kacangan harus dimakan setidaknya dua kali sehari.

c. **Lemak**

Lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan berperan dalam produksi ASI serta nutrisi dalam ASI, dapat diperoleh dari Omega-3 dan Omega-6.

d. Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral yang dibutuhkan ibu menyusui antara lain vitamin B1, B6, B2, B12, vit A, yodium, dan kalsium, yang dapat ditemukan dalam tiga porsi sehari dalam susu, buah-buahan, dan sayuran.

e. Cairan

Ibu menyusui sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan air susu dengan cepat, ibu menyusui dianjurkan minum 2-3 liter air perhari atau lebih dari 8 gelas air sehari (12-13 gelas perhari).

F. Metode Penilaian Pola Makan

1. Metode *Food Recall* 24 Jam

a. Pengertian *Food Recall* 24 Jam

Pedoman strategi tinjauan makanan 24 jam diterapkan dengan memperhatikan berapa banyak makanan yang dimakan sampai sekarang. Metode ini pada dasarnya melibatkan pencatatan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sebelumnya. Agar sumber tersebut mengungkapkan apa yang dia makan beberapa hari yang lalu, wawancara dilakukan sedetail mungkin. Pejabat yang disiapkan rapat langsung dengan menggunakan kuesioner terstruktur.

Metode *food recall* 24 jam didasarkan pada memori ibu, yang memungkinkan terjadinya bias recall yang terjadi ketika makanan yang dilaporkan lebih banyak atau lebih sedikit (Wardani, 2021).

b. Tujuan Metode *Food Recall* 24 Jam

- 1) Untuk mendapatkan data tentang makanan yang benar-benar dimakan 24 jam sebelumnya. Makanan diberikan sebagai makan malam utama, informasi menarik, dan minuman.
- 2) Tentukan penerimaan umum daerah tersebut, dengan catatan pengujian harus benar-benar menggambarkan penduduknya.
- 3) Menentukan jumlah energi yang dikonsumsi dan jumlah nutrisi tertentu.
- 4) Pemeriksaan global tentang hubungan penggunaan suplemen dengan kesejahteraan dan pertemuan yang lemah (Jayanti, 2019).

c. Tahap Implementasi *Food Recall* 24 Jam

- 1) Dengan menggunakan model makanan standar, foto dan gambar

peralatan standar, atau sampel makanan dan peralatan aktual yang digunakan oleh subjek, petugas atau pewawancara menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman curah rumah tangga (URT) yang dikonsumsi oleh responden. Responden selama periode 24 jam tertentu. Waktu yang telah berlalu biasanya dimulai ketika responden bangun kemarin pagi dan berakhir ketika dia pergi tidur malam itu. Namun, jika wawancara dilakukan sepenuhnya 24 jam yang lalu, wawancara dapat dimulai lebih awal. Permintaan untuk pesta setiap hari dapat diselesaikan sebagai sarapan, makan siang, makan malam, dan informasi menarik. Makanan dasar, sumber protein nabati, sumber protein hewani, buah-buahan, dan sayuran adalah contoh kelompok makanan. Konsumsi makanan di luar juga tercatat.

- 2) Petugas mengubah dari URT menjadi proporsi berat (gram). Saat mensurvei / menilai URT berdasarkan berat (dalam gram), penanya menggunakan perangkat yang berbeda, misalnya, ukuran keluarga (piring, mangkuk, cangkir, sendok, dan sebagainya) atau model makanan. Dengan menggunakan alat ini atau langsung menimbang sampel makanan yang akan dimakan dan memperoleh informasi komposisi makanan, jumlah makanan yang dikonsumsi dapat dihitung.

d. Keunggulan dan kelemahan Metode *Food Recall*

Metode ini memiliki sejumlah kelebihan dan kekurangan foodrecall menurut Jayanti (2019) :

1) Kelebihan

- a) Ketepatan informasi itu solid.
- b) Ekonomis, tidak membutuhkan biaya yang berarti.
- c) Diimplementasikan di masyarakat, mudah, dan praktis.
- d) Waktu eksekusi umumnya cepat, sehingga melibatkan responden dalam jumlah besar.
- e) Dapat menunjukkan dengan tepat berapa banyak makanan yang dimakan seseorang, sehingga memungkinkan untuk mengetahui berapa banyak energi dan nutrisi yang mereka butuhkan setiap hari.
- f) Menyajikan gambaran kualitatif tentang pola makan, seperti jumlah

nutrisi yang dikonsumsi.

- g) Sangat membantu untuk menghitung penerimaan rata-rata untuk populasi yang sangat besar, itulah sebabnya sering digunakan untuk tinjauan pemanfaatan makanan.
 - h) Dapat dimanfaatkan oleh individu yang melek huruf dan buta huruf.
 - i) Responden tidak perlu bersiap-siap.
 - j) Tidak menyebabkan kerusakan.
 - k) Mengizinkan sejumlah besar pengujian.
 - l) Lebih rapi dari teknik sejarah makanan.
 - m) Sangat membantu dalam istilah klinis.
- 2) Kelemahan
- a) Sangat bergantung pada memori.
 - b) *The flat slope syndrome* Artinya, orang yang langsing cenderung melaporkan makan lebih banyak dan orang yang mengalami obesitas cenderung melaporkan makan lebih sedikit.
 - c) Memerlukan staf atau Petugas tahu cara menggunakan alat seperti seni dan model makanan dan dilatih untuk melakukannya.
 - d) responden harus mendapatkan klarifikasi dan inspirasi dengan tujuan akhir eksplorasi.
 - e) strategi pemulihan tidak dapat digunakan selama panen, hari pasar, akhir minggu, acara ketat, kegiatan penyelamatan, peristiwa bencana, dan sebagainya.
 - f) Metode penarikan makanan 24 jam tidak sesuai untuk anak-anak dan orang tua karena sifatnya yang retrospektif.
 - g) kesalahan estimasi porsi yang sering dikonsumsi.
 - h) tidak mencerminkan rekaman yang biasanya digunakan dalam pertemuan tersebut jika ulasan tersebut tidak mencakup seluruh hari dalam seminggu.
 - i) penanya harus mendapatkan persiapan yang tepat.
 - j) Proses survei berkelanjutan bisa jadi sulit, panjang, dan rawan kesalahan baik bagi responden maupun pewawancara.
 - k) Mungkin ada kesalahan dalam perhitungan porsi yang diubah menjadi

gram.

- l) Dapat menyebabkan kesalahan pengkodean bahan kalau total produksi dalam database limit.
- m) mengabaikan lauk pauk, kata, dan minuman dapat memicu pengukur pemanfaatan energi yang lebih rendah daripada yang sebenarnya.
- n) memasukkan informasi membutuhkan tenaga dan waktu yang luar biasa.
- o) sulit untuk melacak realitas jika inspirasi sosial tidak memengaruhi respons responden dalam kapasitas apa pun.

2. Metode *Food Frequency Questionnaire*

a. Pengertian Metode *Food Frequency Questionnaire*

Metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* adalah teknik yang berpusat pada pengulangan pemanfaatan makanan dalam subjek. Pengulangan pemanfaatan akan memberikan data jumlah redundansi pada beberapa jenis makanan dalam jangka waktu tertentu. Redundansi, dicirikan sebagai seberapa besar keterbukaan terhadap pemanfaatan makanan dalam subjek yang pada akhirnya akan secara tegas terkait dengan status penerimaan subjek yang sehat dan perginya pertarungan kesejahteraan (Rahayu et al., 2019)

Teknik frekuensi untuk merawat dapat diselesaikan baik di keluarga maupun di klinik medis. Teknik ini, terutama dipilih ketika suatu kejadian penyakit dianggap disebabkan oleh penerimaan varietas makanan tertentu dalam rentang waktu yang lama. Untuk tujuan menentukan jumlah nutrisi yang dikonsumsi, metode frekuensi makan tidak dapat digunakan. Teknik ini membutuhkan pengaturan yang hati-hati. Perencanaan yang baik mencakup studi awal tentang makanan dan minuman yang ada di situs ulasan. Tingkat kecukupan gizi (RDA) dan frekuensi metode makan tidak dibandingkan, sehingga metode ini tidak digunakan untuk menentukan persentase asupan gizi. Hasil akhir dari metode ini adalah apakah suatu penyakit berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan tertentu atau tidak.

Prinsip dasar dari *FFQ* adalah untuk mensurvei penerimaan nutrisi dengan memutuskan kekambuhan di mana seseorang melahap sejumlah makanan tertentu yang merupakan sumber utama suplemen dari bagian makanan tertentu dalam jangka waktu tertentu. Evaluasi penerimaan diet dengan *FFQ* seringkali bergantung pada anggapan tentang ukuran bit yang dikonsumsi sehingga dapat diterapkan untuk menjadi survei semi-kuantitatif (*SQ-FFQ*). Fakta bahwa itu mudah dipahami oleh responden, relatif murah untuk populasi yang besar, dan mampu mengungkapkan hubungan antara diet dan penyakit adalah beberapa manfaat dari *FFQ*. Di sisi lain, salah satu kelemahan *FFQ* adalah sulitnya mengembangkan dan mengandalkan ingatan responden.

Tujuan dari metode frekuensi makanan adalah untuk mengetahui seberapa sering sejumlah makanan atau makanan jadi dikonsumsi selama hari, minggu, bulan, atau tahun tertentu. Demikian juga, teknik pengulangan makanan bisa mendapatkan gambaran subjektif dari desain pemanfaatan makanan. Survei pengulangan makanan berisi ikhtisar bahan makanan atau sumber makanan dan pengulangan tujuan sumber makanan tersebut dalam periode tertentu.

1. Responden diminta untuk mencantumkan daftar varietas makanan yang dapat diakses pada jajak pendapat sehubungan dengan pengulangan pemanfaatannya dan ukuran bagiannya.
2. Lakukan rekapitulasi jenis makanan yang sering dikonsumsi, terutama yang merupakan sumber nutrisi tertentu selama periode waktu tertentu.

b. Keunggulan Dan Kelemahan Metode *FFQ*

1) Keunggulan, yaitu :

- a) Relatif murah dan sederhana.
- b) Harus dimungkinkan oleh responden itu sendiri.
- c) Tidak memerlukan pelatihan tambahan.
- d) Dapat membantu memperjelas hubungan antara kebiasaan makan dan penyakit.

2) Kelemahan, seperti :

- a) tidak dapat menghitung penerimaan suplemen sehari.
- b) Sulit untuk membuat kuesioner untuk pengumpulan data.
- c) banyak pekerjaan yang harus dilakukan pewawancara.
- d) penting untuk membuat uji coba mendasar untuk memutuskan jenis makanan yang akan diingat untuk daftar jajak pendapat.
- e) Responden harus tulus dan antusias.

G. Ibu Menyusui

1. Pengertian

Menyusui merupakan proses dimana seorang ibu menyusui bayinya upaya mengasihkan ASI proses payudaranya. Laktasi adalah proses di mana setiap upaya dilakukan untuk memastikan keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Laktasi itu sendiri memiliki dua implikasi, khususnya pembentukan ASI (refleks prolaktin), pengeluaran/pelepasan ASI (oksitosin) atau aliran (refleks injeksi). Seringkali, ibu tidak menerima informasi tentang ASI atau cara menyusui saat ini. Usia, pendidikan, pekerjaan, dan faktor-faktor lain semuanya berperan dalam hal ini. jumlah kehamilan anak (Riawati, 2018).

ASI ini adalah makanan yang ideal untuk anak-anak karena mengandung campuran suplemen yang ideal yang dibutuhkan untuk perkembangan dan kemajuan, sekaligus melindungi mereka dari berbagai penyakit yang tak tertahankan dan penyakit yang berkelanjutan di kemudian hari. Pemberian ASI eksklusif bermanfaat dan esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak kecil. Bayi yang hanya diberi ASI akan tumbuh dan berkembang secara ideal, bukan tanpa masalah terserang penyakit ringan (Rumbaty dan Wahyuhidaya, 2020).

Umur merupakan usia yang dimulai seseorang sejak lahir. Semakin tua umur, semakin dewasa dan kuat seseorang dalam berpikir dan bekerja. Oleh karena itu, umur cocok untuk upaya hamil, melahirkan dan ASI dengan reproduksi yang sehat dimulai dari umur 20-35 tahun. Mengenai kehamilan, persalinan, dan menyusui, individu yang berusia di bawah 20 tahun dianggap belum matang secara fisik, mental, dan

psikologis. Dewasa lebih dari 35 tahun dipandang berisiko, karena pribadi dan keadaan ibu sangat lemah dan dirugikan. Selain itu, mungkin ada risiko yang melekat pada bayi, mempersulit kehamilan, persalinan, dan melahirkan (Rumbaty dan Wahyuhidaya, 2020).

2. Produksi ASI

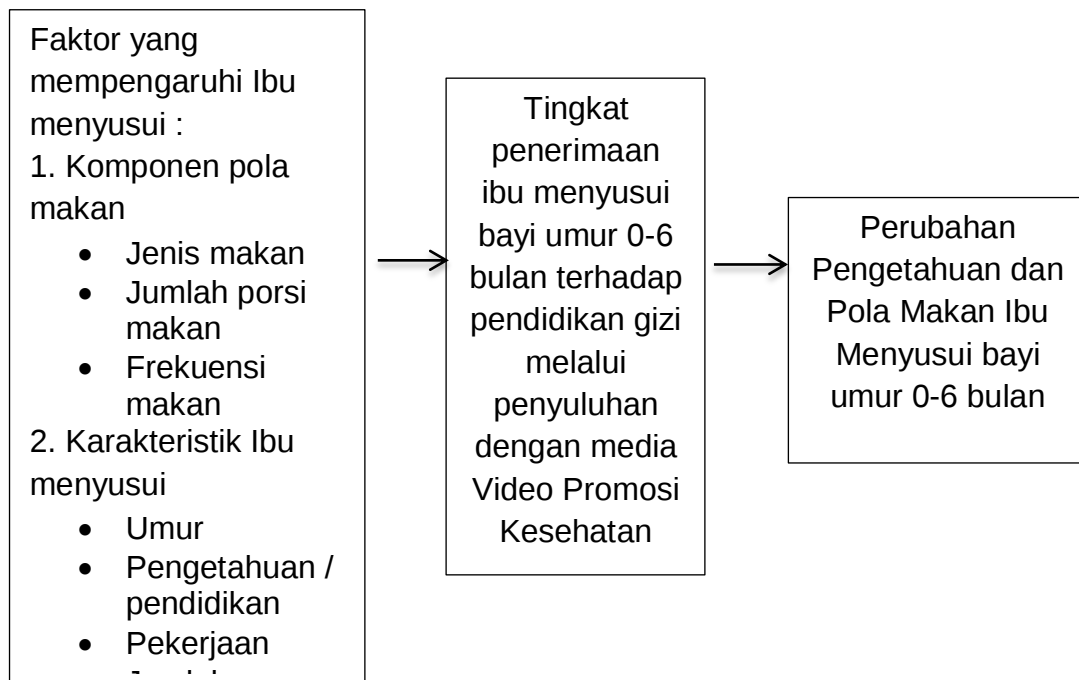
Seorang ibu normal dapat memproduksi antara 550 dan 1000 mililiter ASI per hari. Jumlah ASI yang dihasilkan dipengaruhi oleh banyak faktor, terutama pola makan ibu yang mempengaruhi laktasi. Pola makan ibu menyusui harus mengandung cukup energi, protein, lemak dan mineral, dan mereka juga harus terhidrasi dengan frekuensi sekitar 8-12 gelas / hari (Delvina, 2022)

Menurut Arfiah (2018) dalam Asikin (2023), pada awal setengah tahun kelahiran anak benar-benar membutuhkan susu payudara yang kaya suplemen, kolostrum adalah susu payudara utama yang diberikan kepada anak. Bayi terlindung dari berbagai penyakit menular oleh kolostrum ini, yang mengandung banyak zat penambah kekebalan. Dalam rentang tujuh hari yang sedang berlangsung di bulan terakhir kehamilan, organ-organ yang menghidupkan produksi susu mulai bekerja. Bila belum ada yang abnormal, bayi dapat memproduksi 50-100 ml/hari pada hari pertama setelah lahir dan jumlah ini akan terus meningkat hingga mencapai sekitar 400-500 ml/hari. bayinya berumur dua minggu. Dalam 4-6 bulan pertama, jumlah tersebut dapat dicapai dengan menyusui bayi.

H. Kerangka Teori

Secara umum komponen pola makan terdiri dari jenis makan, jumlah porsi makan dan frekuensi makan. Adapun Karakteristik ibu menyusui yaitu umur, pengetahuan dan pendidikan, pekerjaan, jumlah kehamilan (Kemenkes, 2014). Tingkat penerimaan ibu memberi ASI bayi usia 0 sampai 6 bulan kepada pendidikan gizi melalui penyuluhan dengan media Video Promosi Kesehatan (Indah Epiphani, 2024), Perubahan Pengetahuan dan rutinitas ibu memberikan ASI usia 0 hingga 6 Bulan (Safitri, 2021). Untuk melihat kerangka teori pada skripsi ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 1. Kerangka Teori

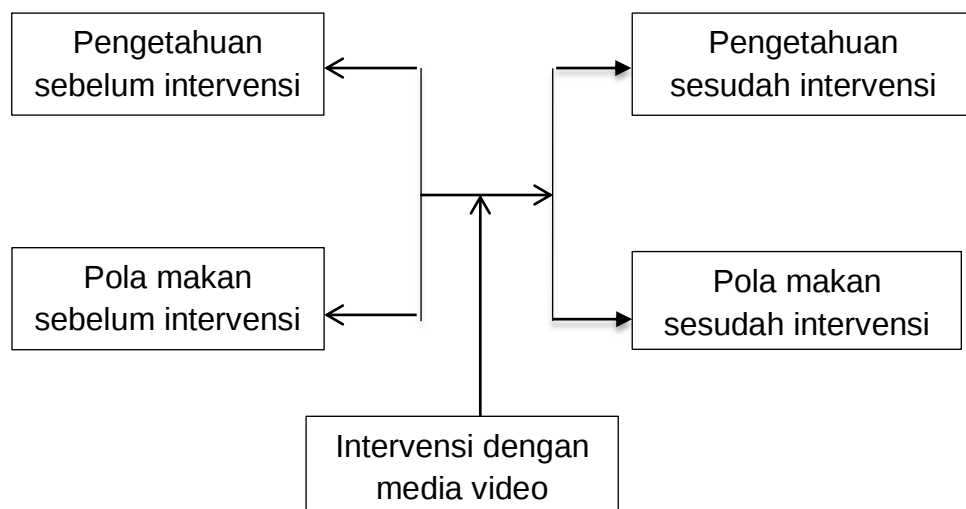


Modifikasi : (Kemenkes, 2014) (Indah Epiphani, 2024), (Safitri, 2021)

I. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lain dari masalah yang diteliti, berfungsi sebagai kerangka konsep penelitian. Kerangka konsep penelitian ini sebagai berikut :

Gambar 2 Kerangka Konsep



Dari struktur yang diterapkan di atas harus terlihat bahwa variabel bebas dan variabel terikat adalah :

- a. Variabel independen adalah faktor bebas atau faktor-faktor yang berpengaruh. Studi di sini variabel bebas meliputi penggunaan video promosi kesehatan.
- b. Variabel dependen adalah variabel terikat atau yang terkena dampak. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang relevan memasukkan informasi dan pola makan ibu menyusui anak yang baru lahir yang berumur 0-6 bulan.

J. Definisi Operasional

Menurut Manalu (2022), Definisi operasional berarti mendefinisikan variabel secara operasional dan berdasarkan data yang diamati. Hal ini memungkinkan peneliti untuk menggunakan kuesioner dan wawancara untuk melakukan pengukuran dan mengevaluasi hal-hal atau fenomena.

Tabel 1 Dfinisi Operasional

Variabel	Difinisi Operasional	Skala	Hasil Ukur
Tingkat pengetahuan	Nilai skor pengetahuan yang diperoleh dari Ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan dari hasil wawancara menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi sebanyak 15 pertanyaan tentang ASI Eksklusif	Rasio	- Kurang (<60%) - Sedang (60-80%) - Baik (>80%) <i>Sumber : Suci (2022)</i>
Pola makan	Pola makan adalah komposisi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan yang diukur menggunakan cara	Rasio	<i>Food Recal</i> 24 Jam a. Lebih : >110% AKG b. Cukup : 80-110% AKG c. Kurang : <80% AKG

Variabel	Difinisi Operasional	Skala	Hasil Ukur
	<i>Food Recall</i> 24 jam, cara <i>Food Frequency</i> <i>Questionnaire</i> periode 3 hari tidak berturut- turut sebelum dan setelah syafaat dengan media video ASI Eksklusif.		<i>Food Frequency</i> <i>Questionnaire</i> (FFQ) a. Sering : $\geq$ mean skor penelitian b. Jarang : $<$ skor penelitian c. Tidak pernah : 0 <i>Sumber</i> : WNPG (2018) dalam Amin dan Lestari (2018). Sirajuddin, dkk 2018

K. Hipotesis

Ha : Ada dampak edukasi dengan dilaksanakannya video promosi kesehatan kepada pengetahuan terlebih lagi, rutinitas makan ibu menyusui anak yang sudah matang 0-6 bulan pada Puskesmas Gunung Tua.

Ho : belum berdampak edukasi dengan dilaksanakannya video promosi kesehatan kepada pengetahuan dan terlebih lagi, rutinitas makan ibu menyusui anak yang sudah matang 0-6 bulan di Puskesmas Gunung Tua.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

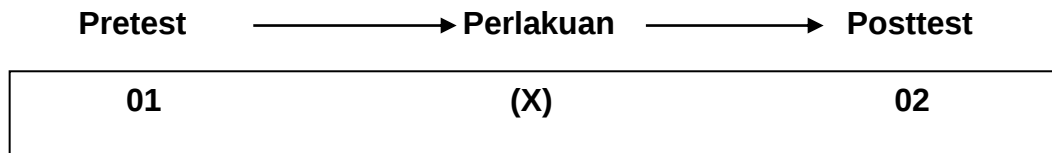
Penelitian ini dilaksanakan pada puskesmas Gunung Tua, Kecamatan Padang Bolak, kabupaten Padang Lawas utara. Adapun penjajakan lokasi serta perizinan survey pendahuluan dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Kemudian penelitian telah dilakukan pada bulan Desember 2023.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini dengan desain *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Dalam penelitian ini dipimpin persepsi pokok *pretest* sehingga peneliti dapat melihat perbedaannya atau menguji perkembangan yang terjadi setelah perlakuan. Desain ini merupakan desain penelitian yang hanya mempergunakan tanpa kontrol pembanding.

Berikut bentuk desain penelitian ini :

Gambar 3. Desain Penelitian



Deskripsi :

- O1 : Pre-Test, Penilaian pemahaman dan pola makan sebelum edukasi gizi dengan media *video*.
- X : Perlakuan, Penggunaan edukasi dengan media video.
- O2 : Post test, Penilaian pengetahuan dan pola makan sesudah edukasi gizi dengan media video.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi apakah sejumlah besar subjek yang diteliti atau keseluruhan subjek penelitian. Populasi penelitian ini seluruhnya terdiri dari ibu yang menyusui secara eksklusif dengan bayi dengan rentang usia 0 hingga 6 bulan di wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tua, Kecamatan

Padang Bolak, Kabupaten Padang Lawas Utara berlandaskan informasi pada bulan Desember 2023 yang berjumlah 189 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian atau delegasi dari populasi yang akan diteliti. Jika populasi <100, contohnya diambil seluruhnya dan jika populasi >100, contohnya diambil dengan menggunakan rumus *purposive sampling*.

Menurut Sugiyono (2011), jumlah penentuan sampel dapat ditentukan dengan menggunakan persamaan slovin :

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + N (e)^2} \\&= \frac{189}{1 + 189 (0,1)^2} \\&= \frac{189}{1 + 189 (0,2)^2} \\&= \frac{189}{2,89} \\&= 65,3 \longrightarrow 65 \text{ orang}\end{aligned}$$

Deskripsi :

n : Bentuk sampel/ Total responden yang dicari

N : Bentuk/ jumlah Banyak

e : Persentasi kemudahan kefokuskan permasalahan Pemutusan sampel yang boleh dispensasi

Jadi setelah ditentukan menggunakan persamaan slovin, diperoleh contoh 65,3 individu, dapat dibulatkan menjadi 65 orang sampel.

Wilayah kerja Puskesmas Gunung Tua terdiri dari 33 posyandu. Sampel dimanfaatkan dalam penelitian ini diambil dari ibu menyusui yang hanya disusui anak baru lahir yang berumur 0-6 bulan khusus yang berkunjung ke puskesmas Gunung Tua, dalam artian si peneliti tidak mengunjungi semua posyandu yang berlokasi pada daerah wilayah kerja puskesmas Gunung Tua.

Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui contoh sederhana yang lugas pada setiap ibu menyusui, khususnya ibu menyusui dengan memotong kertas kecil dan beri nomor sesuai dengan jumlah ibu menyusui yang ada di puskesmas, gulung nomor – nomor tersebut dan

masukan semua ke dalam kotak, acak nomor- nomor tersebut dengan cara diaduk, kemudian ambil nomor secara acak dari kotak, ibu menyusui yang memiliki nomor sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan, kemudian akan menjadi sampel pada saat penelitian.

Populasi yang tidak diikutsertakan dalam penelitian dikategorikan dalam kriteria eksklusi seperti :

- a) Ibu atau bayi kurang fit.
- b) Ibu bayi belum mau untuk responden.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Berbagai jenis data yang dikumpulkan untuk penelitian ini, antara lain data primer dan sekunder:

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang telah diolah, dianalisis, dan dipublikasikan dari hasil pengumpulan sendiri. Data yang dikumpulkan meliputi:

1) Data Identitas Responden

Identitas responden mencakup nama, alamat, usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Teknik pengumpulan informasi kepribadian diperoleh dengan berbicara kepada responden menggunakan alat bantu kuesioner.

2) Data Pengetahuan Responden

Informasi tentang ibu menyusui anak yang baru lahir jatuh tempo 0-6 bulan didapat wawancara langsung menggunakan alat bantu kuesioner dengan 15 macam pertanyaan, dilakukan dalam dua tahap, khususnya pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Pada penelitian ini, peneliti melalui tiga step seperti pada step pertama peneliti melakukan pengambilan data *pretest*, pada tahap kedua melakukan intervensi dengan memutar video mengenai ASI Eksklusif, dan tahap ketiga melakukan pengambilan data *posttest* yang dilakukan dengan selang waktu 4 hari.

Tahap – tahap pengumpulan data pengetahuan meliputi:

- a. Peneliti memperkenalkan diri kepada responden, meminta kesediaan responden sebagai sampel penelitian, kemudian lembar pengesahan ditawarkan sebagai petunjuk kesiapan menjadi responden, menyelesaikan survei informasi (*pre-test*), dan peneliti menjelaskan kegiatan pada 4 hari berikutnya.
- b. Setelah pelaksanaan *pre-test*, diberikan edukasi tentang ASI Eksklusif dengan cara menjelaskan isi video yang sudah dibagikan kepada responden. Rekaman yang digunakan dibuat oleh para ilmuwan sebenarnya dari beberapa sumber. Video berdurasi 5 kurang lebih menit dengan konten tentang ASI Eksklusif. Video diputar sebanyak 2 kali atau selama ± 10 menit, kemudian setelah selesai edukasi, responden kembali ke rumah dan video dapat dimainkan kapan saja dan di mana saja, namun juga dapat digunakan berulang - ulang sehingga responden lebih mudah mengingat materi yang ada di dalam media video tersebut. Intervensi dilakukan selama 4 kali berurutan dalam waktu 2 kali dalam seminggu. Menurut penelitian (Anggraeni, 2022) pelaksanaan perlakuan dengan media video diberikan selama 4 kali berurutan dalam waktu 2 kali dalam seminggu dapat bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keaksaraan, dan mendukung proses kegiatan pembelajaran serta dapat meningkatkan pengetahuan.
- c. Setelah dilakukan intervensi atau edukasi, 4 hari berikutnya peneliti memberikan *post-test*, kemudian mengisi kuesioner pengetahuan dengan pertanyaan yang sama pada saat diberikan di waktu pengisian *pre-test*. Hal ini dilakukan untuk menentukan seberapa besar pengaruh pengaturan pendidikan terhadap informasi dan pola makan ibu menyusui bayi yang berumur 0-6 bulan, dan hasil yang didapat akan berbeda dengan hasil yang didapat pada jam tes yang mendasarinya (*pre-test*).

3) Pola Makan Responden

Jumlah makanan yang dikonsumsi ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan diperkirakan dengan teknik *food recall* 24 jam upaya asupan energy, sedangkan tipe dan frekuensi konsumsi diukur dengan metode *Food Frequency Questionnaire*.

Langkah langkah dalam mengumpulkan informasi diet berdasarkan Strategi *Food Recall* 24 Jam dan FFQ adalah sebagai berikut :

- a. Pertama buat prolog kepada responden, sampaikan tujuannya dan tanyakan kesediaan responden untuk berpartisipasi.
- b. Memulai pertemuan dengan menanyakan setiap makanan dalam daftar FFQ termasuk bahan-bahan makanan dan penggunaan pemanfaatannya dengan menjaga jarak antara ilmuwan dengan contoh, dan juga menanyakan makanan yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir dan mencatat ke dalam tabel *Food Recall* 24 Jam.
- c. Dalam kotak penggunaan, responden didekati untuk memilih seberapa sering mereka mengonsumsi makanan pokok.

b. Informasi Sekunder

Informasi sekunder adalah data yang disimpan peneliti dari data yang ada sebelumnya pada Puskesmas Gunung Tua, Kecamatan Padang Bolak, Kabupaten Padang Lawas Utara. Data primer kajian berikut meliputi gambaran umum, luas wilayah, batas - batas wilayah, jumlah kelurahan (desa).

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Peneliti mengumpulkan data dengan bantuan pengumpul atau enumerator data lainnya. Wawancara langsung digunakan untuk mengumpulkan data. terhadap responden yang ada di Puskesmas Gunung Tua. Data yang sudah diperoleh kemudian diperiksa apakah ada kesalahan sebuah tekstur table distribusi frekuensi.

a. Data Asupan

Data asupan dikumpulkan melalui metode *food recall* 3x24 jam Hasilnya kemudian diproses dengan program *nutrisurvey* dan dianalisis

untuk mengetahui asupan energi harian sampel. Hasil rata-rata kemudian dibandingkan dengan kebutuhan berbasis AKG.

Menurut penelitian yang dilakukan sel-sel tubuh memerlukan energi untuk membelah. Ketika kebutuhan energi tidak terpenuhi, sehingga pembelahan sel terhambat dan dampaknya terlihat melalui parameter antropometri dan biokimia. Penyerapan nutrisi yang baik akan tercapai jika asupan energi tercukupi dan semua nutrisi tersedia. Sehingga pada penelitian ini asupan yang diolah adalah asupan energi.

1. Lebih : >110% AKG
2. Cukup : 80-110% AKG
3. Kurang : <80% AKG

b. Data Pengetahuan

Kuisisioner pengetahuan terdiri dari 15 pertanyaan yang dapat dijawab dengan salah satu dari empat cara: A, B, C, atau D. Setiap pertanyaan yang ditanggapi secara akurat mendapat skor 1, jika salah mendapat skor 0. Penyelidikan yang jelas dianggap salah dan mendapat skor 0. Penilaian dengan skor 1 (satu) dengan jumlah pertanyaan 15, maka nilai tertinggi dari pertanyaan adalah 15 (Trisnawati, 2020).

Menurut Khomsan (2021) dalam Suci (2022), Skala yang dapat digunakan untuk mengetahui dan menginterpretasikan pengetahuan seseorang kualitatif :

$$\text{Skor} = \frac{\text{Skor yang dicapai}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

1. Kurang : Hasil persentase (<60%)
2. Sedang : Hasil persentase (60-80%)
3. Baik : Hasil persentase (>80%)

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisis univariat dilaksanakan upaya mengetahui dan mengilustrasikan hasil pengukuran komponen, yaitu : Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Media Video ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan

Dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayiumur 0-6 Bulan Di Puskesmas Gunung Tua, Kecamatan Padang Bolak, Kabupaten Padang Lawas Utara.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk membandingkan pengetahuan dan pola makan sebelum dan setelah intervensi. Uji statistika yang digunakan adalah uji t dependen jika setelah diamati informasi yang didapat disampaikan secara berkala, dengan akhir $p < 0,05$ maka H_0 diberhentikan, dengan kata lain, ada Pengaruh Edukasi dengan Media Video ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan pola makan ibu menyusui anak-anak yang jatuh tempo 0-6 bulan Puskesmas Gunung Tua.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian untuk sampel yang diberikan perlakuan yaitu di UPTD Puskesmas Gunung Tua yang terletak di jalan Perwira No. 5 Kelurahan Pasar Gunung Tua Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Provinsi Sumatera Utara. UPTD Puskesmas Gunung Tua memiliki 3 Puskesmas pembantu (pustu) dan 9 Poskesdes. Tanah pertapakan UPTD Puskesmas Gunung Tua merupakan hibah dari masyarakat pada tahun 1960 dengan luas 1620 m².

Batas-batas berikut menentukan topografi bergelombang hingga berbukit di wilayah kerja Uptd Puskesmas Gunung Tua:

Bagian Utara	: Kecamatan Saipar Dolok Hole dan Dolok
Bagian Selatan	: Kecamatan Batang Onang dan Portibi
Bagian Timur	: Kecamatan Halongonan
Bagian Barat	: Kecamatan Arse, Kecamatan Sipirok dan daerah Kerja Puskesmas Siunggam

PUDT Puskesmas Gunung Tua memiliki 38 desa dan 1 Kelurahan dalam wilayah kerjanya seluas 403,5 Km². Wilayah terbesar adalah desa sidingkat (17,2 km²), dan wilayah terkecil adalah desa Sigama Simanosor dengan luas (4 km²). Dilihat dari informasi puskesmas pada bulan Desember 2023, jumlah ibu menyusui anak usia 0 hingga 6 bulan sebanyak 189 orang.

2. Gambaran Karakteristik Responden.

Ibu-ibu yang memiliki bayi usia 0 hingga 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tua menjadi sampel penelitian. Karakteristik sampel antara lain meliputi usia bayi, usia ibu, pendidikan, dan pekerjaan.

a. Usia Ibu

Usia ibu menyusui dipaparkan secara keseluruhan menyebutkan rentang usia responden yang terlibat dalam penelitian. Distribusi frekuensi Tabel 2 menampilkan responden berdasarkan usia.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia Ibu (Tahun)	n	%
20 sampai 25	15	23,2
26 sampai 30	35	53.8
31 sampai 35	9	13.8
36 sampai 40	6	9.2
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 2 bahwa sebagian besar ibu menyusui bayi yang berumur 0-6 bulan berada pada usia 26-30 tahun yaitu sebesar 53,8%. Adapun usia ibu menyusui yang paling sedikit di wilayah kerja puskesmas Gunung Tua berada pada usia 36-40 tahun yaitu sebesar 9,2%.

b. Pendidikan

Kurangnya pendidikan biasanya mengakibatkan kurangnya pengetahuan, terutama tentang menyusui bayi usia 0-6 bulan. Pendidikan akan mencerahkan seseorang, terutama dalam hal pengetahuan, karena akan mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang untuk belajar lebih banyak. Dispersi kekambuhan responden menurut sekolah diperkenalkan pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan

Pendidikan

Jenjang Studi	n	%
SD	1	1.5
SMP	3	4.6
SMA	33	50.8
DII – DIII	18	27.7
DIV/SI	9	13.8
S2	1	1.5
Total	65	100

Berdasarkan tabel 3 bahwa mayoritas Studi ibu memberikan ASI bayi Usia 0 sampai 6 bulan yaitu pendidikan SMA sebesar 50,8%. Adapun pendidikan ibu menyusui yang paling sedikit yaitu pendidikan SD dan S2 yaitu sebesar 1,5%.

c. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang erat kaitannya dengan kejadian Ibu menyusui pada bayi 0-6 bulan. Ketika aktivitas fisik berkurang, tubuh menyimpan makanan sebagai lemak alih-alih membakarnya. Tabel 4 menampilkan distribusi frekuensi pekerjaan responden.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berlandaskan Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
Guru	2	3.1
Honorer	8	12.3
IRT	30	46.2
PNS	8	12.3
Wiraswasta	17	26.2
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar dibuat oleh ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan adalah IRT yaitu sebesar 46,2 %. Adapun pekerjaan Ibu yang paling banyak menyusui adalah mereka yang memiliki bayi berusia 0 hingga 6 bulan adalah Guru yaitu sebesar 3,1 %.

d. Usia Bayi

Usia bayi dipaparkan secara keseluruhan. Distribusi frekuensi Berlandaskan umur dipaparkan pada table 5.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berlandaskan Usia Bayi

Umur Bayi (Bulan)	n	%
2	10	15.4
3	22	33.8
4	28	43.1
5	4	6.2
6	1	1.5
Total	65	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas usia bayi adalah usia 4 bulan yaitu sebesar 43,1%. Adapun usia bayi yang paling sedikit adalah usia 6 bulan yaitu sebesar 1,5%.

e. Pengetahuan Ibu Menyusui

Ada tiga tingkatan pengetahuan: memadai, memadai, dan tidak memadai. Dimana responden masuk dalam kategori baik jika skornya lebih besar dari 80%, kategori cukup jika skornya antara 60% dan 80%, dan kategori kurang baik jika skornya kurang dari 60% (Suci, 2022).

Berdasarkan rata-rata skor pengetahuan yang diperoleh, maka dibagi menjadi 3 kategori yaitu sebagai berikut:

Tabel 6 Kategori Skor Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	N	%	n	%
Baik	4	6.1	40	62.1
Cukup	16	24.2	14	21.2
Kurang	45	69.7	11	16.7
Total	65	100	65	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa sebelum intervensi masih ada sebagian besar yaitu 93,9% yang pengetahuannya belum baik, meliputi kategori cukup 24,2% dan kategori kurang 69,7%. Sedangkan sesudah diberikan intervensi pengetahuan ibu menyusui meningkat yaitu hanya 37% yang pengetahuannya belum baik, meliputi kategori cukup 21,1%, dan kategori kurang 16,7%.

Setelah syafaat sebagai sekolah dengan menggunakan media video, hasilnya diperoleh nilai rata-rata informasi sebagai berikut

Tabel 7 Rata-rata Skor Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Minimal	Maksimal	Rerata±SD N (65)
PreTest	4	13	7.7±2.1
Pos Test	7	15	11.8±2.4

Berdasarkan tabel 7 Sebelum mengenyam pendidikan gizi, responden memiliki skor pengetahuan rata-rata 7,7, dengan standar deviasi 2,1. Skor tipikal informasi telah berkembang setelah mediasi diberikan menjadi 11,8 dengan standar deviasi 2,4. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan rata-rata responden sebelum dan sesudah intervensi pendidikan berbasis video.

f. Pola Makan Ibu Menyusui

1) Asupan Energi Ibu Menyusui

Tingkat kecukupan energi dikategorikan menjadi cukup, kurang, dan lebih. Dimana kategori cukup jika asupan responden 80-110% AKG, kategori kurang jika asupan responden <80% AKG, dan kategori lebih jika asupan responden >110% AKG, (Amin & Lestari, 2018).

Berdasarkan rata-rata, skor asupan energi dengan Berdasarkan rata-rata, skor asupan energi dengan metode *food recall* didapat, dipartisi menjadi 3 klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 8 Kategori Skor Asupan Energi Dengan Metode *Food Recall*

Kategori Asupan Energi	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Cukup	5	7.7	56	86.2
Kurang	49	75.4	3	4.6
Lebih	11	16.9	6	9.2
Total	65	100	65	100

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa sebelum intervensi masih ada sebagian besar yaitu 92,3% yang pola makannya belum cukup, meliputi kategori kurang 75,4% dan kategori lebih 16,9%. Sedangkan sesudah diberikan intervensi pola makan ibu menyusui meningkat yaitu hanya 13,8% yang pola makannya belum cukup, meliputi kategori kurang 4,6%, dan kategori lebih 9,2%.

Tabel 9. Rata- Rata Skor Asupan Energi Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Edukasi

Asupan Energi	Min	Maks	Rerata$\pm$SD n (65)
Sebelum edukasi	1710.3	3552.1	2084.47 $\pm$ 484.98
Setelah edukasi	1723.1	2.723.1	2327.1 $\pm$ 223.91

Berdasarkan tabel 9 Sebelum menerima edukasi gizi berbasis video, skor asupan energi rata-rata adalah 2084,47, dengan standar deviasi 484,98. Setelah menerima edukasi gizi, skor asupan energi rata-rata meningkat menjadi 2327,1, dengan standar deviasi 223.91.

2) Frekuensi Konsumsi Makan Ibu Menyusui

Berdasarkan frekuensi konsumsi makan ibu menyusui dengan menggunakan metode *FFQ*, kemudian dibagi menjadi 2 kategori yaitu sebagai berikut :

Tabel 10. Frekuensi Konsumsi Makan Ibu Menyusui

Kategori Konsumsi Makan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Jarang	52	80.0	24	36.9
Sering	13	20.0	41	63.1
Total	65	100	65	100

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat bahwa kategori frekuensi konsumsi ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan sebelum edukasi adalah kategori jarang yaitu sebesar 80%, sedangkan kategori paling banyak sesudah edukasi yaitu kategori sering yaitu sebesar 63.1%.

g. Pengaruh Edukasi dengan Media Video ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan di Puskesmas Gunung Tua

Terdapat perbedaan pengetahuan dan pola makan ibu menyusui bayi usia 0 sampai 6 bulan sebelum dan sesudah edukasi berbasis video pada Puskesmas Gunung Tua yaitu sebagai berikut :

Tabel 11. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui

	Sebelum edukasi n (65)	Sesudah edukasi n (65)	<i>p=Value</i>
Pengetahuan	7.7±2.1	11.8±2.4	0.001
Asupan energi	2084.47±484.98	2327.1±223.91	0.001

Tabel 11 menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan media video ASI Eksklusif pada ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji T - didapatkan nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi dengan media video terhadap pengetahuan sampel. Ini sesuai dengan hasil akhir dari pengujian faktual yang memiliki $p < 0,05$ maka H_{a1} diterima.

Pada *Food Recall* sebelum dan sesudah edukasi dengan media video ASI eksklusif pada ibu menyusui bayi umur 0 sampai 6 bulan dilakukan uji statistik menggunakan metode *Food Recall* untuk melihat jumlah asupan energi yang dikonsumsi responden, bahwa hasil menunjukkan pengaruh media video edukasi terhadap pola makan sampel dengan nilai $p=0.001$. hal ini juga sesuai dengan penarikan kesimpulan uji statistik dengan syarat $p < 0,05$ maka H_2 diterima.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan Ibu Menyusui

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Gunung Tua pada Desember 2023 diketahui masih ada sebagian besar yaitu 93,9% yang pemahaman ibu tentang ASI Eksklusif belum baik, meliputi pengetahuan cukup 24,2% dan pengetahuan kurang 69,7%. Angka ini jauh lebih tinggi

dibanding dengan laporan UNICEF tahun 2023, hanya sekitar 44% bayi di seluruh dunia yang menerima ASI eksklusif selama enam bulan pertama mereka. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2023 hanya sekitar 68,7%. Selama enam bulan pertama, anak-anak di Indonesia hanya diberi ASI. Menurut Depkes RI, pencapaian pemberian ASI selektif pada jenjang nasional adalah 75%, sedangkan sesuai dengan Kemenkes (2018), tujuan nasional Indonesia pada tahun 2016 adalah 80%. Sementara itu, dilihat dari profil Dinas kesehatan Sumatera Utara pada tahun 2020, penyertaan pemberian ASI eksklusif dalam waktu yang cukup lama pada tingkat lumrah meningkat dari 31,21% (2019) menjadi 61,52% (2021). Hasil data yang didapat dari Dinas kesehatan Padang Lawas Utara tahun 2019 adalah masuknya jumlah ASI eksklusif tahun 2019 di Kabupaten Padang Lawas Utara sebanyak 5.141 anak, dari informasi tersebut, jumlah bayi yang mendapat ASI eksklusif adalah 3.547 bayi (68,99%), dan bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif adalah 1.594 bayi (31,00%). Sementara ada 161 bayi yang diperiksa di Puskesmas Gunung Tua (3,13%), 102 bayi tersebut mendapat ASI eksklusif (1,98 %) dan 59 bayi tersebut tidak (1,14%) mendapat ASI.

Faktor penyebab rendahnya pengetahuan ibu menyusui bayinya antara lain yaitu tidak adanya data tentang keuntungan dan manfaat pemberian ASI eksklusif, serta tidak adanya informasi ibu tentang upaya untuk menjaga kualitas dan jumlah pemberian ASI eksklusif selama menyusui. Pemberian ASI eksklusif memainkan peran penting bagi bayi, namun seringkali para ibu merasa kesulitan dalam memberikan ASI, terutama jika mereka tinggal di pedesaan, pinggiran kota, atau daerah terpencil yang tidak dapat memberikan ASI eksklusif dan informasi mengenai menyusui. Bahkan dengan informasi yang akurat, masih ada sejumlah kesalahpahaman umum tentang menyusui secara eksklusif dan ibu menyusui. Mitos-mitos tersebut telah beredar cukup lama. dan diturunkan dari generasi ke generasi, namun sebagian besar tidak dapat dibuktikan kebenarannya. Kemampuan seorang ibu menyusui untuk menyerap informasi dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Ibu menyusui

dengan tingkat Pendidikan yang lebih tinggi mempunyai akses informasi yang lebih mudah dibandingkan ibu menyusui dengan tingkat pendidikan lebih rendah. Informasi ini memberikan dasar bagi para ibu mengasuh bayinya dalam kehidupan sehari-hari (Nurhanifah & Juliana, 2024).

Kurangnya pengetahuan ibu menjadi kendala dalam pemberian ASI eksklusif. Banyak ibu tidak hanya menyusui bayinya sampai mereka berusia setengah tahun. Para ibu belum memiliki gagasan yang jelas tentang apa arti menyusui eksklusif, apa artinya, dan berapa lama disarankan. Informasi menyusui harus diinstruksikan oleh konsultan laktasi mulai dari kehamilan hingga menyusui. Oleh karena itu, strategi untuk memaksimalkan pendidikan menyusui mulai dari masa kehamilan dan berlanjut hingga periode berikutnya perlu ditingkatkan. Persepsi bahwa pemberian ASI cukup. Menurut sebagian besar penelitian, ibu berhenti menyusui karena mereka yakin ASI saja tidak cukup. untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan bayi mereka. Penyebab utamanya adalah Diperkirakan bahwa ASI yang diproduksi di rumah tidak memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Oleh karena itu, ibu memberikan nutrisi tambahan sebelum bayi mencapai usia 6 bulan.

Pengetahuan ibu menyusui mengenai kekurangan ASI seringkali menjadi hambatan bagi ibu menyusui eksklusif. Agar ibu menyusui dapat menerima informasi, penilaian, dukungan emosional dan instrumental, maka perlu diberikan tidak hanya dukungan keluarga segera setelah kelahiran, tetapi juga pendidikan dan dukungan dari tenaga kesehatan profesional.

2. Pola Makan Ibu Menyusui

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Gunung Tua pada Desember 2023 diketahui masih ada sebagian besar yaitu 92,3% yang pola makannya belum cukup, meliputi kategori kurang 75,4% dan kategori lebih 16,9%. Angka ini jauh lebih tinggi dari misi pembangunan Dinas kesehatan kabupaten Padang Lawas Utara yaitu meningkatkan kualitas pelayanan menuju pelayanan prima di mana persentase cakupan ASI eksklusifnya yaitu 46,62%, yang menunjukkan bahwa Target cakupan ASI

eksklusif 100% di Kabupaten Padang Lawas Utara belum terpenuhi 53% sehingga untuk meningkatkan cakupan tersebut diperlukan pengkajian lebih dalam terkait faktor yang berhubungan yang menyebabkan rendahnya cakupan ASI eksklusif di kabupaten Padang Lawas Utara.

Jenis makanan yang tidak beragam atau penerimaan makanan yang rendah dapat disebabkan oleh kurangnya pendidikan dan pendapatan yang rendah karena hampir semua ibu menyusui tidak bekerja sehingga daya beli mereka berkurang dan untuk mendapatkan informasi dengan komunikasi dari rekan individu atau sedikit kesempatan untuk memberikan informasi dan pengalaman kepada ibu lainnya. Banyak wanita juga khawatir menjadi kelebihan berat badan setelah melahirkan selama ini. Untuk menurunkan berat badan, banyak dari mereka yang melakukan diet. Kebutuhan nutrisi bayi justru akan terpenuhi jika sang ibu mengikuti pola makan yang tidak sehat dan mengonsumsi makanan yang tidak seimbang. Variabel pendukung status gizi yang baik bagi ibu menyusui sangat dipengaruhi oleh informasi rezeki ibu menyusui dengan alasan bahwa dengan informasi yang memadai tentang ibu menyusui dapat memberikan komitmen yang tepat terhadap kepuasan kebutuhan sehat selama ibu menyusui. jadi batasan atau legenda yang dipaksakan pada ibu menyusui dapat dipikirkan, jangan biarkan batasan tersebut merusak nutrisi ibu atau anak yang disusui.

Salah satu pemicu rendahnya status pola makan bayi 0-6 bulan adalah rendahnya pemberian ASI eksklusif dan kualitas dalam keluarga. ASI yang berkualitas sangat penting untuk perkembangan dan perkembangan anak. Pola makan selama kehamilan dan setelah melahirkan (menyusui) sebagian besar bertanggung jawab atas salah satu keberhasilan ibu menyusui. Rutinitas makan ibu menyusui yang baik akan menjamin kualitas dan jumlah ASI yang keluar. Jumlah dan sifat ASI dada dari ibu dengan status diet tinggi lebih ideal dibandingkan ibu dengan status gizi kurang. Ibu-ibu yang memiliki status gizi yang baik memiliki pegangan diet yang memadai sehingga mereka dapat memberikan ASI dengan sempurna karena zat sehat yang memadai. Kondisi ibu dan

asupannya, terutama untuk ibu menyusui, berpengaruh pada kesehatan bayi. Makanan bergizi sehat adalah makanan yang harus dimakan ibu menyusui. Status gizi akan terpengaruh, terutama pada bayi berusia antara 0 dan 6 bulan. Persyaratan sehat dari anak yang sangat diperhatikan ditunjukkan berdasarkan berat badan dan tingkat kenaikan yang sesuai dengan usia. Pemanfaatan suplemen yang tidak mencukupi dalam jumlah dan kualitas akan ikut campur / menekan perkembangan anak dan kekurangan suplemen yang berbeda seperti seng dan zat besi. Jika bayi lahir tanpa ASI, kemungkinan besar akan terserang penyakit seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut. Selain itu, bayi akan mengalami keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan akibat kandungan antibodi alami dalam ASI, yang dapat membantu pencegahan infeksi dan masalah kesehatan lainnya pada bayi. Oleh karena itu, dukungan suami sangat penting untuk memotivasi ibu menyusui, karena ini adalah dukungan yang paling berarti bagi ibu. Dukungan yang diberikan suami kepada ibu nifas dalam hal ini adalah ia menggendong bayi saat menangis dan memberikannya kepada ibu untuk disusui. Dia membangunkan ibu saat bayinya menangis agar ibu dan bayinya bisa menyusui dengan sukses. Selain itu, cara berperilaku ibu dalam menyusui harus tidak terjadwal sesuai kebutuhan anak. Untuk menemukan kesuksesan yang langgeng selama waktu yang dihabiskan untuk menyusui, pasangan harus secara efektif mengambil bagian dalam keputusan, memiliki perspektif yang menggembirakan, dan memiliki informasi yang luas tentang keuntungan menyusui.

Berdasarkan data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penataan obat sebagai pelatihan nutrisi tentang ASI Eksklusif terhadap pola makan ibu menyusui dengan media video dapat meningkatkan asupan energi dan frekuensi konsumsi makan ibu menyusui. Penerimaan bergizi didapat dari hasilnya *food recall 24 hours*, selama 3 hari berturut-turut tidak diketahui gambaran konsumsi makanan pada ibu yang memberikan ASI eksklusif. Oleh karena itu disarankan perlunya edukasi dan penyuluhan gizi mengenai pola makan ibu yang menyusui secara eksklusif, serta

pemantauan dan evaluasi berkelanjutan terhadap program kerja yang berkonsentrasi pada masalah asupan gizi ibu yang sedang menyusui. Agar berpengaruh pada tumbuh kembang bayi, ibu dan keluarganya dapat berpartisipasi aktif dalam pemberian nutrisi kepada ibu menyusui. Kualitas ASI yang berasal dari pola makan ibu menyusui dalam kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi memerlukan penelitian tambahan. (Wardani, 2021).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan Ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan berdasarkan uji statistik sebelum dilakukan edukasi yaitu 93,9% yang pengetahuannya belum baik, meliputi kategori cukup 24,2% dan kategori kurang 69,7%. Sedangkan sesudah diberikan edukasi pengetahuan ibu menyusui meningkat yaitu hanya 37% yang pengetahuannya belum baik, meliputi kategori cukup 21,1%, dan kategori kurang 16,7%.
2. Pola makan Ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan berdasarkan perhitungan asupan energi sebelum dilakukan edukasi yaitu 92,3% yang pola makannya belum cukup, meliputi kategori kurang 75,4% dan kategori lebih 16,9%. Sedangkan sesudah diberikan intervensi pola makan ibu menyusui meningkat yaitu hanya 13,8% yang pola makannya belum cukup, meliputi kategori kurang 4,6%, dan kategori lebih 9,2%.
3. Hasil uji statistik untuk nilai pengetahuan diperoleh nilai $p=0,001$ yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pengetahuan Ibu Menyusui bayi 0-6 bulan.
4. Hasil uji statistik untuk nilai asupan energi diperoleh nilai $p=0,001$, yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi dengan media video ASI Eksklusif terhadap pola makan Ibu Menyusui bayi 0-6 bulan.

B. Saran

1. Kepada Ibu Menyusui bayi 0-6 bulan diharapkan dapat diterapkan hasil dari edukasi gizi dan menerapkan pengetahuan dan pola makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari
2. Diharapkan kepada petugas Puskesmas terutama bagian Gizi Puskesmas Gunung Tua agar dapat melanjutkan untuk memberikan edukasi dalam bentuk konseling gizi pada responden
3. Media elektronik yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan bacaan yang dapat diaplikasikan untuk kegiatan edukasi gizi di Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, K., & Ngarti, J. G. (2020). Pengembangan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Model R & D. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4 (4), 62–78. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/18403/14752>
- Amin, N., & Lestari, Y. N. (2018). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Kebugaran Jantung Paru Santri Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya. *Journal Medical And Health Science*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.33086/Mhsj.V2i1.590>
- Amiroh, M. C. (2018). Hubungan Pemberian ASI Dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Gizi Pangan*. 10 (1)
- Asikin, N. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 3 (1)
- Delvina, V., Kasoema, R. S., Fitri, N., & Angraini, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153–164
- Doloksaribu, L. G. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Sekip Lubuk Pakam. *Jurnal Kesmas Asclepius* 1 (2)
- Hardiyanti, N., (2018). Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa . *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 1(1)
- Husnah, H. (2017). Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 179–183. <https://doi.org/10.24815/Jks.V17i3.9065>
- Jamaludin, R., & Amalia Arrasyidi, (2023). Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Video Animasi Dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 9 (2)
- Indah Epiphani (2024). Pengaruh EDO (Edukasi Media Video) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Tentang Asi Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Gunung Pati Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2 (1), Hal 1-11
- Jayanti, N. M. D. A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Konsumsi Jajanan Terhadap Total Konsumsi Energi Protein Dengan Status Gizi Remaja Di SMAN 6 Denpasar. *Journal Of Chemical Information And Modeling*. 53(9)

- Kemenkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dengan. Proceedings Of The 8th Biennial Conference Of The International Academy Of Commercial And Consumer Law,1 (Hal 140)
- Manalu, E. S. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Puskesmas Siabu Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2021. Jurnal Ilmiah dan Kesehatan, 1 (3)
- Nasution, H. S., Siagian, M., & Sibagariang, E. E. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal Di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2018. Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup, 3(2)
- Nurhanifah Siregar & Lena Juliana (2024). Edukasi ASI Eksklusif Kepada Ibu Di Desa Sionggoton Kecamatan Simangambat Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2024. Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD), 3(1)
- Putri Kencana, I., & Ngurah Putuh (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Nutrisi Saat Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Umur 1-6 Bulan. Jurnal Community Of Publishing In Nursing (Coping), 1 (8)
- Rahayu, W., P., N, S.,(2019). Pola Konsumsi Minuman Es Dan Kepedulian Terhadap Keamanan Pangan Di Kota Bogor. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 16 (1), 22. <https://doi.org/10.22146/ljcn.31037>
- Rahmawati, A. (2020). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Ibu Menyusui. Jurnal Perawat Indonesia, 4(2), 351–356
- Raj, J. F., Fara, Y. D., Mayasari, A. T., & Abdullah, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Wellness And Healthy Magazine, 2(2), 283–291. <https://doi.org/10.30604/Well.022.82000115>
- Riawati, D. (2018). Karakteristik Ibu Menyusui Dalam Pemberian ASI. Jurnal Kebidanan Indonesia, 81–92
- Rumbaty, H., W, P. (2020). Karakteristik Ibu Yang Memberikan ASI Eksklusif Literatur Review. Jurnal Gizi Klinik 1, (10)
- Saba, A. W., M, Marla Nahak (2020). Gambaran Status Gizi Bayi Usia 0-6 Bulan Di Posyandu Bogenvil Puskesmas Oesapa. Journal CHM- K Applied Scientific, 3(2)

- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V10i2.316>
- Sapitri, P., K (2021). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Bulu Lor. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi> 20 (5)
- Sirajuddin (2018). Kebiasaan Konsumsi Junk Food Aktivitas Fisik Status Gizi Remaja. *Journal of Health and Medical Science*, 1(4)
- Sitohang, A. M., Satriani, S., & Anshory, J. (2022). Hubungan Pola Pemberian ASI Dan Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Bayi 0-6 Bulan Tahun 2022. *Jurnal Widya Kesehatan*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.32795/Widyakesehatan.V4i2.3402>
- Suci, T.S., Reisi Nurdiani (2022). Pengetahuan Gizi , Perubahan Kebiasaan Makan dan Gaya Hidup , Serta Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Dietetik* 1(3), 156–164
- Toaha, A., & Sari, R. A. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Karakteristik Keluarga Dengan Asupan Zat Gizi Ibu Menyusui Pada Suku Dayak Kenyah Di Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 104. <https://doi.org/10.31258/Jni.12.2.104-113>
- Trisnawati , Mahardian Kusuma, (2020). Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Persepsi Tenaga Kesehatan Terhadap Kehalalan Obat Di Rumah Sakit Kabupaten Banyumas 1. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa* 1(1).1-12
- Wardani, Y. S., Megawati, G., & Herawati, D. M. D. (2021). Asupan Gizi Dan Pola Makan Ibu Menyusui ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung. *Jurnal Gizi Indonesia*, 44(1), 65–76. <https://doi.org/10.36457/Gizindo.V44i1.456>
- Zahara, R., & Siregar, T. J. (2022). Perilaku Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi 0-6 Bulan. *Journal Of Telenursing*, 4(2), 820–828

Lampiran 1. Informed Consent

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Tempat Tgl Lahir :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Pengaruh Edukasi dengan Media Video ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Gunung Tua, yang akan dilakukan oleh :

Nama : Syamsiyatul Washliyah Ritonga

Alamat : Sigama, Kecamatan Padang Bolak, Kabupaten Padang
Lawas Utara

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Sarjana Terapan
Gizi Dan Dietetika

No. HP : 082276204142

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Gunung Tua,.....2023

Peneliti

Responden

(Syamsiyatul Washliyah Ritonga)

(.....)

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN:

1. Nama :
2. Alamat :
3. Umur responden :
 - a. <20 tahun
 - b. 20-35 tahun
 - c. >35 tahun
4. Umur bayi :
 - a. 0-3 bulan
 - b. 4 - 6 bulan
 - c. >6 bulan
5. Tingkat pendidikan :
 - a. Tamat SD/MI
 - b. Tamat SLTP/MTS
 - c. Tamat SLTA/MA
 - d. Tamat D3/D4/PT
6. Pekerjaan :
 - a. PNS/TNI/Polri/BUMN/ BUMD
 - b. Pegawai Swasta
 - c. Buruh
 - d. IRT
 - e. Dan lain-lain

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

A. Petunjuk Mengerjakan

1. Bacalah dahulu setiap pertanyaan
2. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
3. Berilah tanda (X) pada jawaban yang anda anggap benar

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa tugas seorang ibu setelah melahirkan terhadap bayi?	A. Memberi ASI Eksklusif B. Memenuhi kebutuhan gizi ibu C. Memenuhi kebutuhan gizi bayi D. Memberikan susu formula kepada bayi
2.	Apakah yang dimaksud dengan ASI Eksklusif	C. Makanan alamiah bagi bayi sampai usia 2 tahun D. Pemberian ASI ditambah susu formula sampai usia 6 bulan E. Pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain atau makanan padat sampai usia 6 bulan F. Pemberian ASI ditambah susu formula dan makanan padat sampai usia 2 tahun
3.	Apakah manfaat yang didapat dari pemberian ASI?	A. Memberi nutrisi B. Untuk pertumbuhan dan perkembangan anak C. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi D. Semua jawaban benar
4.	Berapa lama yang dianjurkan seorang ibu	A. 0 – 5 bulan B. 0 – 6 bulan

No	Pertanyaan	Jawaban
	menyusui anaknya?	C. 0 – 9 bulan D. 0 – 12 bulan
5.	Menurut ibu, apa keunggulan bayi yang diberi ASI Eksklusif dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapat ASI Eksklusif?	A. ASI Eksklusif bikin anak cerdas dan mandiri B. Menghemat pengeluaran C. Mengembalikan berat badan ibu setelah melahirkan D. Menjalin hubungan emosional/ kasih sayang
6.	Ibu harus menyusui karena?	A. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi B. ASI milik bayi yang harus diberikan C. Sudah menjadi kewajiban ibu untuk menyusui D. Kebiasaan turun temurun dari keluarga dan dukungan dari suami
7.	ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, karena?	a. Mengandung enzim pencernaan b. Mengandung DHA (Dokosa Heksanoik) c. Mengandung ARA (asam arakidonat) d. Mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya
8.	Sayuran apa yang khasiatnya baik untuk kesehatan mata dan juga	A. Wortel B. Asparagus C. Daun katuk

No	Pertanyaan	Jawaban
	baik untuk ibu menyusui?	D. Bayam
9.	Menurut ibu, Sayuran apa yang fungsinya sebagai pelancar ASI dan juga dapat mengatasi pendarahan pasca melahirkan?	A. Wortel B. Pare C. Daun katuk D. Bayam
10.	Sayuran apa yang dapat meningkatkan kuantitas ASI Karena memiliki kandungan asam folat yang kaya akan fitonutrien?	A. Wortel B. Pare C. Daun katuk D. Asparagus
11.	Apa kandungan dari kentang ?	A. Protein B. Mineral C. Zat besi D. Vitamin A
12.	Kenapa ibu menyusui disarankan tidak mengkonsumsi kentang terlalu banyak ?	A. Karena kentang mengandung gas yang terlalu tinggi, dan dapat berdampak bagi bayi B. Karena dapat menghambat pertumbuhan bayi C. Karena kentang mengandung karbohidrat yang tinggi sehingga dapat menyebabkan kegemukan bagi ibu D. Karena kentang mengandung zat besi yang rendah, sehingga tidak baik untuk ASI

No	Pertanyaan	Jawaban
. 13.	Apa fungsi menggunakan bahan makanan yang beraneka ragam pada saat menyusui?	A. Untuk menambah nafsu makan ibu B. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi/ gizi ibu dan bayi C. Untuk memperbaiki ASI D. Untuk menambah variasi makan ibu menyusui
. 14.	Mengapa perlu memilih makanan yang mudah dicerna ketika hendak makan?	A. Agar tidak mengganggu system pencernaan B. Agar tidak susah BAB C. Untuk menjaga pertumbuhan bayi D. Untuk memperlancar ASI
. 15	Berapa banyak seharusnya mineral diminum ibu menyusui dalam sehari agar dikatakan cukup?	A. 500 – 750 ml/hari B. 550 – 800 ml/ hari C. 800 – 1.000 ml/ hari D. 1.000 – 1.200 ml/ hari

Lampiran 4. Formulir Food Recall

FOOD RECALL 24 JAM IBU MENYUSUI

Nama :
Jenis kelamin :
Umur :
No Hp :
BB :
TB :
IMT :

No	Waktu Makan	Nama Menu/Makanan	Jumlah	
			URT	Berat (gram)
1.	Pagi			
2.	SelinganPagi			
3.	Siang			
4.	SelinganSiang			
5.	Malam			
6.	SelinganMalam			

Lampiran 5. Formulir Kuesioner FFQ

KUESIONER FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

Nama responden :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

No	Bahan makanan	frekuensi konsumsi (skor konsumsi pangan)					
		>3x/ hari	1x/ hari	36x/ minggu	1-2x/ minggu	2x/ bulan	Tidak Pernah
		50	25	15	10	5	0
A	Sumber Protein Hewani						
1	Daging ayam						
2	Hati ayam						
3	Daging sapi						
4	Daging bebek						
5	Telur ayam						
6	Telur bebek						
7	Telur puyuh						
8	Udang						
9	Ikan lele						
10	Ikan mas						
11	Ikan laut						
12	Kerang						
13	Cumi-cumi						
14	Ikan teri						
15	Ikan asin						
16	Ikan sarden						
B	Sumber Protein Nabati						

No	Bahan makanan	frekuensi konsumsi (skor konsumsi pangan)					
		>3x/ hari	1x/ hari	3x/ minggu	1-2x/ minggu	2x/ bulan	Tidak Pernah
		50	25	15	10	5	0
1	Tahu						
2	Tempe						
3	Kacang tanah						
4	Kacang merah						
C.	Sumber Lemak						
1	Margarin/ mentega						
2	Minyak kelapa						
3	Minyak wijen						
4	Minyak jagung						
5	Santan						
6	Gorengan						
7	Cake						
8	Es krim						
9	Bakso bakar						
10	Bakso goreng						
11	Keju						
D	Sumber Karbohidrat						
1	Nasi putih						
2	Nasi merah						
3	Singkong						
4	Jagung						
5	Kentang						
6	gandum						
7	Ubi jalar						
8	Crekers						
9	Mie instan						

No	Bahan makanan	frekuensi konsumsi (skor konsumsi pangan)					
		>3x/ hari	1x/ hari	36x/ minggu	1-2x/ minggu	2x/ bulan	Tidak Pernah
		50	25	15	10	5	0
10	Bihun						
11	Biscuit						
12	Mie pangsit						
13	Mie ayam						
14	Roti tawar/roti putih						
E	Sayuran						
1	Bayam						
2	Kangkung						
3	Wortel						
4	Daun ubi						
5	Dau pepaya						
6	Daun katuk						
7	Daun kelor						
8	Sawi hijau						
9	Sawi putih						
10	Wortel						
11	Tauge						
12	Terong						
13	Kacang panjang						
14	Buncis						
15	Bunga kol						
16	Labu siam						
F	Buah-Buahan						
1	Pepaya						
2	Jambu air						
3	Jambu biji						
4	Jeruk manis						
5	Mangga						
6	Papaya						

No	Bahan makanan	frekuensi konsumsi (skor konsumsi pangan)					
		>3x/ hari	1x/ hari	36x/ minggu	1-2x/ minggu	2x/ bulan	Tidak Pernah
		50	25	15	10	5	0
7	Nangka masak						
8	Pisang						
9	Rambutan						
10	Salak						
11	Nenas						
12	Melon						
13	Buah naga						

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	---	---

Lubuk Pakam, 6 Desember 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/2691 /2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Dinas Kesehatan Kab.Padang Lawas Utara

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Puskesmas Gunung Tua. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Syamsiyatul Washliyah
NIM : P01031220033
Judul : Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Media Video
Tentang Pengetahuan Dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi
Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Gunung Tua.

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


Ketua Jurusan
Riris Oppong, S.Pd, M.Kes
NIP.196906264990032001

Tembusan :

- Kepala Puskesmas Gunung Tua



Lampiran 7. Surat Izin Dinas Kesehatan Daerah

	PEMERINTAH KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA DINAS KESEHATAN DAERAH JL. GUNUNG TUA - HAJORAN KM. 3 BATU TAMBUN TELP. (0635) FAX. (0635) 5110172 GUNUNGTUA Kode Pos: 22753
<u>REKOMENDASI</u>	
Nomor : 800 / 16352 / 2023	
Membaca	: Surat dari Ketua Program Studi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor : KM.03.01/00/02/03/2691/2023 Perihal Ijin Penelitian.
Mengingat	1. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2020 tentang komite Etik Penelitian.
MEMUTUSKAN	
Menetapkan	: Yang bersangkutan sudah layak diberi rekomendasi sesuai dengan persyaratan yang ada untuk Surat Izin Penelitian di Puskesmas Gunung Tua
	Nama : Syamsiyatul Washliyah
	NIM : P01031220033
	Judul : Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Media Video Tentang Pengetahuan Dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Gunung Tua.
Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.	
Gunungtua, 11 Desember 2023 KEPALA DINAS KESEHATAN DAERAH KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA	
 dr. SRI PRIHATIN KN HARAHAP, M.K.M PEMBINA TINGKAT I 19760821 200907 2 001	

Lampiran 8. Surat Balasan Dari Puskesmas

	PEMERINTAH KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA	
	DINAS KESEHATAN	
	UPTD PUSKESMAS GUNUNGTUA	
	Jl. Perwira No 5 Pasar Gunungtua, Padang Bolak, Padang Lawas Utara	
	Email: gunungtuapuskesmas@gmail.com	
	Telp. (0635) 510335 Kode Pos 22753	

No	: 800/ 140 /PUSK-GT/2024	Gunungtua, Januari 2024
Lampiran	: -	Kepada Yth,
Perihal	: <u>Izin Penelitian</u>	Politeknik Kesehatan Kemenkes
		Medan
		di _____
		Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat saudara No : KM.03.01/00/02/03/2691/2023 tentang Permohonan Izin Penelitian Pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di UPTD Puskesmas Gunungtua Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Oleh:

Nama	: Syamsiyatul Washliyah
NIM	: PO1031220033
Program Studi	: Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Judul	: Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Media Vidio Tentang Pengetahuan Dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0 - 6 Bulan di UPTD Puskesmas Gunungtua

Dengan ini kami beritahukan bahwa nama tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian di UPTD Puskesmas Gunungtua dengan baik.

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerja sama kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPTD Puskesmas Gunungtua


Ernita Manurung M.K.M
NIP. 19750809 200801 2 001

Lampiran 9. Persetujuan KEPK Tentang Pelaksanaan Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com

PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25 574 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“ Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Media Video Tentang Pengetahuan Dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Gunung Tua”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Syamsiyatul Washliyah Ritonga**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.
- Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
- Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
- Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
- Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 2 April 2024
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



Ketua,
[Signature]
dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP. 196222002122003

Lampiran 10. Master Tabel Penelitian

No	Nama Responden	Pendidikan	Umur Ibu	Pekerjaan	Alamat	Umur Bayi	Pengetahuan			
							Sebelum		Sesudah	
							Skor	Kategori	Skor	kategoti
1	ES	SMA	29	IRT	Bukit martajam	3	5	Kurang	7	kurang
2	NA	SMA	23	IRT	lk 1	6	7	Kurang	13	Baik
3	SR	DIV/SI	29	Wiraswasta	Lk 2	3	10	cukup	13	Baik
4	SR	SMA	21	IRT	Lk 2	4	5	Kurang	8	kurang
5	FH	DIII	32	PNS	Lk 3	4	7	Kurang	14	Baik
6	YH	DIII	29	PNS	Lk 2	3	7	Kurang	14	Baik
7	AH	DIII	32	IRT	lk 5	4	9	cukup	12	Baik
8	RS	SMA	28	IRT	Lk 1	2	6	Kurang	10	cukup
9	NH	DIII	36	IRT	Simanosor	3	10	cukup	13	Baik
10	EE	SMA	27	Wiraswasta	Dolok Martua	4	6	Kurang	10	cukup
11	LM	SMA	24	IRT	Kampung	2	6	Kurang	13	Baik
12	RM	DIII	25	IRT	Lk 2	4	10	cukup	14	Baik

No	Nama Responden	Pendidikan	Umur Ibu	Pekerjaan	Alamat	Umur Bayi	Pengetahuan			
							Sebelum		Sesudah	
							Skor	Kategori	Skor	kategoti
13	JS	SMA	21	IRT	G.Tua Julu	5	4	Kurang	7	kurang
14	NP	DIII	33	Wiraswasta	B.Baruhar Julu	4	7	Kurang	10	cukup
15	L	SMA	29	IRT	Lk 3	3	7	Kurang	13	Baik
16	NC	DIV/SI	26	PNS	Lantosan	4	10	cukup	15	Baik
17	DS	DIII	26	IRT	S.Portibi	5	7	Kurang	13	Baik
18	MM	DIII	27	PNS	Paranginan	3	10	Cukup	15	Baik
19	MH	SMA	37	Wiraswasta	Lk 2	2	5	Kurang	7	kurang
20	IR	SMA	27	Honoror	lk 5	5	6	Kurang	14	Baik
21	RG	SMA	28	IRT	Saba Sitahul2	3	6	Kurang	10	cukup
22	ES	SMA	39	IRT	Saba sitahul2	2	7	Kurang	13	Baik
23	DR	DIII	33	Honoror	Sibatang kayu	3	9	Cukup	13	Baik
24	DS	SMA	28	IRT	Limau Manis	3	7	Kurang	13	Baik

No	Nama Responden	Pendidikan	Umur Ibu	Pekerjaan	Alamat	Umur Bayi	Pengetahuan			
							Sebelum		Sesudah	
							Skor	Kategori	Skor	kategori
25	FR	SMA	24	Wiraswasta	Hutaimbaru	3	6	Kurang	10	cukup
26	JH	SMA	30	IRT	Sigama	2	6	Kurang	10	cukup
27	DN	DIV/SI	38	PNS	Sigama	2	11	Cukup	14	Baik
28	NR	DIII	26	Honorar	B. baruhar jae	3	10	cukup	14	Baik
29	NH	DIII	27	IRT	Lk 1	3	7	Kurang	13	Baik
30	DL	DII	33	Honorar	K. banjir	3	10	cukup	13	Baik
31	TN	SMA	31	IRT	Lk 1	4	6	Kurang	10	cukup
32	MR	SMA	34	IRT	Kampung Banjr	3	6	Kurang	8	kurang
33	FJ	DIII	29	Honorar	G. tua tonga	3	6	Kurang	8	kurang
34	MY	DIII	28	IRT	Sitopayan	2	6	Kurang	9	cukup
35	SN	SMA	29	IRT	Lk 1	4	6	Kurang	10	cukup
36	NK	SMP	29	IRT	Simpang ria	5	5	Kurang	8	kurang

No	Nama Responden	Pendidikan	Umur Ibu	Pekerjaan	Alamat	Umur Bayi	Pengetahuan			
							Sebelum		Sesudah	
							Skor	Kategori	Skor	kategoti
37	UP	DIII	31	Honorar	G. Tua julu	3	7	Kurang	13	Baik
38	ZM	S2	37	PNS	Lk 2	2	13	Baik	15	Baik
39	JN	DIII	29	Honorar	LK 1	2	8	Kurang	14	Baik
40	DA	DIII	38	PNS	G. Tua Tonga	3	10	cukup	14	Baik
41	RS	SMA	25	IRT	K.Banjir	3	7	Kurang	15	Baik
42	AM	SMA	22	IRT	Limau manis	3	10	cukup	15	Baik
43	WS	SD	20	IRT	Lk I	3	5	Kurang	10	cukup
44	FA	SMA	24	IRT	Lk 2	2	10	cukup	12	Baik
45	TM	SMA	25	IRT	Lk 2	3	7	Kurang	8	kurang
46	JR	SMA	23	IRT	Lk 3	4	7	Kurang	8	kurang
47	AW	DIII	23	Wiraswasta	Lk 2	4	9	Cukup	10	cukup
48	ES	DIV/SI	25	Guru	Lk 2	4	11	Cukup	15	Baik

No	Nama Responden	Pendidikan	Umur Ibu	Pekerjaan	Alamat	Umur Bayi	Pengetahuan			
							Sebelum		Sesudah	
							Skor	Kategori	Skor	kategoti
49	FH	DIV/SI	26	PNS	Lk 2	4	12	Baik	15	Baik
50	IH	DIV/SI	27	Honoror	Lk 1	4	12	Baik	14	Baik
51	DS	SMA	26	Wiraswasta	Lk 1	4	7	Kurang	14	Baik
52	NE	SMP	25	Wiraswasta	Sigama	4	7	Kurang	14	Baik
53	AS	SMA	27	IRT	Lk 4	4	7	Kurang	13	Baik
54	YS	SMA	30	Wiraswasta	Lk 4	3	7	Kurang	13	Baik
55	NH	SMA	28	Wiraswasta	Lantosan	4	7	Kurang	13	Baik
56	RD	SMA	30	Wiraswasta	Lk 4	4	6	Kurang	10	cukup
57	NA	SMA	29	IRT	Lk 3	4	7	Kurang	13	Baik
58	KH	SMA	28	Wiraswasta	Lk 4	4	7	Kurang	10	cukup
59	ES	SMA	26	Wiraswasta	Lk 3	4	12	baik	13	Baik
60	SS	SMA	28	Wiraswasta	Lk 3	4	7	Kurang	10	cukup
61	SS	DIV/SI	28	Guru	Lk 3	4	10	Kurang	14	Baik

No	Nama Responden	Pendidikan	Umur Ibu	Pekerjaan	Alamat	Umur Bayi	Pengetahuan			
							Sebelum		Sesudah	
							Skor	Kategori	Skor	kategoti
62	RA	DIV/SI	26	Wiraswasta	Lk 5	4	10	Kurang	14	Baik
63	YH	SMA	27	Wiraswasta	Lk 2	4	7	Kurang	10	kurang
64	LH	DIV/SI	31	Wiraswasta	Lk 2	4	11	Cukup	13	Baik
65	NA	SMP	26	IRT	Lk 2	4	7	Kurang	8	kurang

No	Nama Responden	Pola Konsumsi FFQ							Asupan Energi		
		Sebelum		sesudah		Sebelum			Sesudah		
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori
1	ES	405	Jarang	780	Sering	2.100.7	87.5	Cukup	2.410.2	100.4	Cukup
2	NA	320	Jarang	720	Jarang	1.900.5	79.1	Kurang	2.303.1	95.6	Cukup
3	SR	370	Jarang	905	Sering	1859.4	77,4	Kurang	2.511.1	104.6	Cukup
4	SR	320	Jarang	705	Jarang	1.890.1	78.7	Kurang	2.334.3	97.2	Cukup
5	FH	320	Jarang	705	Jarang	1.899.5	79.1	Kurang	2.315.2	96.4	Cukup
6	YH	305	Jarang	810	Sering	1.887,6	78.6	Kurang	2.401.1	100	Cukup
7	AH	320	Jarang	800	Sering	1.900.1	79.1	Kurang	2.339.1	97.4	Cukup
8	RS	320	Jarang	780	Sering	1.788,2	74.5	Kurang	2.210.2	92	Cukup
9	NH	350	Jarang	720	Jarang	1.995.1	83.1	Cukup	2.418.1	100	Cukup
10	EE	320	Jarang	710	Jarang	1.882.1	78.4	Kurang	2.108.3	87.8	Cukup
11	LM	320	Jarang	780	Sering	1.996.9	83.2	Cukup	2.402.1	100.9	Cukup

No	Nama Responden	Pola Konsumsi FFQ							Asupan Energi		
		Sebelum		sesudah		Sebelum			Sesudah		
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori
12	RM	320	Jarang	820	Sering	1.788.2	74.5	Kurang	2.335.1	97.2	Cukup
13	JS	320	Jarang	720	Jarang	1.881	78.3	Kurang	2.217.8	92.4	Cukup
14	NP	320	Jarang	780	Sering	1.889.2	78.7	Kurang	2.338	97.4	Cukup
15	L	320	Jarang	720	Jarang	1.882.9	78.4	Kurang	2.321	96.7	Cukup
16	NC	320	Jarang	720	Jarang	1.881.1	78.3	Kurang	2.210.1	92	Cukup
17	DS	330	Jarang	705	Jarang	1.888.9	78.7	Kurang	2.100.1	87.5	Cukup
18	MM	370	Jarang	780	Sering	1.909.2	79.5	Kurang	2.411	100.4	Cukup
19	MH	310	Jarang	780	Sering	1.902	79.2	Kurang	2.480.1	103.3	Cukup
20	IR	320	Jarang	710	Jarang	1900.7	79.1	Kurang	2.310.2	96.2	Cukup
21	RG	330	Jarang	720	Jarang	1.782.2	74.2	Kurang	2.210.1	92	Cukup
22	ES	320	Jarang	780	Sering	1.880.1	78.3	Kurang	2.420.1	100.8	Cukup

No	Nama Responden	Pola Konsumsi FFQ							Asupan Energi		
		Sebelum		sesudah		Sebelum			Sesudah		
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori
23	DR	370	Jarang	815	Sering	1.999.6	83.3	Cukup	2.510.8	104.6	Cukup
24	DS	370	Jarang	780	Sering	2.055.2	85.6	Cukup	2.310.7	96.2	Cukup
25	FR	320	Jarang	840	Sering	1.809.7	75.4	Kurang	2.501.2	104.2	Cukup
26	JH	370	Jarang	830	Sering	1.810.4	75.4	Kurang	2.327.2	99.9	Cukup
27	DN	905	Sering	965	Sering	2.889.9	120.4	Lebih	2.723.1	113.44	Lebih
28	NR	320	Jarang	780	Sering	1.880.5	78.3	Kurang	2.339.9	97.4	Cukup
29	NH	720	Sering	905	Sering	2.999.2	124.9	Lebih	2.559.3	106.6	Cukup
30	DL	720	Sering	900	Sering	2.879.9	119.9	Lebih	2.650.6	110	Cukup
31	TN	320	Jarang	520	Jarang	1.880.1	78.3	Kurang	2.100.2	87.5	Cukup
32	MR	310	Jarang	520	Jarang	1.773.9	73.9	Kurang	2.006.1	83.5	Cukup
33	FJ	720	Sering	905	Sering	2.886.9	120.2	Lebih	2.449.4	102	Cukup

No	Nama Responden	Pola Konsumsi FFQ							Asupan Energi		
		Sebelum		sesudah		Sebelum			Sesudah		
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori
34	MY	905	Sering	965	Sering	3.200.1	133.3	Lebih	2.610.9	108.7	Cukup
35	SN	300	Jarang	495	Jarang	1.788.9	74.5	Kurang	1.900.1	79.1	Kurang
36	NK	495	Sering	520	Jarang	1.999.9	83.3	Cukup	2.008.9	83.7	Cukup
37	UP	320	Jarang	780	Sering	1881.1	78.3	Kurang	2.359.4	98.3	Cukup
38	ZM	900	Sering	965	Sering	3.551.1	147.9	Lebih	2.700.1	112.5	Lebih
39	JN	910	Sering	965	Sering	3332.2	138.8	Lebih	2.695.2	112.2	Lebih
40	DA	710	Sering	780	Sering	1.921.3	80	Cukup	2.348.4	97.8	Cukup
41	RS	310	Jarang	495	Jarang	1.815.2	75.6	Kurang	2.100.1	87.5	Cukup
42	AM	305	Jarang	780	Sering	1.859.3	77.4	Kurang	2.398.2	99.9	Cukup
43	WS	300	Jarang	495	Sering	1.811.2	75.4	Kurang	1.889.2	78.7	Kurang
44	FA	370	Jarang	720	Jarang	1.892.3	78.8	Kurang	2.382.8	99.2	Cukup

No	Nama Responden	Pola Konsumsi FFQ							Asupan Energi		
		Sebelum		sesudah		Sebelum			Sesudah		
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori
45	TM	310	Jarang	705	Jarang	1.786.1	74.4	Kurang	2.200.9	91.7	Cukup
46	JR	320	Jarang	520	Jarang	1.712.3	71.3	Kurang	1.848.2	77.5	Kurang
47	AW	320	Jarang	780	Sering	1.915.1	79.7	Kurang	2.496.5	104	Cukup
48	ES	305	Jarang	905	Sering	1.900.9	79.2	Kurang	2.600.6	108.3	Cukup
49	FH	710	Sering	810	Sering	2.881.3	120	Lebih	2.301.1	95.8	Cukup
50	IH	320	Jarang	780	Sering	1.882.3	78.4	Kurang	2.300.1	95.8	Cukup
51	DS	320	Jarang	520	Jarang	1.881.1	78.3	Kurang	1.901.7	79.2	Kurang
52	NE	720	Sering	810	Sering	2.991.3	124.6	Lebih	2.302.1	95.9	Cukup
53	AS	320	Jarang	520	Jarang	1.883.9	78.4	Kurang	1.889	78	Kurang
54	YS	320	Jarang	800	Sering	1.788.1	74.5	Kurang	2.410.4	100.4	Cukup
55	NH	320	Jarang	780	Sering	1.884.2	78.5	Kurang	2.299.6	95.8	Cukup

No	Nama Responden	Pola Konsumsi FFQ							Asupan Energi		
		Sebelum		sesudah		Sebelum			Sesudah		
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori	Rata-rata Asupan	Skor (%)	Kategori
56	RD	320	Jarang	705	Jarang	1.772.2	73.8	Kurang	2.210.3	92	Cukup
57	NA	320	Jarang	705	Jarang	1.770.9	73.7	Kurang	2.398.3	99.9	Cukup
58	KH	320	Jarang	720	Jarang	1.889.9	78.7	Kurang	2.218.3	92.4	Cukup
59	ES	320	Jarang	780	Sering	1.891.1	78.7	Kurang	2.473.9	103	Cukup
60	SS	310	Jarang	780	Sering	1.839.9	76.6	Kurang	2.300.2	95.8	Cukup
61	SS	900	Sering	965	Sering	3.100.9	129.2	Lebih	2.710.2	112.9	Lebih
62	RA	320	Jarang	905	Sering	1.968.8	78.55	Kurang	2.600.6	108.3	Cukup
63	YH	320	Jarang	905	Sering	1.902.1	79.2	Kurang	2.700.1	112.5	Lebih
64	LH	905	Sering	965	Sering	3.552.1	148	Lebih	2.398.2	99.9	Cukup
65	NA	320	Jarang	780	Sering	1.710.3	71.2	Kurang	1.723.1	71.7	Kurang

Lampiran 11. Tabel Karakteristik Ibu Menyusui

Umur Ibu

	Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20.0	1	1.5	1.5	1.5
21.0	2	3.1	3.1	4.6
22.0	1	1.5	1.5	6.2
23.0	3	4.6	4.6	10.8
24.0	3	4.6	4.6	15.4
25.0	5	7.7	7.7	23.1
26.0	8	12.3	12.3	35.4
27.0	7	10.8	10.8	46.2
28.0	8	12.3	12.3	58.5
29.0	9	13.8	13.8	72.3
30.0	3	4.6	4.6	76.9
31.0	3	4.6	4.6	81.5
32.0	2	3.1	3.1	84.6
33.0	3	4.6	4.6	89.2
34.0	1	1.5	1.5	90.8
36.0	1	1.5	1.5	92.3
37.0	2	3.1	3.1	95.4
38.0	2	3.1	3.1	98.5
39.0	1	1.5	1.5	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid DII	1	1.5	1.5	1.5
DIII	17	26.2	26.2	27.7
DIV/S I	9	13.8	13.8	41.5
S2	1	1.5	1.5	43.1
SD	1	1.5	1.5	44.6
SMA	33	50.8	50.8	95.4
SMP	3	4.6	4.6	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Freque cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Guru	2	3.1	3.1	3.1
Honorar	8	12.3	12.3	15.4
IRT	30	46.2	46.2	61.5
PNS	8	12.3	12.3	73.8
Wiraswasta	17	26.2	26.2	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Umur Bayi

	Freque cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2.0	10	15.4	15.4	15.4
3.0	22	33.8	33.8	49.2
4.0	28	43.1	43.1	92.3
5.0	4	6.2	6.2	98.5
6.0	1	1.5	1.5	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Lampiran 12. Hasil *Descriptive Statistic* SPSS Pengetahuan Ibu

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pre tes	65	4.0	13.0	7.769	2.1048
Skor Pos tes	65	7.0	15.0	11.862	2.4487
Valid N (listwise)	65				

Kategori Pengetahuan_Sebelum_intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	6.2	6.2	6.2
Cukup	16	24.6	24.6	30.8
Kurang	45	69.2	69.2	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Kategori Pengetahuan_Sesudah_intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	40	61.5	61.5	61.5
Cukup	14	21.5	21.5	83.1
kurang	1	1.5	1.5	84.6
Kurang	10	15.4	15.4	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Lampiran 13. Hasil Descriptive Statistisciks SPSS Asupan Energi dan Frekuensi Makan

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jarang	52	80.0	80.0	80.0
Sering	13	20.0	20.0	100.0
Total	65	100.0	100.0	

kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jarang	24	36.9	36.9	36.9
Sering	41	63.1	63.1	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Cukup	5	7.7	7.7	7.7
Kurang	49	75.4	75.4	83.1
Lebih	11	16.9	16.9	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Cukup	56	86.2	86.2	86.2
Kurang	3	4.6	4.6	90.8
Lebih	6	9.2	9.2	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Tes ffq	65	300	910	417.85	194.671
Post Tes Ffq	65	495	965	761.69	126.600
P. M sebelum Intervensi	65	66.55	164.10	86.6415	24.70563
P.M Setelah Intervensi	65	55.30	118.45	96.2477	11.03126
Valid N (listwise)	65				

Lampiran 14. Uji T-

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Skor P Pre Tes	7.769	65	2.1048	.2611
Skor P Pos tes	11.862	65	2.4487	.3037
Pair 2 pre tes asupan energi	2092.5778	63	490.46099	61.79228
pos tes asupan energi	2327.7825	63	226.81918	28.57653

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Skor P Pre Tes & Skor P Pos tes	65	.679	.000
Pair 2 pre tes asupan energi & pos tes asupan energi	63	.512	.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 P Pre Tes - Skor P Pos tes	-4.0923	1.8517	.2297	-4.5511	-3.6335	-17.818	64	.000
Pair 2	pre tes asupan energi - pos tes asupan energi	-235.20476	421.99811	53.16676	-341.48361	-128.92592	-4.424	62	.000

Lampiran 15. Dokumentasi Media Video Penelitian

ASI EKSKLUSIF  Nama : Syamsiyatul Washliyah Ritonga Nim : P01031220033 Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika	ASI EKSKLUSIF Bayi hanya diberikan ASI baik langsung dari payudara ibu atau dengan pompa ASI lalu diberikan melalui botol 
ASI EKSKLUSIF Pada periode 6 bulan kehidupan pertama, Bayi hanya diberikan ASI tanpa makanan, minuman lain, air, jus atau susu formula 	KANDUNGAN ASI ASI mengandung nutrisi yang diperlukan bayi seperti : • Protein • Lemak • Karbohidrat • Vitamin • Mineral • Antibody 
KANDUNGAN ASI ASI mengandung kekebalan tubuh yang dapat melindungi bayi dari infeksi penyakit 	Ada beberapa hal yang patut diperhatikan dalam pola makan ibu menyusui 
Daun Katuk Sebagai Pelancar ASI 	Wortel Baik untuk kesehatan mata dan khasiat untuk ibu menyusui 
Bayam Sebagai Pelancar ASI dan dapat mengatasi pendarahan 	Daun kelor Sebagai Pelancar ASI 

Pare

Meningkatkan Kuantitas ASI



Asparagus

Meningkatkan Kuantitas ASI



Kentang

Sebagai Sumber energi



Daun Kari

Memiliki banyak khasiat untuk ibu menyusui



Gunakan bahan makanan yang beraneka ragam untuk memenuhi kebutuhan nutrisi gizi.



Pilih makanan yang mudah dicerna agar tidak mengganggu sistem pencernaan.



Makanan yang dikonsumsi harus tinggi kalori dan protein serta mengandung vitamin



Mengonsumsi mineral yang cukup usahakan untuk mengonsumsi cairan dalam jumlah banyak, sekitar 800-1000 ml per hari.



Makan banyak buah dan sayuran berwarna.



Jika ibu kelebihan berat badan, kurangi sumber energi dalam makanan.



**Jika ibu terlalu
kurus, tingkatkan
porasi makannya.**



THANK YOU

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian







Lampiran 17. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syamsiyatul Washliyah Ritonga

NIM : P01031220033

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil, dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan

(Syamsiyatul Washliyah Ritonga)

Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Syamsiyatul Washliyah Ritonga
Tempat/ Tanggal Lahir : Padang Sidempuan, 09 Oktober 2002
Alamat Rumah : Sigama, Kecamatan Padang Bolak,
Kabupaten Padang Lawas Utara, Provinsi
Sumatera Utara
No. Handphone : 082276204142
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 100930 Sibatang Kayu
2. Madrasah Tsanawiyah Negeri Padang
Bolak
3. SMK Swasta Kesehatan Paluta
Hobi : Berbisnis
Motto : Merendahkan Hingga Tak Ada Siapapun Yang
Bisa Merendahkanmu

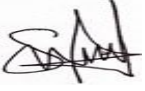
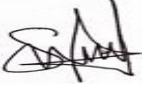
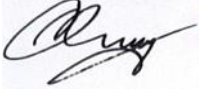
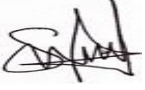
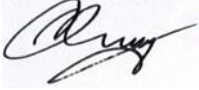
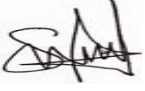
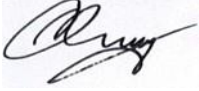
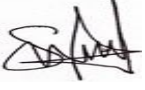
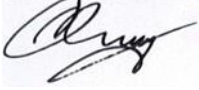
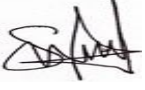
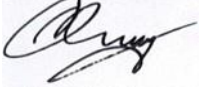
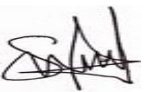
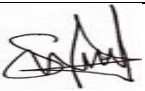
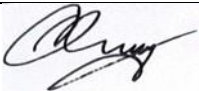
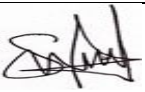
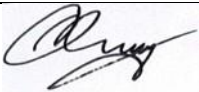
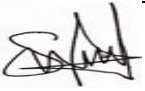
Lampiran 19. Bukti Bimbingan Skripsi

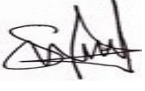
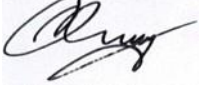
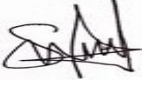
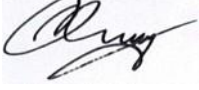
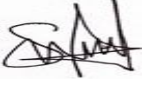
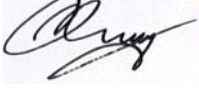
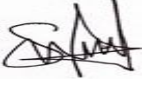
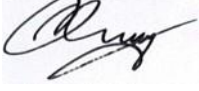
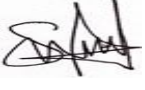
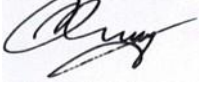
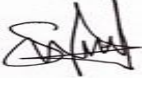
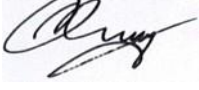
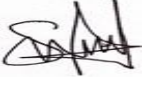
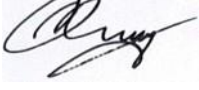
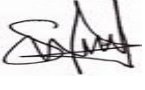
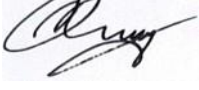
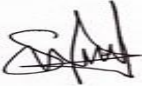
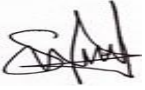
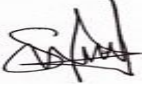
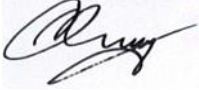
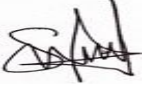
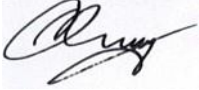
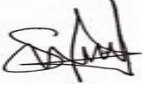
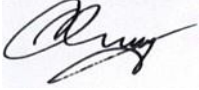
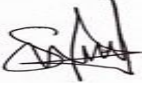
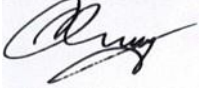
BUKTI BIMBINGAN

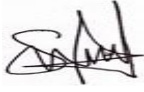
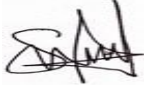
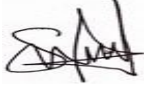
Nama : Syamsiyatul Washliyah Ritonga

NIM : P01031220033

Judul : Pengaruh Penggunaan Video Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Ibu Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Gunung Tua

No	Tanggal	Judul/ Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan pembimbing
1.	14 Maret 2023	Pengenalan, diskusi judul, dan ACC judul		
2.	04 April 2023	Mengajukan BAB I		
3.	31 Mei 2023	Revisi BAB I		
4.	27 juni 2023	Mengajukan BAB II dan III		
5.	9 Juli 2023	Revisi BAB II dan III		
6.	13 Juli 2023	Revisi BAB II dan III		
7.	20 Juli 2023	Revisi BAB II dan III sekaligus tanda tangan surat pernyataan persetujuan usulan penelitian		
8.	26 Juli 2023	Seminar Proposal		
9.	17 November 2023	Revisi Perbaikan Proposal ke pembimbing		
10.	20 November 2023	Revisi Perbaikan Proposal ke pembimbing		

No	Tanggal	Judul/ Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan pembimbing
11.	21 November 2023	Revisi perbaikan Proposal ke pembimbing		
12.	27 November 2023	Revisi dan TTD Proposal ke penguji 1		
13.	27 November 2023	Revisi Proposal ke penguji 2		
14.	28 November 2023	Revisi dan TTD Proposal ke penguji 2		
15.	29 April 2024	Revisi Bab IV dan V ke pembimbing		
16.	30 April 2024	Revisi Bab IV dan V ke pembimbing		
17.	31 April 2024	Revisi Bab IV dan V ke pembimbing		
18.	6 Mei 2014	Revisi Bab IV dan V sampai selesai sekaligus TTD pembimbing		
19.	14 Mei 2024	Seminar Hasil Skripsi		
20.	30 Mei 2024	Bimbingan revisi skripsi ke pembimbing		
21.	30 Mei 2024	Bimbingan revisi skripsi ke pembimbing		
22.	3 Juni 2024	Bimbingan dan TTD persetujuan skripsi		
23.	5 Juni 2024	Revisi skripsi ke penguji 1		
24.	10 Juni 2024	Revisi skripsi ke penguji 1		

No	Tanggal	Judul/ Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan pembimbing
25.	11 Juni 2024	Revisi ke penguji 1 dan TTD persetujuan skripsi		
26.	09 Juni 2024	Revisi skripsi ke penguji 2		
27.	4 Juli 2024	Revisi skripsi ke penguji 2 dan TTD persetujuan skripsi		
29.	4 Juli 2024	Bimbingan membuat abstrack ke pembimbing	