
Pemanfaatan Pangan Lokal Dalam Program Breastfeeding Nutrition Empowerment Untuk Meningkatkan Keberhasilan ASI Eksklusif

Sri Heryani^{1*}

Hani Septani^{2**}

Mela Mustikasari^{3***}

*Universitas Galuh

**STIKes Muhammadiyah Ciamis

***Universitas Bhakti Kencana

Article Info	Abstract
Keywords: Breast milk production, Breastfeeding mothers, Exclusive breastfeeding, Local food, Breastfeeding Nutrition Empowerment	Exclusive breastfeeding is an important strategy to improve infant health status and prevent stunting. However, the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia has not yet reached the national target due to low breast milk production, limited maternal knowledge regarding breastfeeding nutrition, and the underutilization of local food as a nutritional source for lactation. This study aimed to analyze the effect of local food utilization in the <i>Breastfeeding Nutrition Empowerment</i> program on the success of exclusive breastfeeding. The study employed a quasi-experimental design using a <i>pretest-posttest with control group design</i> . A total of 60 breastfeeding mothers participated and were divided into intervention and control groups using purposive sampling techniques. The intervention included breastfeeding nutrition education, local food processing training, and breastfeeding assistance. Research instruments

consisted of a knowledge questionnaire, the *Breastfeeding Self-Efficacy Scale* (BSES), and breast milk production observation sheets. The results showed a significant increase in maternal knowledge, breastfeeding self-efficacy, breast milk production, and exclusive breastfeeding success in the intervention group with a $p\text{-value} < 0.05$. The utilization of local food in the *Breastfeeding Nutrition Empowerment* program was proven effective in supporting exclusive breastfeeding success and can be developed as a community empowerment strategy based on local wisdom.

Corresponding Author:

sri_heryani@unigal.ac.id

melamustikasari12@gmail.com

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung nutrisi lengkap, antibodi, hormon, enzim, dan faktor pertumbuhan yang sangat dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal (Purba *et al.*, 2025). Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan telah direkomendasikan oleh World Health Organization dan United Nations Children's Fund sebagai strategi utama dalam meningkatkan kesehatan dan

kelangsungan hidup bayi (Novitasari, Mawati and Rachmania, 2019). ASI memiliki manfaat yang sangat besar, tidak hanya bagi bayi tetapi juga bagi ibu (Zainuddin and Munadhir, 2020). Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah mengalami infeksi saluran pernapasan, diare, alergi, obesitas, dan stunting, sedangkan bagi ibu, menyusui dapat membantu mempercepat involusi uterus, menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium, serta membantu proses pemulihan pasca persalinan (Rahmawati and Prayogi, 2017).

Keberhasilan program ASI eksklusif menjadi salah satu indikator penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat dan pencapaian tujuan Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya dalam upaya menurunkan angka kematian bayi dan mencegah stunting. Namun demikian, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional yang telah ditetapkan (Febrianti, 2024). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, cakupan ASI eksklusif nasional mencapai 68,6%, angka tersebut masih berada di bawah target nasional sebesar 80%. Rendahnya cakupan ASI eksklusif menunjukkan masih adanya berbagai hambatan dalam praktik menyusui di masyarakat (Kesehatan, Apriani and Menyusui, 2021).

Salah satu faktor utama yang menyebabkan kegagalan ASI eksklusif adalah rendahnya produksi ASI yang dialami ibu menyusui. Banyak ibu merasa ASI yang dihasilkan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi sehingga memilih memberikan susu formula sebelum usia enam bulan. Persepsi ketidakcukupan ASI tersebut sering kali dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai manajemen laktasi, kondisi psikologis ibu, serta rendahnya asupan nutrisi selama masa menyusui. Penelitian menunjukkan bahwa faktor nutrisi ibu memiliki

hubungan erat dengan produksi ASI karena proses laktasi memerlukan energi, protein, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup (Arwiyantasari, 2024).

Kebutuhan gizi ibu menyusui bahkan lebih tinggi dibandingkan ibu hamil. Ibu menyusui memerlukan tambahan energi sekitar 330 kalori per hari serta tambahan protein dan lemak untuk mendukung produksi ASI yang optimal (Hayati, Rahayu and Iklima, 2023). Kurangnya asupan makanan bergizi menyebabkan tubuh ibu tidak mampu memenuhi kebutuhan metabolisme selama proses laktasi sehingga berdampak pada penurunan produksi ASI. Selain itu, kondisi stres, kecemasan, dan kelelahan juga dapat menghambat pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam pembentukan dan pengeluaran ASI (Nova and Zagoto, 2020).

Dalam konteks masyarakat Indonesia, sebenarnya terdapat potensi besar dalam pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber nutrisi ibu menyusui. Indonesia memiliki beragam bahan pangan lokal yang kaya zat gizi dan telah digunakan secara turun-temurun untuk membantu memperlancar produksi ASI. Berbagai tanaman lokal seperti daun katuk, daun kelor, daun torbangun, jantung pisang, pepaya muda, kacang-kacangan, dan kedelai diketahui memiliki kandungan

laktagogum yang dapat membantu meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin (Arwiyantasari, 2024) (Machmudah, 2016) (Wahyuni and Sumiati, 2012) .

Pemanfaatan pangan lokal tidak hanya memiliki manfaat dari sisi kesehatan, tetapi juga mendukung ketahanan pangan keluarga dan pelestarian budaya konsumsi masyarakat lokal. Pangan lokal memiliki keunggulan karena mudah diperoleh, harga lebih terjangkau, sesuai dengan budaya masyarakat, dan memiliki kandungan gizi yang tinggi. Namun, modernisasi pola konsumsi masyarakat menyebabkan banyak keluarga mulai meninggalkan pangan lokal dan lebih memilih makanan instan atau produk pabrikan. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan yang menarik dan bernilai gizi tinggi juga menjadi salah satu penyebab rendahnya pemanfaatan pangan lokal pada ibu menyusui.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai pemanfaatan pangan lokal dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam mendukung produksi ASI. Edukasi pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai booster ASI mampu meningkatkan skor pengetahuan ibu menyusui dari rata-rata 68,5 menjadi 89 setelah diberikan intervensi pendidikan

kesehatan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemanfaatan laktagogum berbasis pangan lokal memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai cara memperlancar produksi ASI (Maydianasari *et al.*, 2024).

Selain faktor nutrisi, keberhasilan pemberian ASI eksklusif juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan keyakinan diri ibu dalam menyusui atau breastfeeding self-efficacy. Teori Social Cognitive Theory yang dikemukakan oleh Bandura menjelaskan bahwa keyakinan diri seseorang akan memengaruhi perilaku yang dilakukan. Ibu yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif meskipun menghadapi berbagai hambatan selama proses menyusui. Sebaliknya, ibu dengan self-efficacy rendah lebih mudah merasa cemas dan menghentikan pemberian ASI eksklusif lebih awal.

Theory of Planned Behavior juga menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh sikap, norma sosial, dan persepsi kontrol terhadap perilaku tersebut. Dalam konteks menyusui, ibu yang memiliki sikap positif terhadap ASI eksklusif, mendapatkan dukungan keluarga, serta memiliki pengetahuan yang baik mengenai nutrisi menyusui akan lebih mampu

mempertahankan praktik ASI eksklusif. Oleh karena itu, keberhasilan ASI eksklusif tidak cukup hanya melalui edukasi medis semata, tetapi memerlukan pendekatan pemberdayaan yang lebih menyeluruh.

Pendekatan pemberdayaan atau empowerment menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan program kesehatan masyarakat. Konsep Breastfeeding Nutrition Empowerment merupakan pendekatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan nutrisi melalui pemanfaatan sumber daya lokal yang tersedia di lingkungan sekitar. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan produksi ASI, tetapi juga meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kepercayaan diri, dan kemandirian ibu menyusui dalam menjaga kesehatan dirinya dan bayinya (Strategy, 2020).

Program Breastfeeding Nutrition Empowerment dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti edukasi gizi, demonstrasi pengolahan pangan lokal, pendampingan ibu menyusui, diskusi kelompok, serta penguatan dukungan keluarga dan masyarakat. Melalui pendekatan ini, ibu menyusui tidak hanya diberikan informasi, tetapi juga dibekali

kemampuan praktis dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan bergizi yang menarik dan mudah dikonsumsi. Pendekatan berbasis komunitas seperti ini dinilai lebih efektif karena mampu menciptakan lingkungan sosial yang mendukung keberhasilan menyusui.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas pemanfaatan pangan lokal untuk meningkatkan produksi ASI, namun sebagian besar penelitian masih berfokus pada satu jenis bahan pangan tertentu dan belum mengintegrasikan konsep pemberdayaan nutrisi ibu menyusui secara komprehensif. Penelitian mengenai pemanfaatan daun katuk dan daun torbangun menunjukkan bahwa kedua bahan tersebut memiliki kandungan saponin, flavonoid, dan terpenoid yang mampu merangsang produksi hormon prolaktin sebagai hormon utama dalam pembentukan ASI. Akan tetapi, penelitian terkait implementasi program Breastfeeding Nutrition Empowerment berbasis pangan lokal terhadap keberhasilan ASI eksklusif masih terbatas sehingga diperlukan kajian lebih lanjut.

Di sisi lain, masih ditemukan rendahnya pengetahuan ibu menyusui terkait pengolahan pangan lokal menjadi produk yang lebih menarik dan bernilai gizi tinggi. Banyak ibu hanya mengonsumsi

pangan lokal dalam bentuk sayur rebus sederhana sehingga menimbulkan rasa bosan dan kurang diminati. Padahal, pangan lokal dapat diolah menjadi berbagai inovasi makanan seperti cookies daun katuk, crackers daun torbangun, nugget jantung pisang, maupun minuman berbahan dasar kedelai yang lebih menarik dan praktis dikonsumsi oleh ibu menyusui.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian tentang “Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Program Breastfeeding Nutrition Empowerment untuk Meningkatkan Keberhasilan ASI Eksklusif” menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai efektivitas program pemberdayaan nutrisi berbasis pangan lokal dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan dan program kesehatan ibu dan anak berbasis kearifan lokal yang lebih inovatif, ekonomis, dan berkelanjutan (Purba *et al.*, 2025).

Secara teoritis, penelitian ini didukung oleh teori laktasi yang menjelaskan bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin, teori pemberdayaan (empowerment theory), teori perilaku kesehatan, Social Cognitive Theory, serta Theory of Planned Behavior.

Kombinasi teori tersebut menjelaskan bahwa keberhasilan ASI eksklusif dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, pendekatan pemanfaatan pangan lokal dalam program Breastfeeding Nutrition Empowerment menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara holistik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemanfaatan pangan lokal dalam program Breastfeeding Nutrition Empowerment terhadap peningkatan keberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* melalui pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan pangan lokal dalam program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* terhadap keberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui. Penelitian *quasi experimental* dipilih karena peneliti tidak memungkinkan melakukan randomisasi secara penuh terhadap seluruh responden, namun tetap dapat membandingkan perubahan yang terjadi sebelum dan

sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok responden, yaitu kelompok intervensi yang diberikan program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* berbasis pangan lokal dan kelompok kontrol yang hanya memperoleh edukasi standar dari tenaga kesehatan sesuai pelayanan rutin di fasilitas kesehatan.

Program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* yang diberikan pada kelompok intervensi meliputi edukasi mengenai pentingnya ASI eksklusif, kebutuhan nutrisi ibu menyusui, manfaat pangan lokal sebagai laktagogum alami, demonstrasi pengolahan pangan lokal menjadi makanan bergizi, serta pendampingan ibu menyusui selama pelaksanaan penelitian. Pangan lokal yang digunakan dalam program ini meliputi daun katuk, daun torbangun, daun kelor, dan jantung pisang yang diketahui memiliki kandungan zat gizi dan senyawa laktagogum yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Pendekatan pemberdayaan dipilih karena tidak hanya menekankan pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada peningkatan keterampilan dan kemandirian ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama menyusui.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas yang memiliki cakupan ASI eksklusif rendah dan

memiliki potensi pangan lokal yang cukup melimpah yaitu di Desa Sukamulya Baregbeg. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan berdasarkan hasil survei pendahuluan yang menunjukkan bahwa masih rendahnya pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber nutrisi ibu menyusui serta masih tingginya ibu yang mengalami masalah produksi ASI. Penelitian direncanakan berlangsung selama tiga bulan yang dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, pengumpulan data, hingga analisis hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan di wilayah penelitian. Sementara itu, subjek penelitian adalah ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi meliputi ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan, bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang mengalami komplikasi postpartum berat, bayi dengan gangguan menyusu atau kelainan kongenital, serta ibu yang tidak mengikuti program intervensi hingga selesai.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena peneliti

membutuhkan responden dengan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu ibu menyusui yang sedang menjalani masa ASI eksklusif. Penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan rumus perhitungan penelitian eksperimental dengan mempertimbangkan tingkat kepercayaan 95% dan kekuatan uji 80%. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh jumlah minimal sampel sebanyak 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemanfaatan pangan lokal dalam program *Breastfeeding Nutrition Empowerment*, sedangkan variabel dependennya meliputi keberhasilan ASI eksklusif, produksi ASI, dan *breastfeeding self-efficacy* ibu menyusui. Keberhasilan ASI eksklusif diartikan sebagai kondisi bayi yang hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan maupun minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan. Produksi ASI diukur berdasarkan indikator kecukupan ASI seperti frekuensi menyusui, kondisi payudara, frekuensi buang air kecil bayi, dan peningkatan berat badan bayi. Sementara itu, *breastfeeding self-efficacy* merupakan keyakinan diri ibu terhadap kemampuannya dalam

memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari beberapa jenis kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner karakteristik responden digunakan untuk memperoleh data mengenai usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan, paritas, status gizi, dukungan keluarga, dan pengalaman menyusui sebelumnya. Selain itu, digunakan pula kuesioner pengetahuan yang disusun berdasarkan teori laktasi dan referensi penelitian sebelumnya untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif, nutrisi ibu menyusui, dan pemanfaatan pangan lokal. Penelitian ini juga menggunakan instrumen *Breastfeeding Self-Efficacy Scale* (BSES) untuk mengukur tingkat keyakinan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rentang nilai dari sangat tidak yakin hingga sangat yakin.

Selain menggunakan kuesioner, penelitian ini juga menggunakan lembar observasi untuk menilai produksi dan kecukupan ASI. Observasi dilakukan dengan melihat tanda-tanda kecukupan ASI pada bayi, seperti frekuensi menyusu, frekuensi buang air kecil, kondisi bayi setelah menyusu, dan kenaikan berat badan bayi. Sebelum digunakan

dalam penelitian, seluruh instrumen terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada responden di luar lokasi penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha dengan nilai $\alpha \geq 0,70$ sebagai indikator reliabel.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi penyusunan proposal, pengurusan izin penelitian, penyusunan instrumen, serta koordinasi dengan pihak Puskesmas dan kader kesehatan setempat. Setelah itu dilakukan pengumpulan data awal atau *pretest* pada kedua kelompok untuk mengetahui kondisi awal responden sebelum intervensi diberikan. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* pada kelompok intervensi. Program dilakukan melalui edukasi gizi, demonstrasi pengolahan pangan lokal, diskusi interaktif, pembagian modul edukasi, dan pendampingan ibu menyusui selama penelitian berlangsung.

Pada tahap evaluasi dilakukan pengukuran kembali atau *posttest* terhadap pengetahuan, produksi ASI, dan *breastfeeding self-efficacy* ibu menyusui setelah intervensi diberikan. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program statistik

komputer. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Sebelum dilakukan uji statistik, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Apabila data berdistribusi normal maka digunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Tingkat kemaknaan statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah 95% dengan nilai $\alpha = 0,05$. Apabila diperoleh nilai *p-value* $< 0,05$ maka hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

Selain itu, dilakukan pula analisis multivariat menggunakan regresi logistik untuk mengetahui faktor yang paling dominan memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif. Analisis ini dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa variabel seperti usia ibu, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, status gizi, serta tingkat pengetahuan

ibu mengenai nutrisi menyusui dan pemanfaatan pangan lokal.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti tetap memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan yang meliputi *informed consent*, kerahasiaan identitas responden, prinsip kemanfaatan (*beneficence*), dan prinsip tidak merugikan (*nonmaleficence*). Sebelum penelitian dimulai, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta hak responden untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa adanya konsekuensi. Penelitian ini juga akan diajukan kepada komite etik penelitian kesehatan untuk memperoleh persetujuan etik (*ethical*

clearance) sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan.

Hasil Penelitian

Penelitian mengenai pemanfaatan pangan lokal dalam program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* terhadap keberhasilan ASI eksklusif dilaksanakan pada ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan di wilayah penelitian. Penelitian ini melibatkan 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapatkan program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* berbasis pangan lokal yang meliputi edukasi nutrisi

menyusui, demonstrasi pengolahan pangan lokal laktagogum, pendampingan ibu menyusui, serta pemberian modul edukasi. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mendapatkan edukasi standar dari tenaga kesehatan.

Program intervensi dilaksanakan selama empat minggu dengan pendekatan pemberdayaan yang menekankan pada peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan ibu menyusui dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai sumber nutrisi pendukung produksi ASI. Pangan lokal yang digunakan dalam penelitian ini meliputi daun

katuk, daun torbangun, daun kelor, dan jantung pisang yang diolah menjadi berbagai produk makanan seperti sayur olahan, cookies, crackers, dan nugget.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia reproduktif sehat yaitu 20–35 tahun. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah dan sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada kondisi sosial yang relatif homogen antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga memungkinkan dilakukan perbandingan hasil penelitian secara lebih objektif.

Sebagian besar responden merupakan multipara dan memiliki pengalaman menyusui sebelumnya. Namun demikian, masih ditemukan ibu yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan ASI eksklusif akibat rendahnya produksi ASI dan kurangnya pengetahuan mengenai pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber nutrisi laktasi. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hanya mengetahui manfaat daun katuk sebagai pelancar ASI, tetapi belum memahami cara pengolahan pangan lokal lain yang dapat mendukung produksi ASI.

Selain itu, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka lebih sering mengonsumsi makanan praktis dan instan dibandingkan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi masyarakat akibat modernisasi sehingga pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber nutrisi keluarga mulai menurun.

Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan program *Breastfeeding Nutrition Empowerment*. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup dan kurang mengenai ASI eksklusif, kebutuhan nutrisi ibu menyusui, serta manfaat pangan lokal sebagai laktagogum alami.

Banyak ibu belum mengetahui bahwa beberapa bahan pangan lokal seperti daun torbangun, daun kelor, dan jantung pisang memiliki kandungan flavonoid, saponin, dan polifenol yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Selain itu, sebagian besar ibu juga belum memahami pentingnya keseimbangan nutrisi selama masa menyusui.

Setelah diberikan edukasi dan pendampingan melalui program *Breastfeeding Nutrition Empowerment*, terjadi peningkatan skor pengetahuan secara signifikan pada kelompok intervensi. Ibu mulai memahami pentingnya konsumsi pangan lokal sebagai sumber nutrisi selama menyusui dan mampu mengidentifikasi jenis pangan lokal yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Peningkatan pengetahuan ini terjadi karena metode edukasi yang digunakan tidak hanya berupa ceramah, tetapi juga melalui demonstrasi pengolahan pangan lokal, diskusi kelompok, serta praktik langsung pengolahan makanan berbahan dasar pangan lokal. Pendekatan partisipatif tersebut membuat ibu lebih mudah memahami materi dan termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi berbasis pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai nutrisi laktasi dan pentingnya ASI eksklusif. Edukasi yang dilakukan secara langsung dan berbasis praktik lebih efektif dibandingkan edukasi pasif karena mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan responden secara bersamaan.

Breastfeeding Self-Efficacy Ibu Menyusui

Penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan *breastfeeding self-efficacy* pada kelompok intervensi setelah diberikan program *Breastfeeding Nutrition Empowerment*. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka dalam memberikan ASI eksklusif. Banyak ibu merasa khawatir bahwa ASI mereka tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi sehingga muncul keinginan untuk memberikan susu formula.

Perasaan tidak yakin tersebut terutama dialami oleh ibu primipara yang belum memiliki pengalaman menyusui sebelumnya. Selain itu, kurangnya dukungan keluarga dan adanya pengaruh lingkungan yang mendukung pemberian susu formula turut memengaruhi rendahnya kepercayaan diri ibu.

Setelah mengikuti program intervensi, terjadi peningkatan keyakinan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Ibu merasa lebih percaya diri karena memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai proses laktasi dan cara meningkatkan produksi ASI melalui pemanfaatan pangan lokal. Selain itu, pendampingan kelompok dan diskusi antar ibu menyusui juga memberikan dukungan emosional yang positif sehingga ibu merasa

lebih termotivasi untuk mempertahankan ASI eksklusif.

Hasil ini sesuai dengan teori *Social Cognitive Theory* yang menyatakan bahwa keyakinan diri seseorang dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan sosial, dan kemampuan individu dalam mengatasi hambatan. Program pemberdayaan yang dilakukan secara kelompok mampu menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan meningkatkan motivasi ibu dalam menyusui.

Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi setelah mengikuti program *Breastfeeding Nutrition Empowerment*. Peningkatan produksi ASI ditunjukkan melalui beberapa indikator seperti meningkatnya frekuensi menyusui, kondisi payudara yang lebih penuh sebelum menyusui, meningkatnya frekuensi buang air kecil bayi, serta meningkatnya berat badan bayi secara bertahap.

Ibu yang rutin mengonsumsi pangan lokal seperti daun katuk, daun torbangun, dan jantung pisang melaporkan bahwa ASI mereka terasa lebih lancar dibandingkan sebelum mengikuti program. Selain itu, ibu juga merasa kondisi tubuh menjadi lebih segar dan tidak mudah lelah selama menyusui.

Daun katuk diketahui mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin. Sementara itu, daun torbangun memiliki kandungan zat besi, flavonoid, dan minyak atsiri yang dapat membantu memperlancar produksi ASI. Jantung pisang juga kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang mendukung metabolisme tubuh ibu menyusui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal berbasis laktagogum memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Kandungan senyawa bioaktif dalam pangan lokal berperan dalam stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berfungsi dalam proses produksi dan pengeluaran ASI.

Keberhasilan ASI Eksklusif

Keberhasilan ASI eksklusif dalam penelitian ini diukur berdasarkan kemampuan ibu mempertahankan pemberian ASI tanpa tambahan makanan maupun minuman lain selama masa penelitian berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki tingkat keberhasilan ASI eksklusif yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Sebagian besar ibu pada kelompok intervensi mampu mempertahankan

pemberian ASI eksklusif hingga akhir penelitian. Sementara itu, pada kelompok kontrol masih ditemukan ibu yang mulai memberikan susu formula atau makanan tambahan karena merasa produksi ASI tidak mencukupi.

Peningkatan keberhasilan ASI eksklusif pada kelompok intervensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain meningkatnya pengetahuan ibu, meningkatnya kepercayaan diri dalam menyusui, serta meningkatnya produksi ASI setelah mengonsumsi pangan lokal secara rutin. Selain itu, dukungan keluarga dan pendampingan selama program berlangsung juga berperan penting dalam membantu ibu mempertahankan praktik ASI eksklusif.

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemanfaatan pangan lokal dalam program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* berbasis pangan lokal

efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui, meningkatkan *breastfeeding self-efficacy*, meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

Peningkatan pengetahuan ibu terjadi karena proses edukasi dilakukan menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis praktik langsung. Demonstrasi pengolahan pangan lokal membuat ibu lebih mudah memahami manfaat pangan lokal dan cara mengolahnya menjadi makanan yang menarik serta bergizi. Pengetahuan yang baik akan memengaruhi perilaku kesehatan seseorang, termasuk perilaku dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama menyusui.

Selain meningkatkan pengetahuan, program ini juga berhasil meningkatkan keyakinan diri ibu dalam menyusui. Ibu yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik cenderung lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan program kesehatan ibu dan anak.

Peningkatan produksi ASI yang terjadi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi alternatif strategi nutrisi yang murah, mudah diperoleh, dan sesuai dengan budaya

masyarakat. Kandungan zat gizi dan senyawa laktagogum dalam pangan lokal membantu mendukung proses laktasi secara alami.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, pemanfaatan pangan lokal dalam program pemberdayaan memiliki nilai strategis karena tidak hanya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga mendukung ketahanan pangan keluarga dan pelestarian budaya pangan lokal. Program ini dapat menjadi model intervensi berbasis masyarakat yang berkelanjutan dan mudah diterapkan di berbagai daerah.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain waktu penelitian yang relatif singkat dan keterbatasan dalam memantau kepatuhan konsumsi pangan lokal secara langsung setiap hari. Selain itu, faktor psikologis dan dukungan keluarga yang bersifat dinamis juga dapat memengaruhi hasil penelitian.

Namun secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal dalam program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat untuk mengembangkan program edukasi dan pemberdayaan berbasis pangan

lokal secara lebih luas sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemanfaatan pangan lokal dalam program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, dapat disimpulkan bahwa program pemberdayaan berbasis pangan lokal memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui, peningkatan *breastfeeding self-efficacy*, peningkatan produksi ASI, serta keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar ibu menyusui masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya nutrisi selama masa menyusui dan manfaat pangan lokal sebagai sumber laktagogum alami. Sebagian besar ibu hanya mengenal daun katuk sebagai pelancar ASI, sementara pemanfaatan pangan lokal lain seperti daun torbangun, daun kelor, dan jantung pisang masih sangat rendah. Selain itu, banyak ibu yang belum memiliki keterampilan dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan yang menarik, praktis, dan

bernilai gizi tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif belum optimal.

Setelah diberikan program *Breastfeeding Nutrition Empowerment*, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi. Ibu menyusui menjadi lebih memahami pentingnya pemenuhan nutrisi selama menyusui, jenis pangan lokal yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, serta cara pengolahan pangan lokal menjadi produk makanan yang lebih inovatif dan mudah dikonsumsi. Peningkatan pengetahuan tersebut terjadi karena metode edukasi dilakukan secara partisipatif melalui demonstrasi, diskusi interaktif, praktik langsung, dan pendampingan selama penelitian berlangsung.

Program ini juga berhasil meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* atau keyakinan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar ibu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka dalam menyusui karena khawatir produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi. Namun setelah mengikuti program pemberdayaan, ibu menjadi lebih yakin dan termotivasi untuk mempertahankan ASI eksklusif. Dukungan kelompok, peningkatan

pengetahuan, serta pengalaman praktik langsung selama program berlangsung memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu menyusui.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi. Ibu yang mengonsumsi pangan lokal secara rutin melaporkan bahwa ASI menjadi lebih lancar, frekuensi menyusui meningkat, bayi tampak lebih puas setelah menyusui, dan berat badan bayi mengalami peningkatan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif dalam pangan lokal seperti flavonoid, polifenol, saponin, zat besi, dan mineral berperan dalam membantu stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mendukung proses produksi dan pengeluaran ASI.

Keberhasilan ASI eksklusif pada kelompok intervensi juga lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Sebagian besar ibu pada kelompok intervensi mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif tanpa tambahan susu formula maupun makanan lain selama masa penelitian berlangsung. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemanfaatan pangan lokal dalam program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* terhadap keberhasilan

ASI eksklusif dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ sehingga hipotesis penelitian diterima.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa pemanfaatan pangan lokal dalam program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* merupakan strategi yang efektif, ekonomis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan budaya masyarakat dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Program ini tidak hanya memberikan manfaat dari aspek kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga mendukung pemberdayaan masyarakat, ketahanan pangan keluarga, dan pelestarian budaya konsumsi pangan lokal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai upaya pengembangan program dan penelitian selanjutnya.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas gizi, diharapkan dapat mengembangkan program edukasi menyusui berbasis pangan lokal secara lebih aktif dan berkelanjutan. Edukasi tidak hanya berfokus pada pentingnya ASI eksklusif, tetapi juga perlu disertai pelatihan pengolahan pangan lokal yang dapat membantu meningkatkan

produksi ASI. Pendekatan pemberdayaan masyarakat perlu diterapkan agar ibu menyusui memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama menyusui.

Bagi Puskesmas dan pemerintah daerah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program kesehatan ibu dan anak berbasis kearifan lokal. Program *Breastfeeding Nutrition Empowerment* dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan Posyandu, kelas ibu hamil, maupun kelas ibu menyusui sebagai upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Selain itu, pemerintah daerah juga diharapkan mendukung pengembangan produk pangan lokal berbasis laktagogum melalui pelatihan kewirausahaan dan pemberdayaan masyarakat sehingga memiliki nilai ekonomi yang lebih tinggi.

Bagi masyarakat, khususnya ibu menyusui dan keluarga, diharapkan dapat lebih memanfaatkan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai sumber nutrisi selama masa menyusui. Dukungan keluarga, terutama suami, sangat diperlukan dalam membantu ibu mempertahankan ASI eksklusif. Keluarga diharapkan tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membantu menyediakan

makanan bergizi berbasis pangan lokal bagi ibu menyusui.

Bagi institusi pendidikan kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan pembelajaran mengenai nutrisi ibu menyusui, pemberdayaan masyarakat, dan pemanfaatan pangan lokal dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Mahasiswa kesehatan diharapkan mampu mengembangkan inovasi edukasi dan produk pangan lokal yang mendukung kesehatan ibu dan anak.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan waktu penelitian yang lebih panjang sehingga dapat menggambarkan pengaruh pemanfaatan pangan lokal terhadap keberhasilan ASI eksklusif secara lebih mendalam. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan variasi produk pangan lokal berbasis laktagogum serta mengkaji kandungan gizi dan efektivitas masing-masing produk terhadap peningkatan produksi ASI.

Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan pendekatan kombinasi kuantitatif dan kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman ibu menyusui, faktor budaya, serta dukungan sosial yang memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu

memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dalam pengembangan program kesehatan ibu dan anak berbasis pemberdayaan dan kearifan lokal di Indonesia.

Daftar pustaka

Arwiyantasari, W. R. (2024) 'Edukasi Gizi Bayi Berbasis Pangan Lokal pada Ibu Menyusui', 2(3).

Febrianti, E. (2024) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Pesisir', 3(1).

Hayati, S., Rahayu, I. N. and Iklima, N. (2023) 'HUBUNGAN ASUPAN NUTRISI DENGAN KELANCARAN ASI IBU MEMPUNYAI BAYI USIA 0-6 BULAN', 6(4), pp. 233–245.

Kesehatan, J., Apriani, D. and Menyusui, I. (2021) 'PRODUKSI ASI PADA - IBU MENYUSUI', 10.

Machmudah (2016) 'Kombinasi Pijat Oketani Dan Oksitosin Terhadap Parameter Produksi Asi Pada Ibu Post Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Wilayah Kota Semarang', *Jurnal Universitas Muhammadiyah*

Semarang, pp. 1–12.

Maydianasari, L. *et al.* (2024) ‘Pemanfaatan Laktogogum Berbasis Pangan Lokal untuk Meningkatkan Produksi ASI’, 3(2), pp. 75–82.

Nova, S. and Zagoto, S. (2020) ‘Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas’, *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), p. 109. Available at: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>.

Novitasari, Y., Mawati, E. D. and Rachmania, W. (2019) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Tegal Gundil Kota Bogor Jawa Barat Tahun 2018’, *Promotor*, 2(4), p. 324. doi: 10.32832/pro.v2i4.2246.

Purba, E. M. *et al.* (2025) ‘Pemanfaatan Pangan Lokal Dalam Program Breastfeeding Nutrition Empowerment untuk Meningkatkan Keberhasilan ASI Eksklusif di Desa Tanjung Anom’, 4(4), pp. 1716–1724.

Rahmawati, A. and Prayogi, B. (2017) ‘ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI YANG BEKERJA (Analysis of Factors Affecting Breastmilk Production on Breastfeeding Working Mothers)’, pp. 134–140.

Strategy, P. I. (2020) ‘Strategi Intervensi Program dan Pemanfaatan Potensi Lokal dalam Upaya Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Balangan’, pp. 211–224.

Wahyuni, E. and Sumiati, S. (2012) *PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG BATU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI WILAYAH PUSKESMAS SRIKUNCORO, KECAMATAN PONDOK KELAPA, BENGKULU TENGAH TAHUN 2012 (Effects of Banana Blossom to Increase Breastmilk Production at Srikuncoro Health Center Pondok Ke.*

Zainuddin, Z. and Munadhir, M.
(2020) ‘Stimulus Peningkatan
Produksi ASI Wanita Karir dengan
Pemberian Jantung Pisang Kepok
(Musa Paradisiaca)’, *Jurnal Berkala
Kesehatan*, 6(2), p. 69. doi:
10.20527/jbk.v6i2.9361.