HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

sinta 3 Terakreditasi
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 30, 2026
Revised: August, 31, 2026
Available online: August, 31, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang nutrisi penting dalam ASI

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

Abstract

Background: Breast milk (ASI) is the optimal source of nutrition for infants as it contains complete nutrients that support growth, development, and immune system. However, mothers' knowledge regarding essential nutrients in breast milk remains low, which may affect exclusive breastfeeding practices. Health promotion efforts are needed to improve mothers' understanding regarding the benefits and composition of breast milk.
Purpose: To determine the effect of health promotion on essential nutrients in breast milk on mothers' knowledge.
Method: This study employed a quantitative design with a pre-experimental approach using a one group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 18 participants selected using a purposive sampling technique. Data were collected using questionnaires before and after the health promotion intervention, then analyzed using the Wilcoxon signed-rank test with a significance level of 0.05.
Results: The findings showed an increase in the mean knowledge score from 6.44 (pretest) to 9.06 (posttest). Statistical test revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of health promotion on improving mothers' knowledge.
Conclusion: Health promotion on essential nutrients in breast milk is effective in increasing mothers' knowledge, serving as a strategy to support the success of exclusive breastfeeding.
Suggestion: It is recommended that healthcare professionals continuously improve sustainable health promotion programs and involve families so that exclusive breastfeeding practices can be optimal and sustainable in the community.

Keywords: Breast Milk; Breast Milk Nutrients; Exclusive Breastfeeding; Health Promotion; Maternal Knowledge.

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu intervensi paling efektif dalam meningkatkan status kesehatan dan menurunkan risiko masalah gizi, termasuk stunting. ASI mengandung nutrisi esensial, seperti protein, lemak, vitamin, mineral, serta antibodi yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi. Meskipun demikian, cakupan pemberian ASI eksklusif di berbagai wilayah masih belum optimal, salah satunya disebabkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan ibu mengenai kandungan dan manfaat nutrisi dalam ASI. Kurangnya pemahaman ini sering kali berdampak pada praktik pemberian makan bayi yang tidak sesuai rekomendasi, seperti pemberian makanan tambahan terlalu dini atau penghentian ASI sebelum waktunya.

Upaya peningkatan pengetahuan ibu melalui promosi kesehatan menjadi strategi penting dalam mengatasi permasalahan tersebut. Promosi kesehatan yang dilakukan secara edukatif dan partisipatif, seperti melalui penyuluhan, workshop, maupun seminar, terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya ASI eksklusif dan kandungan nutrisi yang dimilikinya. Dengan adanya promosi kesehatan yang tepat, ibu tidak hanya

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

memperoleh informasi, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial dan emosional yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui. Hal ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang positif dalam praktik pemberian ASI.

ASI adalah sumber nutrisi yang sangat penting bagi bayi, khususnya pada bulan-bulan pertama kehidupan. ASI menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit dan infeksi. ASI mengandung kombinasi unik dari protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang dirancang secara alami untuk memenuhi kebutuhan spesifik bayi (Brockway et al., 2024). Selain itu, ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit (Shen et al., 2023). Pemberian ASI juga berhubungan dengan pengurangan risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), diabetes tipe 2, dan obesitas di kemudian hari (Lin et al., 2023). Pentingnya ASI tidak hanya terletak pada komposisi nutrisinya yang sempurna, tetapi juga pada kenyataan bahwa menyusui membantu memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Interaksi kulit ke kulit dan kontak mata selama menyusui merangsang produksi hormon oksitosin pada ibu, yang meningkatkan ikatan emosional dan rasa aman pada bayi (Flacking et al., 2021). Menyusui juga berkontribusi pada kesehatan mental ibu, membantu mengurangi risiko depresi postpartum (Wu et al., 2019). Nutrisi dalam ASI memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang pada kesehatan dan perkembangan anak. Dengan memahami komposisi dan manfaat ASI, diharapkan dapat mendorong lebih banyak ibu untuk memberikan ASI eksklusif dan memperpanjang durasi menyusui.

Komposisi nutrisi dalam ASI yang memengaruhi tumbuh kembang anak meliputi protein, lemak, karbohidrat, serta vitamin dan mineral. ASI mengandung protein yang mudah dicerna seperti whey dan kasein. Protein ini penting untuk pertumbuhan jaringan dan perkembangan otak bayi (Vass et al., 2019). Lemak dalam ASI penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf. Lemak juga menyediakan energi yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan yang cepat. ASI mengandung asam lemak esensial seperti DHA *(docosahexaenoic acid)* dan ARA *(arachidonic acid)* yang penting untuk perkembangan otak dan mata (Ottria et al., 2024). Laktosa adalah karbohidrat utama dalam ASI yang mendukung pertumbuhan bakteri baik di usus bayi, yang penting untuk kesehatan pencernaan dan penyerapan nutrisi. Laktosa juga membantu meningkatkan penyerapan kalsium yang penting untuk perkembangan tulang (Estorninos et al., 2022).

ASI mengandung berbagai vitamin dan mineral yang penting untuk kesehatan bayi. Vitamin D dalam ASI membantu penyerapan kalsium, sementara zat besi penting untuk pembentukan sel darah merah. Vitamin A dalam ASI mendukung kesehatan mata dan sistem kekebalan tubuh (Donovan et al., 2023). Komposisi ASI berubah selama satu sesi menyusui, yang dikenal sebagai foremilk dan hindmilk (Macchiaverni et al., 2021). Foremilk adalah ASI yang dikeluarkan pada awal sesi menyusui dan kaya akan air dan laktosa, membantu menghilangkan dahaga bayi. Hindmilk, yang keluar di akhir sesi menyusui, mengandung lebih banyak lemak dan kalori yang penting untuk penambahan berat badan bayi. Variasi ini memastikan bahwa bayi mendapatkan keseimbangan yang tepat antara hidrasi dan nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Caffarelli et al., 2023; van de Lagemaat et al., 2024).

Meskipun ASI dikenal sebagai sumber nutrisi terbaik untuk bayi, banyak mitos yang beredar tentang efektivitas dan kualitasnya. Salah satu mitos umum adalah bahwa ASI tidak cukup mengenyangkan atau kualitasnya menurun seiring waktu (Nuampa et al., 2022). Beberapa orang juga percaya bahwa diet ibu secara langsung memengaruhi kualitas ASI, sehingga ada kekhawatiran bahwa ibu dengan diet tertentu tidak dapat menghasilkan ASI berkualitas tinggi (Karcz et al., 2021). Namun, penelitian ilmiah menunjukkan bahwa meskipun diet ibu dapat memengaruhi beberapa komponen ASI seperti lemak dan zat gizi tertentu, komposisi dasar ASI tetap memadai untuk memenuhi kebutuhan nutrisi esensial bayi (Dong et al., 2022).

ASI mengandung zat-zat penting seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi (Karcz et al., 2021). Lebih dari sekadar nutrisi, ASI juga memberikan perlindungan imunologis yang unik. Ini termasuk antibodi yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, seperti infeksi telinga, saluran pernapasan, dan diare (Peña-Ruiz et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa, bayi yang

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

diberi ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah terhadap berbagai penyakit ini dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima ASI (Hasan et al., 2020). Tak hanya itu, ASI telah terbukti berkontribusi pada perkembangan kognitif yang lebih baik pada bayi. Bayi yang diberi ASI eksklusif cenderung memiliki IQ yang lebih tinggi dan performa akademik yang lebih baik di kemudian hari (Magalhães et al., 2022). Selain manfaat ini, ASI juga dikaitkan dengan pengurangan risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS), diabetes tipe 2, dan obesitas pada masa dewasa (Nuampa et al., 2022). Dengan demikian, meskipun ada banyak mitos seputar ASI, bukti ilmiah menegaskan bahwa ASI tetap merupakan pilihan terbaik untuk memberikan nutrisi, perlindungan imunologis, dan manfaat jangka panjang bagi bayi (Peña-Ruiz et al., 2023).

ASI mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan mengurangi risiko berbagai penyakit kronis (Hadi et al., 2021). Manfaat jangka pendek termasuk perlindungan terhadap infeksi dan penyakit, serta dukungan terhadap perkembangan sistem imun (Pérez-Escamilla et al., 2023). Manfaat jangka panjang meliputi penurunan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung (Sheiner et al., 2019). Bayi yang diberi ASI juga memiliki perkembangan neurologis yang lebih baik, yang berdampak positif pada kemampuan belajar dan kognitif di kemudian hari (Kim & Choi, 2020). Menyusui membantu ibu dalam pemulihan pasca-persalinan, mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium, serta membantu dalam mengatur berat badan (Mavranezouli et al., 2022). Menyusui juga dapat menunda kembalinya siklus menstruasi, yang bisa menjadi metode alami untuk menjarangkan kelahiran (Van der Wijden & Manion, 2019). Selain manfaat fisik, menyusui memberikan keuntungan emosional dengan memperkuat ikatan antara ibu dan bayi (Galbally et al., 2019).

Pentingnya memberikan informasi yang komprehensif kepada ibu hamil dan keluarga tentang manfaat ASI serta teknik-teknik optimal dalam menyusui tidak dapat diragukan lagi (Hossain & Mihrshahi, 2022). Promosi kesehatan yang baik harus mencakup berbagai aspek, seperti teknik menyusui yang benar, tanda-tanda bahwa bayi sudah cukup mendapatkan ASI yang cukup, dan cara mengatasi masalah umum yang mungkin timbul selama periode menyusui (Haile et al., 2024). Dukungan dari lingkungan sosial dan kebijakan pemerintah juga memainkan peran penting dalam memfasilitasi praktik pemberian ASI eksklusif (Ickes et al., 2022). Misalnya, kebijakan cuti melahirkan yang memadai memungkinkan ibu memiliki waktu yang cukup untuk mendukung proses awal menyusui (Yang et al., 2024).

Fasilitas menyusui di tempat kerja juga sangat penting untuk membantu ibu yang kembali bekerja dapat terus menyusui dengan nyaman. Selain itu, kampanye publik yang edukatif tentang pentingnya ASI dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan dukungan bagi ibu yang memilih menyusui (Blixt et al., 2024). Peran tenaga kesehatan, seperti bidan, dokter, dan konselor laktasi, sangat krusial dalam memberikan promosi kesehatan dan dukungan praktis kepada ibu menyusui (Maleki-Saghooni et al., 2020). Mereka tidak hanya memberikan informasi yang akurat tentang manfaat ASI dan teknik menyusui yang efektif, tetapi juga membantu ibu mengatasi tantangan yang mungkin dihadapi selama proses menyusui (Mohammed et al., 2024). Dukungan emosional dari tenaga kesehatan juga sangat berharga dalam meningkatkan kepercayaan diri dan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif (Ahmed et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan, bahwa program promosi kesehatan yang berfokus pada pemberian ASI eksklusif dapat memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan praktik menyusui di masyarakat (Hossain & Mihrshahi, 2022). Program-program ini sering kali melibatkan berbagai pendekatan, termasuk kampanye promosi kesehatan yang menyasar ibu hamil dan keluarga, dukungan langsung dari tenaga kesehatan seperti bidan dan konselor laktasi, serta inisiatif komunitas yang mendukung ibu-ibu dalam peranannya sebagai penyusui (Nukpezah et al., 2018).

Pengalaman dari berbagai negara menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan dalam mendukung praktik pemberian ASI eksklusif dapat membuahkan hasil yang positif. Contohnya, di beberapa negara Skandinavia, dukungan yang kuat dari pemerintah dan kebijakan pro-ASI telah berhasil meningkatkan tingkat pemberian ASI eksklusif (Hossain & Mihrshahi, 2022). Kebijakan ini mencakup fasilitas menyusui di tempat kerja, cuti melahirkan yang memadai, dan kampanye publik yang terus menerus untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat ASI (Nukpezah et al., 2018). Hasil dari implementasi program-program seperti ini, menunjukkan bahwa upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, dan komunitas, dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu untuk memilih dan mempraktikkan pemberian ASI

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

eksklusif (Radwan et al., 2021). Dengan demikian, meningkatkan akses terhadap informasi yang akurat, dukungan praktis, dan lingkungan yang mendukung merupakan kunci untuk memastikan bahwa lebih banyak ibu dan bayi dapat merasakan manfaat dari pemberian ASI eksklusif (Radwan et al., 2021).

Desa Sukorejo, Kecamatan Musuk, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi tantangan dalam optimalisasi praktik pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan hasil observasi awal, masih terdapat ibu yang memiliki pengetahuan terbatas terkait nutrisi penting dalam ASI, sehingga diperlukan intervensi berupa promosi kesehatan yang terarah dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh promosi kesehatan tentang nutrisi penting dalam ASI terhadap peningkatan pengetahuan ibu di Desa Sukorejo Musuk Boyolali Jawa Tengah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan kesehatan yang lebih efektif guna meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak di tingkat masyarakat.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan mengenai nutrisi penting dalam Air Susu Ibu (ASI) terhadap tingkat pengetahuan ibu. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pretes*t) dan sesudah (*posttest*) intervensi promosi kesehatan diberikan.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukorejo, Musuk, Boyolali dengan sampel penelitian berjumlah 18 partisipan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen adalah promosi kesehatan tentang nutrisi penting dalam ASI, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan ibu mengenai nutrisi penting dalam ASI.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang telah disusun dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Kuesioner diberikan dua kali, yaitu sebelum (*pretest)* dan setelah (*posttest*) dilakukan promosi kesehatan. Proses intervensi dilakukan dengan memberikan materi promosi kesehatan terkait nutrisi penting dalam ASI melalui metode penyuluhan secara langsung.

Analisis data dilakukan secara univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik partisipan serta distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan terhadap perubahan pengetahuan ibu, dengan menggunakan uji statistik *uji Wilcoxon signed-rank test* apabila data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0.05.

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

HASIL

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Postest* (N=18)

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	6.00	9.00	6.4444	.78382
postest	8.00	10.00	9.0556	.63914

Berdasarkan Tabel 1. hasil pengukuran tingkat pengetahuan pada 18 partisipan menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan intervensi promosi kesehatan. Pada tahap pretest rata-rata nilai pengetahuan partisipan sebesar 6.44 (SD= 0.78382) dengan nilai minimum 6.00 dan maksmimum 9.00. setelah diberikan promosi kesehatan (posttest), rata-rata nilai pengetahuan partisipan mengalami peningkatan menjadi 9.05 (SD= 0.63914) dengan nilai maksimum mencapai 10.00. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan rata-rata skor pengetahuan sebesar 2.6112 poin.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* (N=18)

Variabel	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-*value*	Keterangan
Posttest – Pretest	9.50	171.00	-3.724	0.000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2. hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada 18 parisipan untuk variabel *posttest-pretest* menghasilkan nilai *Mean Rank* sebesar 171.00. Uji statistik memperoleh nilai Z sebesar -3.724 dengan p-*value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest.* Hal ini menunjukkan bahwa, promosi kesehatan tentang nutrisi penting dalam ASI memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Rata-rata skor pengetahuan mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi, menandakan bahwa promosi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman partisipan terkait nutrisi dalam ASI.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang jelas pada skor pengetahuan ibu setelah diberikan intervensi promosi kesehatan mengenai nutrisi dalam ASI. Rata-rata nilai *pretest* sebesar 6.44 meningkat menjadi 9.05 pada *posttest*, yang mengindikasikan adanya perubahan pemahaman yang cukup signifikan. Peningkatan ini mencerminkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar peserta masih memiliki keterbatasan pengetahuan terkait kandungan dan manfaat ASI, namun setelah diberikan promosi kesehatan, pemahaman mereka menjadi lebih baik. Materi yang disampaikan secara terstruktur dan interaktif memungkinkan peserta lebih mudah menyerap informasi, terutama terkait pentingnya ASI eksklusif sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi.

Secara statistik, hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* memperkuat temuan tersebut dengan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$), berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Nilai Z sebesar -3.724 menunjukkan arah peningkatan yang konsisten pada hampir seluruh partisipan. Hal ini menegaskan bahwa promosi kesehatan yang dilakukan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa promosi kesehatan kesehatan berbasis komunitas, seperti workshop dan seminar mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai praktik pemberian ASI eksklusif serta manfaatnya bagi tumbuh kembang bayi.

Lebih lanjut, peningkatan pengetahuan ini tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berpotensi memengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam praktik menyusui. Pemahaman yang lebih baik mengenai kandungan nutrisi ASI, seperti protein, lemak esensial, vitamin, dan mineral, dapat meningkatkan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

bayi. Selain itu, promosi kesehatan yang diberikan juga berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui serta kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai kendala yang mungkin muncul. Dengan demikian, program promosi kesehatan ini memiliki implikasi penting dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam pencegahan masalah gizi dan stunting sejak dini.

Angka pemberian ASI eksklusif di kalangan ibu yang mendapatkan promosi kesehatan dibandingkan dengan yang tidak mendapatkannya (Tadesse et al., 2018). Data menunjukkan bahwa ibu yang terlibat dalam kampanye promosi kesehatan lebih berkomitmen untuk memberikan ASI eksklusif dan cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya ASI bagi kesehatan dan perkembangan bayi mereka (Lojander et al., 2022). Hal ini membuktikan efektivitas program promosi kesehatan dalam meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif di masyarakat. Kampanye promosi kesehatan yang berkelanjutan dan didukung oleh kebijakan yang mendukung dapat menciptakan perubahan positif dalam perilaku menyusui di kalangan ibu, sehingga lebih banyak bayi dapat memperoleh manfaat kesehatan dari ASI eksklusif (Buckland et al., 2020).

Kampanye publik yang edukatif tentang pentingnya ASI juga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat dan dukungan bagi ibu menyusui (Moran et al., 2023). Kampanye ini mencakup berbagai media, seperti televisi, radio, internet, dan media cetak, yang menyebarkan informasi tentang manfaat ASI bagi kesehatan bayi dan ibu. Kampanye ini juga sering kali melibatkan tokoh masyarakat dan selebriti untuk menarik perhatian publik dan mengubah persepsi negatif tentang menyusui di tempat umum. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat, ibu menyusui mendapatkan dukungan lebih dari lingkungan sekitar mereka, termasuk keluarga, teman, dan rekan kerja. Dukungan sosial ini sangat penting karena membantu ibu merasa lebih dihargai dan didukung dalam memberikan ASI eksklusif (Lojander et al., 2022).

Mitos dan kesalahpahaman tentang ASI, seperti anggapan bahwa ASI tidak cukup mengenyangkan atau kualitasnya menurun seiring waktu, masih menjadi hambatan bagi beberapa ibu untuk memberikan ASI eksklusif (Rollins et al., 2023). Mitos-mitos ini sering kali berasal dari kurangnya pengetahuan atau informasi yang salah yang beredar di masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk terus mengpromosi kesehatan masyarakat dan mengoreksi informasi yang salah tentang ASI. Keterbatasan waktu dan fasilitas menyusui juga menjadi tantangan bagi ibu yang harus segera kembali bekerja setelah melahirkan, membuat mereka sulit melanjutkan pemberian ASI eksklusif (Kim et al., 2019). Banyak tempat kerja yang belum menyediakan fasilitas menyusui yang memadai, sehingga ibu harus mencari cara lain untuk memerah dan menyimpan ASI. Tantangan ini bisa diatasi dengan mengadvokasi kebijakan yang lebih mendukung ibu menyusui di tempat kerja, seperti menyediakan ruang laktasi dan waktu istirahat yang cukup untuk memerah ASI (Kumaravel, 2021).

Kurangnya dukungan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga dan komunitas, juga dapat mempengaruhi keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif (Zhou et al., 2020). Dukungan dari suami, keluarga besar, dan teman sangat penting untuk keberhasilan menyusui. Tanpa dukungan ini, ibu mungkin merasa terbebani dan stres, yang bisa mengurangi produksi ASI dan motivasi untuk menyusui. Oleh karena itu, kampanye dan program promosi kesehatan juga harus mencakup upaya untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan dari lingkungan sosial ibu. Dukungan yang konsisten dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk mengatasi hambatan-hambatan ini dan memastikan bahwa lebih banyak ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka (Lojander et al., 2022).

Penelitian yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan dapat meningkatkan produksi ASI dan pemberian ASI eksklusif (Ahmed et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli kesehatan menunjukkan bahwa intervensi berupa promosi kesehatan dan dukungan dari tenaga kesehatan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Goudet et al., 2018; Rassie et al., 2024). Temuan ini memperkuat bukti bahwa langkah-langkah promotif dalam kesehatan masyarakat dapat memberikan dampak positif yang signifikan.

SIMPULAN

Promosi kesehatan tentang nutrisi penting dalam ASI terbukti meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan. Promosi kesehatan yang diberikan efektif

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

dalam mendukung pemahaman ibu mengenai manfaat ASI.

SARAN

Tenaga kesehatan dapat terus meningkatkan program promosi kesehatan secara berkelanjutan serta melibatkan keluarga agar praktik pemberian ASI eksklusif dapat optimal dan berkesinambungan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, K. Y., Page, A., Arora, A., Ogbo, F. A., & Global Maternal and Child Health Research collaboration (GloMACH). (2020). Associations between infant and young child feeding practices and acute respiratory infection and diarrhoea in Ethiopia: A propensity score matching approach. *PloS one*, *15*(4), e0230978.

Blixt, I., Axelsson, O., & Funkquist, E.-L. (2024). Partners' experiences of breastfeeding: A qualitative evaluation of a breastfeeding support intervention in Sweden. *International Breastfeeding Journal, 19*(6), 1-13.

Brockway, M. M., Daniel, A. I., Reyes, S. M., Gauglitz, J. M., Granger, M., McDermid, J. M., & Azad, M. B. (2024). Human milk bioactive components and child growth and body composition in the first 2 years: a systematic review. *Advances in Nutrition*, *15*(1), 100127.

Buckland, C., Hector, D., Kolt, G. S., Fahey, P., & Arora, A. (2020). Interventions to promote exclusive breastfeeding among young mothers: a systematic review and meta-analysis. *International Breastfeeding Journal*, *15*(1), 1–14.

Caffarelli, C., Santamaria, F., Piro, E., Basilicata, S., D'Antonio, L., Tchana, B., Bernasconi, S., & Corsello, G. (2023). Advances for pediatricians in 2022: allergy, anesthesiology, cardiology, dermatology, endocrinology, gastroenterology, genetics, global health, infectious diseases, metabolism, neonatology, neurology, oncology, pulmonology. *Italian Journal of Pediatrics*, *49*(1), 1–19.

Dong, D., Ru, X., Huang, X., Sang, T., Li, S., Wang, Y., & Feng, Q. (2022). A prospective cohort study on lactation status and breastfeeding challenges in mothers giving birth to preterm infants. *International Breastfeeding Journal*, *17*(1), 1–13.

Donovan, S. M., Aghaeepour, N., Andres, A., Azad, M. B., Becker, M., Carlson, S. E., & Raiten, D. J. (2023). Evidence for human milk as a biological system and recommendations for study design—a report from "Breastmilk Ecology: Genesis of Infant Nutrition (BEGIN)" Working Group 4. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *117*, S61-S86.

Estorninos, E., Lawenko, R. B., Palestroque, E., Sprenger, N., Benyacoub, J., Kortman, G. A., & Berger, B. (2022). Term infant formula supplemented with milk-derived oligosaccharides shifts the gut microbiota closer to that of human milk-fed infants and improves intestinal immune defense: a randomized controlled trial. *The American journal of clinical nutrition*, *115*(1), 142-153.

Flacking, R., Tandberg, B. S., Niela-Vilén, H., Jónsdóttir, R. B., Jonas, W., Ewald, U., & Thomson, G. (2021). Positive breastfeeding experiences and facilitators in mothers of preterm and low birthweight infants: a meta-ethnographic review. *International Breastfeeding Journal*, *16*(1).

Galbally, M., Watson, S. J., Ball, H., & Lewis, A. J. (2019). Breastfeeding, Antidepressants, and Depression in the Mercy Pregnancy and Emotional Well-Being Study. *Journal of Human Lactation*, *35*(1), 127–136.

Goudet, S., Griffiths, P. L., Wainaina, C. W., Macharia, T. N., Wekesah, F. M., Wanjohi, M., Muriuki, P., & Kimani-Murage, E. (2018). Social value of a nutritional counselling and support program for breastfeeding in urban poor settings, Nairobi. *BMC Public Health*, *18*(1), 1–14.

Hadi, H., Fatimatasari, F., Irwanti, W., Kusuma, C., Alfiana, R. D., Asshiddiqi, M. I. N., & Gittelsohn, J. (2021). Exclusive breastfeeding protects young children from stunting in a low-income population: a study from Eastern Indonesia. *Nutrients*, *13*(12), 4264.

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

Haile, G. H. A., Anteneh, K. T., Taye, E. B., & Wayessa, Z. J. (2024). Breastfeeding techniques and associated factors among lactating primipara mothers during the postpartum period in Debre Markos health institutions, North West Ethiopia. *Journal of Pediatric Nursing, 77*, e458–e464.

Hasan, A. M. R., Smith, G., Selim, M. A., Akter, S., Khan, N. U. Z., Sharmin, T., & Rasheed, S. (2020). Work and breast milk feeding: a qualitative exploration of the experience of lactating mothers working in ready made garments factories in urban Bangladesh. *International Breastfeeding Journal*, *15*(1), 1–11.

Hossain, M., & Mihrshahi, S. (2022). Exclusive breastfeeding and childhood morbidity: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(22), 1-22.

Ickes, S. B., Adams, J. N., Sanders, H. K., Kinyua, J., Lemein, H. S., Denno, D. M., & Nduati, R. (2022). Access to workplace supports is positively associated with exclusive breastfeeding among formally employed mothers in Kenya. *The Journal of nutrition*, *152*(12), 2888-2897.

Karcz, K., Lehman, I., & Królak-Olejnik, B. (2021). The link between knowledge of the maternal diet and breastfeeding practices in mothers and health workers in Poland. *International Breastfeeding Journal*, *16*(1), 1–15.

Kim, J. H., Shin, J. C., & Donovan, S. M. (2019). Effectiveness of Workplace Lactation Interventions on Breastfeeding Outcomes in the United States: An Updated Systematic Review. *Journal of Human Lactation*, *35*(1), 100–113.

Kim, K. M., & Choi, J. W. (2020). Associations between breastfeeding and cognitive function in children from early childhood to school age: A prospective birth cohort study. *International Breastfeeding Journal*, *15*(1), 1–9.

Kumaravel, N. (2021). World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) News Brief: Breastfeeding for a Sustainable World. *Journal of Human Lactation : Official Journal of International Lactation Consultant Association*, *37*(1), 209–210.

Lin, D., Chen, D., Huang, J., Li, Y., Wen, X., Ou, P., & Shi, H. (2023). Breastfeeding is associated with reduced risks of central obesity and hypertension in young school-aged children: a large, population-based study. *International Breastfeeding Journal*, *18*(1), 1–12.

Lojander, J., Mäkelä, H., & Niela-Vilén, H. (2022). Maternal perceptions and experiences of breastfeeding support in Baby-Friendly hospitals: An integrative review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, *4*(September).

Macchiaverni, P., Rekima, A., van den Elsen, L., Renz, H., & Verhasselt, V. (2021). Allergen shedding in human milk: Could it be key for immune system education and allergy prevention? *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, *148*(3), 679–688.

Magalhães, M., Ojeda, A., Mechlowitz, K., Brittain, K., Daniel, J., Roba, K. T., & McKune, S. L. (2022). Socioecological predictors of breastfeeding practices in rural eastern Ethiopia. *International Breastfeeding Journal*, *17*(1), 93.

Maleki-Saghooni, N., Amel-Bernal, M., & Ehsanpour, S. (2020). Breastfeeding self-efficacy and its relationship with support, breastfeeding knowledge, and attitudes in mothers. *Maternal & Child Nutrition, 16*(4), e13097.

Mavranezouli, I., Varley-Campbell, J., Stockton, S., Francis, J., Macdonald, C., Sharma, S., & Jewell, D. (2022). The cost-effectiveness of antenatal and postnatal education and support interventions for women aimed at promoting breastfeeding in the UK. *BMC Public Health*, *22*(1), 153.

Mohammed, S., Calvert, C., Webb, E. L., Glynn, J. R., Filteau, S., Price, A., & Oakley, L. (2025). Socioeconomic pattern of breastfeeding in sub-Saharan Africa: an individual participant data meta-analysis of six longitudinal cohorts. *BMJ Public Health*, *3*(1).

Moran, C., Thomson, G., Moran, V., & Fallon, V. (2023). The content, experiences and outcomes of interventions designed to increase early skin-to-skin contact in high-income settings: A mixed-methods systematic review. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, *112*(2), 200–221.

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

Nukpezah, R. N., Nuvor, S. V., & Ninnoni, J. (2018). Knowledge and practice of exclusive breastfeeding among mothers in the Tamale Metropolis of Ghana. *BMC Pregnancy and Childbirth, 18*, 1–9.

Nuampa, S., Ratinthorn, A., Patil, C. L., Kuesakul, K., Prasong, S., & Sudphet, M. (2022). Impact of personal and environmental factors affecting exclusive breastfeeding practices in the first six months during the COVID-19 pandemic in Thailand: a mixed-methods approach. *International Breastfeeding Journal*, *17*(1), 1–13.

Ottria, R., Porta, M. Della, Xynomilakis, O., Casati, S., Cazzola, R., & Ciuffreda, P. (2024). Lipids and lipid signaling molecules in human milk and infant formula, a chemical characterization of relevant biochemical components. *Journal of Nutritional Biochemistry*, *126*.

Peña-Ruiz, L. S., Unar-Munguía, M., Colchero, M. A., Alarid-Escudero, F., & Pérez-Escamilla, R. (2023). Breastfeeding is associated with the intelligence of school-age children in Mexico. *Maternal and Child Nutrition*, *19*(4), 1–13.

Pérez-Escamilla, R., Tomori, C., Hernández-Cordero, S., Baker, P., Barros, A. J., Bégin, F., & Richter, L. (2023). Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. *The Lancet*, *401*(10375), 472-485.

Radwan, H., Fakhry, R., Metheny, N., Baniissa, W., Faris, M. A. I. E., Obaid, R. S., & Dennis, C. L. (2021). Prevalence and multivariable predictors of breastfeeding outcomes in the United Arab Emirates: a prospective cohort study. *International breastfeeding journal*, *16*(1), 79.

Rassie, K., Dhungana, R. R., Mousa, A., Teede, H., & Joham, A. E. (2024). Maternal metabolic conditions as predictors of breastfeeding outcomes: Insights from an Australian cohort study. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, (April), 1–14.

Rollins, N., Piwoz, E., Baker, P., Kingston, G., Mabaso, K. M., McCoy, D., & Hastings, G. (2023). Marketing of commercial milk formula: a system to capture parents, communities, science, and policy. *The Lancet*, *401*(10375), 486-502.

Sheiner, E., Kapur, A., Retnakaran, R., Hadar, E., Poon, L. C., McIntyre, H. D., & Hod, M. (2019). FIGO (International Federation of Gynecology and Obstetrics) postpregnancy initiative: long-term maternal implications of pregnancy complications-follow-up considerations. *Int J Gynaecol Obstet*, *147*(Suppl 1), 1-31.

Shen, L. P., Pang, X. H., Wang, J., Duan, Y. F., Zhang, Q., Wang, Y. Y., Chen, B. W., Xu, T., Zhao, W. H., & Yang, Z. Y. (2023). Association of Breastfeeding Duration with Body Composition in Children Aged 3–5 Years. *Biomedical and Environmental Sciences*, *36*(7), 569–584.

Tadesse, K., Zelenko, O., Mulugeta, A., & Gallegos, D. (2018). Effectiveness of breastfeeding interventions delivered to fathers in low- and middle-income countries: A systematic review. *Maternal and Child Nutrition*, *14*(4), 1–9.

van de Lagemaat, M., Ruys, C. A., Muts, J., Finken, M. J., Rotteveel, J., van Goudoever, J. B., & Westra, M. (2024). Growth and body composition of infants born moderate-to-late preterm fed a protein-and mineral-enriched postdischarge formula compared with a standard term formula until 6 months corrected age, a randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *120*(1), 111-120.

Van der Wijden, C., & Manion, C. (2019). Lactational amenorrhoea method for family planning. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(12), 1-21.

Vass, R. A., Kemeny, A., Dergez, T., Ertl, T., Reglodi, D., Jungling, A., & Tamas, A. (2019). Distribution of bioactive factors in human milk samples. *International Breastfeeding Journal*, *14*(1), 1–10.

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128

Wu, R. K., Liang, J. H., Zhong, H., Li, J., & Pan, C. W. (2019). The Lack of Association of Breastfeeding and Myopia in Children and Adolescents: Finding from a School-Based Study and a Meta-Analysis of the Literature. *Breastfeeding Medicine*, *14*(8), 580–586.

Yang, Y., Liu, H., Cui, X., & Meng, J. (2024). Mothers' experiences and perceptions of breastfeeding peer support: A qualitative systematic review. *International Breastfeeding Journal, 19*(7), 1-15.

Zhou, Q., Chen, H., Younger, K. M., Cassidy, T. M., & Kearney, J. M. (2020). "i was determined to breastfeed, and i always found a solution": Successful experiences of exclusive breastfeeding among Chinese mothers in Ireland. *International Breastfeeding Journal*, *15*(1), 1–10.

Tri Sunarsih

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Korespondensi penulis: *Email: are_she79@yahoo.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3128