

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Puskesmas

 PEMERINTAH KABUPATEN BANDUNG DINAS KESEHATAN PUSKESMAS CINUNUK Jalan Raya Cinunuk Nomor 175, Cinunuk, Cileunyi, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40624 Telp. 022-63700281 Email : pkmcinunuk_bandungkab@yahoo.com Website : -	Cinunuk, 7 Juni 2025 Nomor : 000.9.2./1241/VI/2025/PKM Sifat : Biasa Lampiran : 1 (Satu) Hal : Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Mahasiswa Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung di Tempat						
Sehubungan dengan surat dari Universitas Bhakti Kencana Fakultas Keperawatan Nomor: 405/03.S1-KEP/UBK/VI/2025. Tanggal 5 Juni 2025, Perihal: Permohonan ijin penelitian Mahasiswa kegiatan penyusunan tugas akhir dengan tema/ judul Pengaruh Edukasi Kartu Toska (Mitos atau Fakta) Terhadap Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang ASI Ekslusif di Desa Cinunuk Kabupaten Bandung. Atas nama :							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">NAMA</td> <td style="width: 80%;">: Elisabet Nababan</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 211FK03091</td> </tr> <tr> <td>Semester</td> <td>: VIII</td> </tr> </table>		NAMA	: Elisabet Nababan	NIM	: 211FK03091	Semester	: VIII
NAMA	: Elisabet Nababan						
NIM	: 211FK03091						
Semester	: VIII						
Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan menyetujui Mahasiswa tersebut untuk melaksanakan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk.							
Demikian agar menjadi maklum dan atas perhatiannya kami ucapan terimakasih. KEPALA PUSKESMAS CINUNUK  dr. JYOS ROSMAWATI Pembina Utama Muda NIP. 197404162008012003							
 Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan BSe-BSSN . UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetakannya merupakan alat bukti hukum yang sah."							
Verifikator Nomor : 000.9.2./1241/VI/2025/PKM Tanggal : 7 Juni 2025 Hal : Permohonan Ijin Penelitian Mahasiswa							
DAFTAR VERIFIKATOR							
No. Tanggal Verifikasi	Verifikator	Status					
1 2025-06-07 07:05:00	SITI OMINAR S.KM, M.A.B. PENELAAH TEKNIS KEBIJAKAN						

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN BANDUNG DINAS KESEHATAN

Jl. Raya Soreang, Km. 17 Telp. (022) 5897520, 5897521, 5897522
Email : dinkes@bandungkab.go.id Website : kesehatan.bandungkab.go.id

Soreang, 10 Juni 2025

Nomor	:	400.7.22/2172/Rekom/SDK/2025	Yth.	Kepada :
Sifat	:	Biasa	di	Universitas Bhakti Kencana
Lampiran	:	-		Tempat
Hal	:	Rekomendasi Izin Penelitian		

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Nomor : 404/03.S1-KEP/UBK/VI/2025 Tanggal 5 Juni 2025 Perihal Permohonan Izin Penelitian/ Survei/ Wawancara/ Pengambilan Data atas nama : Elisabet Nababan dengan judul "Pengaruh Edukasi Kartu Toska (Mitos atau Fakta) Terhadap Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang ASI Eksklusif Di Desa Cinunuk".

Dengan ini menerangkan bahwa pada prinsipnya kami **tidak berkeberatan** kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan di Wilayah Puskesmas Cinunuk yang dilaksanakan mulai 11 Juni 2025 s/d 11 Juli 2025 dengan ketentuan :

- 1) Dalam Pelaksanaan Kegiatan agar menerapkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)
- 2) Berkoordinasi dengan tempat pelaksanaan kegiatan mengenai teknis pelaksanaan kegiatan;
- 3) Memberikan salinan hasil laporan kegiatan kepada Kepala tempat pelaksanaan kegiatan;
- 4) Memperhatikan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan oleh Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Bandung.

Surat rekomendasi ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi ketentuan seperti tersebut di atas.
Demikian, agar diperhatikan dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA DINAS KESEHATAN



dr. Yuli Irawaty Mosjasari, MM
Pembina Utama Muda/Vc
NIP. 197107282002122002

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yth. Kepala Badan Kesbang Pol. Kabupaten Bandung
2. Kepala Puskesmas Cinunuk.
3. Arsip



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSSE-BSSN**. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetakannya merupakan alat bukti hukum yang sah."

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Kesbangpol



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 / 2204 / Bid. Wasbang

- a. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2019 Tentang Perangkat Daerah yang Melaksanakan Urusan Pemerintah di Bidang Kesatuan Bangsa dan Politik;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
- b. Menimbang : 1. Surat Permohonan dari Universitas Bhakti Kencana, Nomor: 162/03.S1-KEP/UBK/XI/2024, Tanggal 08 November 2024, Perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : **ELISABET NABABAN**
Alamat Kampus : Jl. Soekarno Hatta No. 754 Bandung
3. No. Telpon/HP : 022 -7830760
4. No. NIK : -
5. Tujuan : **Melaporkan**
6. Untuk : 1. Melaksanakan Ijin Penelitian Studi Pendahuluan dengan Judul: " *Hubungan Kualitas Tidur ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan* "
2. Lokasi/Instansi : Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung
Puskesmas Paseh Kec. Paseh Kabupaten Bandung
3. Waktu Kegiatan : 19 November 2024 s.d 31 Januari 2025
4. Status : Baru
5. Penanggungjawab : Meilani Purwanti, S.E., M.Si.
7. Melaporkan hasil kegiatan kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bandung paling lambat 7 hari setelah selesai kegiatan.
8. Menjaga Keamanan dan Ketertiban Masyarakat selama Melaksanakan kegiatan.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat Untuk digunakan Seperlunya.

Soreang, 19 November 2024

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KEPALA BIDANG IDIOLOGI WAWASAN KEBANGSAAN
DAN KETAHANAN BANGSA



Lampiran 4. Uji Validitas Konten

Uji Validitas Konten				
KUESIONER PENGETAHUAN IBU MENYUSUI DAN ASI EKSKLUSIF				
Tanda ceklis/ centang (✓) validitas				
No	Pernyataan	Valid	Tidak Valid	Keterangan
1.	ASI jauh lebih baik dibanding susu formula pada bayi 0-6 bulan	✓		
2.	Susu formula dapat meningkatkan kecerdasan anak	✓		
3.	Menyusui mempercepat pengembalian bentuk rahim pada ibu baru melahirkan	✓		
4.	Menyusui akan menurunkan berat badan ibu	✓		
5.	Ibu menyusui tidak dianjurkan diet ketat untuk menurunkan berat badan	✓		
6.	Kolostrum/ ASI keluaran pertama (kental & kekuningan) harus dibuang karena membahayakan kesehatan bayi	✓		
7.	Ukuran payudara dapat mempengaruhi jumlah ASI	✓		
8.	ASI Eksklusif tidak bisa membantu melindungi bayi dari penyakit	✓		
9.	Sering menyusui, menyebabkan jumlah ASI sedikit	✓		
10.	MP-ASI dapat menggantikan ASI setelah bayi berusia 6 bulan	✓		
11.	Vitamin pada ASI tidak mencukupi kebutuhan ASI sehingga perlu tambahan susu formula	✓		
12.	Ibu tidak perlu menyusui bayinya saat akan kembali bekerja	✓		
13.	Jika payudara kemerahan, tegang dibagian puting itu adalah tanda ASI sedang banyak.	✓		
14.	Menyendawakan bayi dapat mencegah bayi kembung	✓		
15.	ASI yang keluar pada awal sesi menyusui (lebih encer & jernih) tidak bermanfaat bagi bayi	✓		
16.	ASI hanya mengandung air sehingga tidak mencukupi nutrisi pertumbuhan pada bayi 0-6 bulan	✓		

17.	Nyeri puting saat bayi menyusu adalah hal yang wajar tidak dapat dihindari	✓		
18.	Jika bayi menangis setelah menyusu menandakan ASI kurang	✓		
19.	ASI Ekslusif diberikan pada bayi 0-6 bulan dengan tambahan cairan lain yaitu air putih	✓		
20.	Dari hari pertama sampai bulan-bulan berikutnya, karakteristik ASI dan komposisi ASI tetap sama	✓		
21.	Ibu menyusui tidak boleh makan-makanan amis (seperti ikan, ayam, telur) karena dapat membuat ASI amis	✓		
22.	Protein dalam ASI sulit dicerna oleh bayi 0-6 bulan	✓		
23.	Menyusui hanya bermanfaat bagi bayi, bukan ibu	✓		
24.	ASI yang tidak disusukan dalam satu hari akan menjadi basi.	✓		
25.	Pemberian pisang pada bayi usia <6 bulan dapat meredakan gejala diare.	✓		

Instrumen telah diperiksa dan dinyatakan valid.

Bandung, 17 Juli 2025



R. Nety Rustikayanti, S.Kep., Ners., M.Kep

Lampiran 5. Informed Consent**FORMULIR PERSETUJUAN PENELITIAN*****(Informed Consent)***

Saya bernama Elisabet Nababan adalah mahasiswi keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Penelitian ini sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan proses belajar mengajar pada program studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi kartu Toska (mitos atau fakta) di Desa Cinunuk yaitu di Posyandu 4&14. Untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Jika ibu bersedia, silahkan menandatangani persetujuan ini sebagai bukti kesukarelaan ibu.

Identitas pribadi sebagai responden akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penelitian ini. Ibu berhak untuk menerima atau menolak menjadi responden tanpa adanya sanksi atau konsekuensi buruk dikemudian hari. Jika ada hal yang kurang dipahami ibu dapat bertanya langsung kepada peneliti.

Atas perhatian dan kesediaan ibu menjadi responden dalam penelitian ini saya ucapkan terima kasih.

Bandung, Juni 2025

Peneliti

Partisipan

(Elisabet Nababan)

(.....)

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

No	Konteks Edukasi	Benar	Salah	Penjelasan
1.	ASI jauh lebih baik dibanding susu formula pada bayi 0-6 bulan	✓		ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman, sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Sedangkan Susu formula tidak mengandung enzim sehingga penyerapan makanan tergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi.
2.	Kandungan untuk meningkatkan kecerdasan bayi lebih banyak pada susu formula		✓	AA (Arachidonic Acid) dan DHA (Dihydroxyhexanoic) diperlukan untuk perkembangan otak bayi. Kedua zat itu banyak terkandung dalam ASI. AA dan DHA pada ASI jauh lebih mudah diserap bayi. (Yuliarti, 2010)
3.	Menyusui mempercepat pengembalian bentuk rahim pada ibu baru melahirkan	✓		Isapan bayi pada payudara dilanjutkan melalui saraf ke kelenjar hipofise di otak yang mengeluarkan hormon <i>oksitosin</i> . Oksitosin selain bekerja untuk mengkontraksi saluran ASI pada kelenjar air susu juga merangsang rahim untuk berkontraksi, sehingga terjadi picotan rahim (Laksana, 2020).
4.	Menyusui akan menurunkan berat badan ibu	✓		Menyusui secara teratur akan menurunkan berat badan secara bertahap karena pengeluaran energi untuk ASI dan proses pembentukannya akan mempercepat ibu kehilangan lemak yang ditimbun selama kehamilan (Laksana, 2020).
5.	Ibu menyusui tidak dianjurkan diet ketat untuk menurunkan berat badan	✓		Sebaiknya tunda diet sampai 6 bulan pertama sejak kelahiran. Konsumsi makanan dengan menu seimbang, bergizi dan mengandung cukup kalori berguna untuk produksi ASI dan

				mengembalikan tenaga setelah persalinan. Diet di masa menyusui dapat menyebabkan ibu kekurangan nutrisi, terkena anemia, dan mengganggu kuantitas serta kualitas ASI. Menyusui eksklusif sebenarnya juga mengembalikan berat badan. Jika ingin cepat kembali ke berat badan semula, kombinasikan menyusui eksklusif dengan olahraga ringan (Laksana, 2020).
6.	Kolostrum/ ASI keluaran pertama (kental & kekuningan) harus dibuang karena membahayakan kesehatan bayi		✓	Biasanya yang dimaksud dengan ASI lama adalah ASI yang berwarna kekuningan dan kental; penampilannya memang seperti cairan tak segar. Padahal, ASI kekuningan tersebut yang paling baik mutunya karena mengandung kolostrum. ASI ini akan keluar selama 5-7 hari pertama. Cairan jernih kekuningan itu mengandung zat putih telur atau protein tinggi dan zat anti infeksi atau zat daya tahan tubuh (immunoglobulin) yang lebih tinggi dari pada susu matang. Selain itu ASI juga mengandung laktosa atau hidrat arang dan lemak dalam kadar rendah sehingga mudah dicerna. Maka, jika kolostrum dibuang, maka bayi akan kekurangan atau tidak mendapatkan zat-zat pelindung terhadap penyakit infeksi (Laksana, 2020).
7.	Ukuran Payudara dapat mempengaruhi jumlah ASI		✓	Ukuran payudara perempuan tidak menentukan jumlah jaringan produksi ASI. Sebagian besar variasi ukuran payudara disebabkan oleh jumlah lemak di payudara. Ukuran payudara membatasi penyimpanan karena keterbatasan dalam perluasan saluran.

				Akan tetapi, produksi ASI harian tidak berhubungan dengan kapasitas total penyimpanan ASI di dalam payudara. Hal ini berarti bahwa ibu yang mempunyai payudara kecil dapat menghasilkan volume ASI yang sama dengan wanita dengan payudara besar (Brown et al., 2017 dalam Nurbaya, 2021).
8.	ASI Eksklusif tidak bisa membantu melindungi bayi dari penyakit		✓	ASI adalah cairan hidup yang mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi bakteri, virus, parasit dan jamur. Kolostrum mengandung zat kekebalan 10-17 kali lebih banyak dari susu matang (<i>mature</i>). Zat kekebalan yang terdapat pada ASI. Immunoglobulin terdapat pada zat antibodi untuk melapisi usus dan mencegah masuknya kuman.
9.	Sering menyusui, menyebabkan jumlah ASI sedikit		✓	Makin banyak bayi mengisap ASI, maka makin banyak susu yang dihasilkan. Pembuatan susu merupakan proses berkelanjutan sebagai tanggapan atas rangsangan hisap yang kerap. Susu tidak pernah “terhisap habis” dan kualitasnya tetap terjaga.
10.	MP-ASI dapat menggantikan ASI setelah bayi berusia 6 bulan		✓	Bayi terus diberikan ASI pada umur 6 bulan. Alat pencernaan bayi sudah lebih berfungsi oleh karena itu bayi mulai diperkenalkan dengan MP-ASI. Berikan MP-ASI secara bertahap, mulai dengan makanan lembut atau makanan yang perlu dihaluskan lalu ke makanan lunak. Untuk mempertinggi nilai gizi makanan. Pada bayi 6-8 dapat dengan berbentuk lumatan dengan air atau susu, pisang, pepaya dihaluskan. Pada

				bayi 8-9 dapat dengan nasi tim dengan tambahan zat lemak seperti santan. Pada bayi 9-12 perkenalkan dengan makanan lunak seperti bubur nasi, bubur kacang hijau. Pada bayi 12-24 dapat diberikan makanan keluarga dengan porsi separuh makanan orang dewasa
11.	Vitamin pada ASI tidak mencukupi kebutuhan ASI sehingga perlu tambahan susu formula		✓	Terdapat banyak vitamin yang ada dalam ASI seperti vitamin A (untuk kesehatan mata, kekebalan tubuh, tumbuh kembang, vitamin A ini banyak di dalam kolostrum), B (untuk mencegah anemia, mencegah kurang nafsu makan, mencegah lambat perkembangan, mencegah iritasi kulit, membantu penyerapan nutrisi, membentuk sel darah merah), C (antioksidan, sistem saraf, pertumbuhan gigi, tulang dan kolagen), D (untuk mencegah penyakit tulang dan penyerapan kalsium), E (ketahanan dinding sel darah merah dan mencegah anemia), K (untuk pembekuan. Bayi yang mendapat ASI rentan perdarahan).
12.	Ibu tidak perlu menyusui lagi bayinya saat akan kembali bekerja		✓	ASI dapat diberikan sebelum berangkat kerja dan setelah pulang kerja. Sebelum berangkat kerja dan setelah makan dapat menyusui terlebih dahulu. Setelah itu, ASI dapat diperah lalu dimasukkan gelas atau botol yang tertutup. Penyimpanan di kulkas bisa tahan selama 24 jam, sedangkan di suhu ruang tahan selama 12 jam. Gunakan cangkir untuk memberikan ASI karena jika menyedot dari botol susu akan terasa lebih mudah bagi bayi sehingga ketika bayi mulai menyedot kembali

				ke payudara ibu, ia akan merasa sulit yang akhirnya bayi tidak mau menyusu pada payudara ibu.
13.	Jika payudara terasa sakit, kemerahan, tegang di bagian puting itu adalah tanda ASI sedang banyak.	✓		Payudara Bengkak dapat terjadi akibat ASI tidak mengalir dengan optimal. Biasanya ibu akan mengalami demam dalam 24 jam, payudara terasa sakit, edema, tegang di bagian puting, serta payudara terlihat mengkilap dan tampak kemerahan. Pembengkakan disebabkan oleh penyumbatan duktus yang diikuti penurunan produksi ASI, jika terus dibiarkan akan berlanjut pada kondisi mastitis.
14.	Menyendawakan bayi dapat mencegah bayi kembung	✓		Setelah menyusu, sendawakan bayi agar udara yang terhisap saat menyusui dapat dikeluarkan sehingga perut tidak kembung. Caranya, dengan meletakkan bayi tegak lurus pada bahu dan tangan ibu menopang kepala bayi. Selain itu, dapat pula dengan meletakkan bayi pada pangkuhan ibu. Selanjutnya usap atau tepuk-tepuk perlahan lahan bayi pada bagian belakangnya sampai tertidur, baringkan miring ke kanan atau tengkurap sehingga udara dari dalam perut akan keluar dengan sendirinya.
15.	ASI yang keluar pada awal sesi menyusui (lebih encer & jernih) tidak bermanfaat bagi bayi.	✓		ASI awal menurut Mufdillah <i>et al.</i> (2017), atau disebut dengan <i>foremilk</i> memiliki tekstur bening dan cair, berfungsi sebagai mengatasi rasa haus bayi. Sedangkan ASI akhir atau <i>hindmilk</i> yang lebih keruh, berfungsi sebagai sumber makanan bayi untuk pertumbuhannya dan memberikan rasa kenyang. <i>Hindmilk</i> juga mengandung lemak empat kali lebih

				banyak dari pada <i>foremilk</i> (Katmawanti, Paramita, Kurniawan, Samah, & Zahro, 2021).
16.	ASI hanya mengandung air sehingga tidak mencukupi nutrisi pertumbuhan pada bayi 0-6 bulan	✓		Banyak kandungan didalam ASI selain air, yang tentunya sangat berpengaruh pada nutrisi pertumbuhan anak. Kandungan dalam asi terdapat lemak, karbohidrat, protein, zat antibodi, kratinin, vitamin, mineral, enzim, dan air itu sendiri.
17.	Nyeri puting saat bayi menyusu adalah hal yang wajar tidak dapat dihindari		✓	Bayi menyusu dengan benar yaitu saat menyusu, hampir seluruh areola payudara masuk ke mulut bayi, bukan hanya puting susu ibu. Bila bayi menyusu pada puting maka tidak efektif, puting cenderung lecet. Areola dan puting susu berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. Pada areola dan puting terdapat ujung-ujung saraf peraba yang merupakan peran penting pada saat proses menyusui (Nurbaya, 2021).
18.	Jika bayi menangis setelah menyusu menandakan ASI kurang		✓	Bayi menangis merupakan cara berbicara bayi. Lapar menjadi salah satu sebab bayi menangis, namun ada penyebab lain misalnya popok basah, merasa panas, merasa tidak nyaman, sakit, terkejut, mengopol dan lain-lain (Herliani, 2018)
19.	ASI Eksklusif diberikan pada bayi 0-6 bulan dengan tambahan cairan lain yaitu air putih		✓	ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa menambah dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali vitamin dan obat
20.	Dari hari pertama sampai bulan-bulan berikutnya, karakteristik ASI		✓	ASI memiliki 3 bentuk dengan karakteristik dan komposisi yang berbeda. Tiga bentuk ASI yaitu kolostrum (ASI yang keluar di hari

	dan komposisi ASI tetap sama			kelahiran bayi sampai hari ke empat), ASI transisi (ASI yang keluar pada hari ke empat sampai hari ke sepuluh dari hari kelahiran bayi), ASI matang (ASI yang keluar dari hari ke sepuluh dari kelahiran bayi sampai seterusnya)
21.	Ibu menyusui tidak boleh makan-makanan amis (seperti ikan, ayam, telur) karena dapat membuat ASI amis		✓	Ikan, ayam, dan telur merupakan sumber makanan yang mengandung protein tinggi. Yang mana protein sebagai zat yang sangat dibutuhkan tubuh manusia untuk pertumbuhan dan pembangunan, untuk itu makanan tersebut sangat dibutuhkan oleh ibu menyusui guna membangun dan memperbaiki jaringan tubuh bayi.
22.	Protein dalam ASI sulit dicerna oleh bayi 0-6 bulan		✓	ASI mengandung 2 macam protein utama yaitu whey dan kasein. Whey adalah protein yang halus, lembut dan mudah dicerna. Kasein adalah protein yang bentuknya kasar, bergumpal dan sukar dicerna oleh usus bayi. Selain mengandung protein yang tinggi, ASI memiliki perbandingan antara Whey dan Kasein yang sesuai untuk bayi. Rasio Whey dan Kasein merupakan salah satu keunggulan ASI dibandingkan dengan susu sapi. ASI mengandung Whey lebih banyak dibandingkan dengan Kasein yaitu 65:35. Komposisi ini menyebabkan protein ASI lebih mudah diserap (Yunitasari, Boa, Kusuma, Widyastuti, & Panjaitan, 2023)
23.	Menyusui hanya bermanfaat bagi bayi, bukan ibu		✓	Tidak hanya pada bayi, tetapi ibu juga memiliki manfaat bagi bayi yaitu: mengurangi risiko perdarahan, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan ibu agar

				lebih terlindungi dari kanker (payudara, indung telur), memperkecil ukuran rahim.
24.	ASI yang tidak disusukan dalam satu hari akan menjadi basi.		✓	Air susu ibu akan selalu diproduksi terutama apabila dalam payudara ibu air Susunya sudah berkurang. Semakin sering dihisap bayinya, maka produksi ASI akan selalu diproduksi. Apabila ASI tidak dihisap dalam sehari, maka produksinya untuk sementara akan berkurang dan ASI tetap akan terjaga dengan pengaturan suhu tubuh ibu. Setelah ibu bertemu dengan bayinya, air susu masih tetap segar, sehat, dan steril untuk diminum termasuk untuk disimpan setelah dipompa dalam botol/ tabung air susu.
25.	Pemberian pisang pada bayi usia <6 bulan dapat meredakan gejala diare.		✓	Pisang hanya akan merusak usus bayi, karena usus bayi masih belum sanggup untuk mengolah makanan padat dalam bentuk apapun hingga usia 6 bulan.

Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan

**KUESIONER PENGETAHUAN IBU MENYUSUI DAN ASI
EKSKLUSIF**

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Pendidikan :

Pengalaman :

Bacalah pernyataan dengan cermat dan berilah jawaban dengan tanda ceklis/centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian Anda.

No	Pernyataan	Benar	Salah	Skor
1.	ASI jauh lebih baik dibanding susu formula pada bayi 0-6 bulan			
2.	Kandungan untuk meningkatkan kecerdasan bayi lebih banyak pada susu formula			
3.	Menyusui mempercepat pengembalian bentuk rahim pada ibu baru melahirkan			
4.	Menyusui akan menurunkan berat badan ibu			
5.	Ibu menyusui tidak dianjurkan diet ketat untuk menurunkan berat badan			
6.	Kolostrum/ ASI keluaran pertama (kental & kekuningan) harus dibuang karena membahayakan kesehatan bayi			
7.	Ukuran payudara dapat mempengaruhi jumlah ASI			
8.	ASI Eksklusif tidak bisa membantu melindungi bayi dari penyakit			
9.	Sering menyusui, menyebabkan jumlah ASI sedikit			
10.	MP-ASI dapat menggantikan ASI setelah bayi berusia 6 bulan			
11.	Vitamin pada ASI tidak mencukupi kebutuhan ASI sehingga perlu tambahan susu formula			
12.	Ibu harus menyiapkan bayinya saat akan kembali bekerja			

13.	Jika payudara terasa sakit, kemerahan, tegang di bagian puting itu adalah tanda ASI sedang banyak.			
14.	Menyendawakan bayi dapat mencegah bayi kembung			
15.	ASI yang keluar pada awal sesi menyusui (lebih encer & jernih) tidak bermanfaat bagi bayi			
16.	ASI hanya mengandung air sehingga tidak mencukupi nutrisi pertumbuhan pada bayi 0-6 bulan			
17.	Nyeri puting saat bayi menyusu adalah hal yang wajar tidak dapat dihindari			
18.	Jika bayi menangis setelah menyusu menandakan ASI kurang			
19.	ASI Eksklusif diberikan pada bayi 0-6 bulan dengan tambahan cairan lain yaitu air putih			
20.	Dari hari pertama sampai bulan-bulan berikutnya, karakteristik ASI dan komposisi ASI tetap sama			
21.	Ibu menyusui tidak boleh makan-makanan amis (seperti ikan, ayam, telur) karena dapat membuat ASI amis			
22.	Protein dalam ASI sulit dicerna oleh bayi 0-6 bulan			
23.	Menyusui hanya bermanfaat bagi bayi, bukan ibu			
24.	ASI yang tidak disusukan dalam satu hari akan menjadi basi.			
25.	Pemberian pisang pada bayi usia <6 bulan dapat meredakan gejala diare.			

Lampiran 8. Pendoman Intervensi

PEDOMAN INTERVENSI

No	Kegiatan	Waktu
1.	Persiapan <ul style="list-style-type: none"> a. Mempersiapkan ibu menyusui yang sesuai kriteria b. Membuat kontrak waktu c. Mempersiapkan bahan untuk kegiatan 	3 menit
2.	Orientasi <ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan salam terapeutik b. Menjelaskan tujuan kegiatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif c. Menjelaskan aturan kegiatan <ul style="list-style-type: none"> - Kegiatan dilakukan dalam 1 waktu yaitu dari pertama diberikan <i>pre-test</i> dan kegiatan edukasi kartu toska, setelah itu diberikan <i>post-test</i>. - Setiap ibu menyusui mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. 	5 menit
3.	Tahap kerja <ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti akan membagikan lembar <i>informed consent</i> b. Peneliti akan membagikan kuesioner (<i>pre-test</i>) tentang pengetahuan ibu menyusui c. Peneliti melakukan kegiatan diskusi dan memberikan d. Peneliti menggunakan flashcard untuk membantu diskusi, adapun penjelasan tambahan pada setiap kartu toska e. penjelasan mengenai jawaban dari isi kartu tersebut f. Peneliti membagikan kuesioner yang sama (<i>post-test</i>) 	30 menit
4.	Tahap Terminasi <ul style="list-style-type: none"> a. Menanyakan keadaan responden setelah dilakukan kegiatan b. Menutup kegiatan dengan memberikan barang bujukan seperti hadiah sebagai ucapan terima kasih. 	2 menit

Lampiran 9. SOP (*Standard Operating Procedure*)

SOP EDUKASI KARTU AS (MITOS ATAU FAKTA)

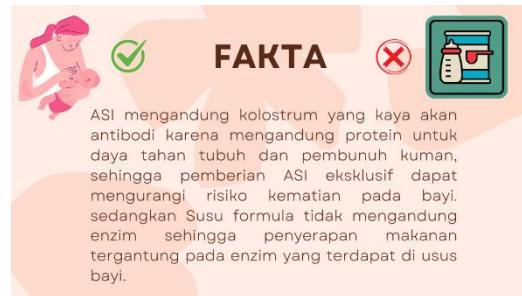
Definisi	Kartu Toska merupakan alat atau media edukasi pengetahuan tentang menyusui dan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui.
Tujuan	Untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif.
Alat dan Bahan	Kartu Toska
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dilakukan <i>informed consent</i>, apakah responden bersedia dilakukan penelitian. 2. Dilakukan dalam 1 sesi 3. Diberikan kuesioner (<i>pretest</i>) 4. Diskusi mengenai pertanyaan pada kartu tersebut dan menjelaskan isi teks yang ada pada kartu tersebut 5. Diberikan kuesioner yang serupa (<i>posttest</i>)

Lampiran 10. Desain Kartu Toska & Penjelasan

Kartu bagian depan

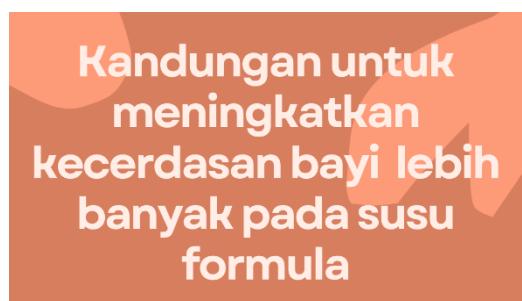


Kartu bagian belakang



Penjelasan:

Kolostrum warnanya agak kuning dan kental, meski jumlahnya sedikit, kolostrum ini sangat penting karena mengandung zat pelindung (antibodi) yang membantu bayi sakit, seperti diare dan batuk. Bisa dibilang kolostrum ini adalah vaksin yang alami untuk bayi. Bayi yang mendapatkan ASI sejak awal lebih kuat daya tahan tubuhnya dan lebih jarang masuk rumah sakit. Sedangkan susu formula tidak punya zat pelindung. Susu formula tidak mengandung antibodi atau zat pelawan penyakit, karena itu bayi yang minum susu formula saja lebih mudah sakit, terutama infeksi pencernaan dan pernafasan. Susu formula juga lebih berat dicerna, karena tidak ada enzim bantu didalamnya.



Penjelasan:

AA (Arachidonic Acid) dan DHA (Docosahexaenoic Acid) adalah dua jenis lemak sehat yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak bayi. Kedua zat ini secara alami terkandung dalam ASI dalam jumlah yang tepat, sesuai dengan kebutuhan bayi. Yang istimewa, AA dan DHA dalam ASI jauh lebih mudah diserap

oleh tubuh bayi dibandingkan dengan yang berasal dari susu formula, karena sudah dalam bentuk yang siap digunakan oleh tubuh bayi.



Penjelasan:

Saat bayi menyusu langsung dari payudara, tubuh ibu akan menerima rangsangan dari hisapan bayi. Rangsangan ini dikirim melalui saraf ke otak, tepatnya ke bagian yang disebut kelenjar hipofise. Dari sana tubuh ibu akan mengeluarkan hormon yang bernama oksitosin. Hormon ini memiliki dua manfaat penting; pertama, membantu rahim ibu berkontraksi setelah melahirkan. Kontraksi rahim ini penting untuk mengurangi perdarahan dan membantu rahim kembali ukuran normal.



Penjelasan:

Selain membantu menurunkan berat badan, menyusui juga membantu tubuh ibu untuk memproduksi ASI, bahkan bisa setara dengan olahraga ringan. Ini membuat proses penurunan berat badan menjadi lebih alami tanpa harus diet ketat. Tapi tentu saja, hasil akan lebih baik jika diimbangi dengan pola makan sehat dan cukup istirahat. Jadi, menyusui bukan hanya baik untuk bayi, tapi juga bermanfaat untuk pemulihan tubuh ibu setelah melahirkan.

Ibu menyusui tidak dianjurkan diet ketat untuk menurunkan Berat Badan

Sebaiknya tunda diet sampai 6 bulan pertama sejak kelahiran. Konsumsi makanan dengan menu seimbang, bergizi dan mengandung cukup kalori berguna untuk produksi ASI dan mengembalikan tenaga setelah persalinan. Diet di masa menyusui dapat menyebabkan ibu kekurangan nutrisi, terkena anemia, dan mengganggu kualitas serta kualitas ASI. Menyusui eksklusif sebenarnya juga mengembalikan berat badan. Jika ingin cepat kembali ke berat badan semula, kombinasikan menyusui eksklusif dengan olahraga ringan (Laksana, 2020).



Penjelasan:

Ingin cepat langsing setelah melahirkan itu adalah hampir semua keinginan setiap ibu, tapi penting untuk diingat bahwa masa menyusui bukan waktu yang tepat untuk diet ketat. Tubuh ibu masih dalam pemulihan dan membutuhkan asupan gizi yang cukup agar tetap kuat dan tidak mudah lelah. Selain itu, makanan bergizi juga sangat berpengaruh pada kualitas ASI yang diberikan kepada ASI. Jika ibu terlalu cepat membatasi makanan, produksi ASI bisa berkurang dan bayi tidak mendapat cukup nutrisi. Oleh karena itu, fokuslah dulu pada menyusui dan makan makanan sehat seperti sayur, buah, protein, dan cukup air putih. Berat badan akan turun secara alami seiring waktu, apalagi jika ibu menyusui secara rutin. Bila ingin lebih bugar, bisa ditambah dengan aktivitas ringan seperti menggendong bayi sambil berjalan, yoga ibu dan bayi, atau peregangan ringan di rumah.

KOLOSTRUM/ ASI PENGELUARAN PERTAMA (KENTAL & KEKUNINGAN) HARUS DIBUANG KARENA MEMBAHAYAKAN BAYI

ASI lama adalah ASI yang berwarna kekuningan dan kental; penampillannya seperti cairan tak segar. ASI kekuningan tersebut yang paling baik mutunya karena mengandung kolostrum. ASI ini akan keluar selama 5-7 hari pertama. Cairan jernih kekuningan itu mengandung zat putih telur atau protein tinggi dan zat anti infeksi atau zat daya tahan tubuh (immunoglobulin) yang lebih tinggi dari pada susu matang.

MITOS



Penjelasan:

ASI yang berwarna kekuningan dan kental adalah “ASI lama” atau tidak segar, padahal justru itu adalah ASI terbaik yang disebut kolostrum. Kolostrum biasanya keluar dalam 5 sampai 7 hari pertama setelah melahirkan. Warnanya memang agar kuning dan lebih kental, tapi didalamnya terkandung zat-zat yang sangat penting untuk kesehatan bayi. Kolostrum kaya akan protein dan zat kekebalan tubuh

(immunoglobulin) yang bisa melindungi bayi akan berbagai penyakit infeksi. Kolostrum juga mengandung laktosa dan lemak dalam jumlah rendah, sehingga lebih mudah dicerna oleh perut bayi yang masih sangat sensitif. Jadi, kalau kolostrum dibuang, bayi akan kehilangan perlindungan alami yang sangat dibutuhkan sajak hari pertama kehidupan.



Penjelasan:

Banyak ibu yang khawatir tidak bisa memproduksi ASI cukup karena merasa payudaranya kecil. Padahal, ukuran payudara tidak menentukan banyak atau sedikitnya ASI yang diproduksi. Ukuran payudara ditentukan oleh jumlah lemak, bukan oleh kelenjar susu yang memproduksi ASI. Jadi, baik payudara besar maupun kecil, semua ibu bisa menyusui dengan baik. Terkadang, payudara terasa lebih lembek atau tidak menetes lagi seperti awal-awal menyusui. Itu bukan berarti ASI habis, justru itu tanda bahwa produksi ASI sudah menyesuaikan dengan kebutuhan bayi. Bayi yang sering menangis juga belum tentu karena lapar atau kurang ASI. Bisa jadi karena popok basah, mengantuk, kembung, atau hanya ingin digendong. Kalau ibu ragu atau khawatir produksi ASI kurang, sebaiknya konsultasikan dengan tenaga kesehatan agar bisa dievaluasi. Jangan langsung panik atau terburu-buru memberi susu formula, karena banyak kasus ternyata produksi ASI sebenarnya cukup, hanya butuh dukungan dan kepercayaan diri dari ibu.

ASI Eksklusif tidak bisa membantu melindungi bayi dari penyakit

ASI adalah cairan hidup yang mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi bakteri, virus, parasit dan jamur. Kolostrum mengandung zat kekebalan 10-17 kali lebih banyak dari susu matang (mature). Zat kekebalan yang terdapat pada ASI. Immunoglobulin terdapat pada zat antibodi untuk melapisi usus dan mencegah masuknya kuman.

MITOS

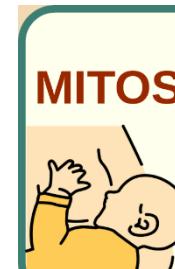


Penjelasan:

ASI mengandung zat kekebalan tubuh alami yang bisa melindungi bayi dari berbagai penyakit, seperti infeksi akibat bakteri, virus, jamur, atau parasit. Bayi yang diberi ASI akan lebih kuat dan jarang sakit karena tubuhnya sudah punya perlindungan sejak awal. Terutama pada kolostrum, yaitu ASI pertama yang keluar setelah melahirkan, jumlah zat kekebalannya bisa 10 sampai 17 kali lebih banyak dibanding ASI biasa yang keluar beberapa hari kemudian. Inilah sebabnya kolostrum sering disebut "vaksin pertama bagi bayi". Salah satu zat kekebalan penting dalam ASI adalah Immunoglobulin. Zat ini bekerja seperti perisai di dalam usus bayi, yang mencegah masuknya kuman dan menjaga pencernaannya tetap sehat.

SERING MENYUSUI, MENYEBABKAN JUMLAH ASI SEDIKIT

MITOS



MAKIN BANYAK BAYI MENGISAP ASI, MAKIN BANYAK SUSU YANG DIHASILKAN. PEMBUATAN SUSU MERUPAKAN PROSES BERKELANJUTAN SEBAGAI TANGGAPAN ATAS RANGSANGAN HISAP YANG KERAP. SUSU TIDAK PERNAH "TERHISAP HABIS" DAN KUALITASNYA TETAP TERJAGA.

Penjelasan:

Semakin sering bayi menyusu, semakin banyak ASI yang diproduksi oleh tubuh ibu. Ini karena tubuh ibu bekerja seperti "pabrik susu" yang aktif saat mendapat rangsangan dari hisapan bayi. Jadi, makin sering disusui, makin lancar produksinya. Banyak ibu khawatir ASI-nya akan habis kalau ibu menyusu terus-menerus. Padahal sebenarnya, ASI tidak akan habis. Tubuh ibu akan terus memproduksi ASI sesuai kebutuhan bayi. Proses ini berlangsung selama ada hisapan dari bayi atau

rangsangan dari memompa. Kualitas ASI juga tetap baik, meskipun bayi menyusu berkali-kali dalam sehari. Jadi, jangan takut atau ragu untuk sering menyusui. Semakin sering bayi mengisap, semakin sehat bayi dan semakin lancar ASI ibu.

**MP-ASI DAPAT
MENGGANTIKAN
ASI SETELAH BAYI
BERUSIA 6 BULAN**

MITOS



Bayi terus diberikan ASI sampai bayi umur 24 bulan. Bayi lebih dari 6 bulan alat pencernaan bayi sudah lebih berfungsi oleh karena itu bayi mulai diperkenalkan dengan MP-ASI. Berikan MP-ASI secara bertahap, mulai dengan makanan lembut atau makanan yang perlu dihaluskan lalu ke makanan lunak. Untuk mempertinggi nilai gizi makanan.

Penjelasan:

Bayi terus diberikan ASI pada umur 6 bulan. Alat pencernaan bayi sudah lebih berfungsi oleh karena itu bayi mulai diperkenalkan dengan MP-ASI. Berikan MP-ASI secara bertahap, mulai dengan makanan lembut atau makanan yang perlu dihaluskan lalu ke makanan lunak. Untuk mempertinggi nilai gizi makanan. Pada bayi 6-8 dapat dengan berbentuk lumatan dengan air atau susu, pisang, pepaya dihaluskan. Pada bayi 8-9 dapat dengan nasi tim dengan tambahan zat lemak seperti santan. Pada bayi 9-12 perkenalkan dengan makanan lunak seperti bubur nasi, bubur kacang hijau. Pada bayi 12-24 dapat diberikan makanan keluarga dengan porsi separuh makanan orang dewasa

**Vitamin pada ASI tidak
mencukupi kebutuhan
ASI sehingga perlu
tambahan susu formula**

MITOS



Terdapat banyak vitamin yang ada dalam ASI seperti vitamin A (untuk kesehatan mata, kekebalan tubuh, tumbuh kembang), B (untuk mencegah anemia, mencegah lambat perkembangan, membantu penyerapan nutrisi, membentuk sel darah merah), C (antioksidan, sistem saraf, pertumbuhan gigi, tulang dan kolagen), D (untuk mencegah penyakit tulang dan penyerapan kalsium), E (ketahanan dinding sel darah merah dan mencegah anemia), K (untuk pembekuan). Bayi yang mendapat ASI rentan perdarahan).

Penjelasan:

Terdapat banyak vitamin yang ada dalam ASI seperti vitamin A (untuk kesehatan mata, kekebalan tubuh, tumbuh kembang, vitamin A ini banyak di dalam kolostrum), vitamin B (untuk mencegah anemia, mencegah kurang nafsu makan,

mencegah lambat perkembangan, mencegah iritasi kulit, membantu penyerapan nutrisi, membentuk sel darah merah), vitamin C (antioksidan, sistem saraf, pertumbuhan gigi, tulang dan kolagen), vitamin D (untuk mencegah penyakit tulang dan penyerapan kalsium), vitamin E (ketahanan dinding sel darah merah dan mencegah anemia), vitamin K (untuk pembekuan. Bayi yang mendapat ASI rentan perdarahan). ASI tidak hanya sebagai makanan, tapi juga sumber nutrisi lengkap, termasuk vitamin-vitamin penting yang tidak bisa digantikan oleh susu formula. Maka dari itu, memberikan ASI eksklusif sangat dianjurkan minimal selama 6 bulan pertama, dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun sambil diberi makanan pendamping yang bergizi.



Penjelasan:

Saat ibu masih dalam masa cuti melahirkan, sebaiknya tetap menyusui langsung dari payudara. Banyak ibu yang berpikir harus melatih bayi menyusu dengan botol agar terbiasa saat ditinggal bekerja nanti, padahal cara ini kurang tepat. Bayi bisa mengalami kebingungan puting, yaitu bingung membedakan antara puting ibu dan dot botol, sehingga bisa menolak menyusu langsung. Setelah mulai sambil bekerja, usahakan jangan langsung bekerja penuh. Mulailah secara bertahap jika memungkinkan. Di luar jam kerja, tetap susui bayi seperti biasa. Saat di tempat kerja, ibu perlu rutin memerah ASI setiap 3 jam sekali. ASI yang diperah bisa disimpan di lemari es dan dibawa pulang untuk diminumkan ke bayi di rumah. ASI yang disimpan di tempat bersih pada suhu ruang bisa bertahan 6-8 jam. Jika disimpan di kulkas (bukan freezer), ASI sebaiknya digunakan dalam waktu 2 x 24 jam. Bila disimpan dalam freezer dengan suhu dibawah -18°C, ASI bisa tahan hingga 2 minggu. Yang penting, ASI jangan dipanaskan terlalu panas sebelum

diberikan ke bayi. Pemanasan di atas 62°C selama 30 menit bisa merusak kandungan gizi dan zat pelindung dalam ASI. Saat memberikan ASI perah, sebaiknya gunakan sendok bersih, bukan botol, agar bayi tidak bingung puting.

Jika payudara terasa sakit, kemerahan, tegang dibagian puting itu adalah tanda ASI sedang banyak.

MITOS



Payudara bengkak dapat terjadi akibat ASI tidak mengalir dengan optimal. Biasanya ibu akan mengalami demam dalam 24 jam, payudara terasa sakit, edema, tegang di bagian puting, serta payudara terlihat mengkilap dan tampak kemerahan. Pembengkakan disebabkan oleh penyumbatan duktus yang diikuti penurunan produksi ASI, jika terus dibiarkan akan berlanjut pada kondisi mastitis.

Penjelasan:

Payudara bengkak dapat terjadi akibat ASI tidak mengalir dengan optimal. Biasanya ibu akan mengalami demam dalam 24 jam, payudara terasa sakit, edema, tegang di bagian puting, serta payudara terlihat mengkilap dan tampak kemerahan. Pembengkakan disebabkan oleh penyumbatan duktus yang diikuti penurunan produksi ASI, jika terus dibiarkan akan berlanjut pada kondisi mastitis.

Menyendawakan bayi dapat mencegah bayi kembung

FAKTA



SETELAH MENYUSU, SENDAWAKAN BAYI AGAR UDARA YANG TERHISAP SAAT MENYUSU DAPAT DIKELUARKAN SEHINGGA PERUT TIDAK KEMBUNG.

CARANYA, DENGAN MELETAKKAN BAYI TEGAK LURUS PADA BAHU DAN TANGAN IBU MENOPANG KEPALA BAYI.

Penjelasan:

Setelah bayi selesai menyusu, penting untuk menyendawakan. Ini dilakukan agar udara yang ikut masak saat menyusu bisa keluar, supaya perut bayi tidak kembung dan bayi merasa nyaman. Cara menyendawakan bayi bisa dengan beberapa posisi yaitu:

- a. Letakkan bayi tegak di bahu ibu, kepala bayi disangga dengan tangan ibu. Lalu, usap atau tepuk-tepuk pela bagian punggungnya sampai bayi bersendawa.

- b. Atau duduk bayi di pangkuan, badan bayi condong sedikit ke depan dan ibu menopang kepala dan dadanya. Lalu, usap atau tepuk punggungnya perlahan.
- c. Jika bayi belum bersendawa, baringkan dengan posisi miring ke kanan atau tengkurap, karena posisi ini juga bisa membantu udara keluar sendiri dari perut.

Biasanya setelah bersendawa, bayi akan merasa lebih nyaman dan bisa tidur lebih nyenyak.



Penjelasan:

Setiap bayi menyusu, ASI yang pertama kali keluar disebut *foremilk*. ASI ini biasanya lebih bening dan encer. Fungsinya seperti air minum bagi bayi, yaitu untuk menghilangkan haus. Jadi, meskipun kelihatannya tidak “kental”, ASI ini sangat penting karena menjaga bayi tetap terhidrasi.

Setelah beberapa menit menyusu, akan keluar *hindmilk*, yaitu ASI yang lebih putih dan kental. Hindmilk ini kaya akan lemak dan kalori yang membantu bayi merasa kenyang dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan tubuhnya. Lemaknya bahkan bisa empat kali lebih banyak dibandingkan foremilk. Karena itu, penting untuk membiarkan bayi menyusu di payudara sampai selesai, agar ia mendapat kedua jenis ASI ini.



Penjelasan:

Banyak kandungan didalam ASI selain air, yang tentunya sangat berpengaruh pada nutrisi pertumbuhan anak. Kandungan dalam asi terdapat lemak, karbohidrat, protein, zat antibodi, kratinin, vitamin, mineral, enzim, dan air itu sendiri.



Penjelasan:

Cara menyusui yang benar adalah saat mulut bayi tidak hanya menempel pada puting, tapi juga mencakup sebagian besar area gelap di sekitar puting yang disebut areola. Kalau bayi hanya mengisap puting saja, ASI tidak akan keluar dengan maksimal dan puting ibu bisa lecet atau sakit. Tapi kalau bayi menempel dengan benar, dengan mulut lebar dan areola masuk ke mulut, maka isapan bayi akan lebih efektif, ASI keluar lebih lancar, dan ibu pun tidak merasa sakit. Perlekatan yang baik sangat penting agar menyusui nyaman dan berhasil. Jika merasa nyeri atau bayi tampak tidak puas menyusu, coba periksa kembali posisi dan perlekatannya.



Penjelasan:

Menangis adalah cara bayi berkomunikasi karena ia belum bisa bicara. Banyak ibu mengira bahwa setiap kali bayi menangis menandakan ASInya kurang, padahal tidak selalu begitu. Bayi bisa menangis karena popoknya basah, merasa kepanasan atau kedinginan, kaget, tidak nyaman atau bahkan sedang sakit. Jadi, penting bagi ibu untuk mengenali macam-macam tangisan bayi. Kalau bayi masih menangis walaupun sudah kenyang, coba periksa popoknya, suhu ruangan, atau cari tahu apakah bayi sedang tidak enak badan.



Penjelasan:

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa menambah dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali vitamin dan obat. Jadi walaupun air putih yang terlihat tidak berbahaya tetapi alangkah baiknya berikan bayi full ASI agar pertumbuhan bayi dapat optimal.

Dari hari pertama sampai bulan-bulan berikutnya, karakteristik ASI dan komposisi ASI tetap sama

MITOS!



ASI memiliki 3 bentuk dengan karakteristik dan komposisi yang berbeda. Tiga bentuk ASI yaitu kolostrum (ASI yang keluar di hari kelahiran bayi sampai hari ke 4), ASI transisi (ASI yang keluar pada hari 4 s/d hari 10 dari hari kelahiran bayi), ASI matang (ASI yang keluar dari hari 10 dari kelahiran bayi sampai seterusnya)

Penjelasan:

ASI memiliki 3 bentuk dengan karakteristik dan komposisi yang berbeda. Tiga bentuk ASI yaitu

1. Kolostrum (ASI yang keluar di hari kelahiran bayi sampai hari ke empat) kolostrum berwarna kekuning-kuningan. Kandungan protein kolostrum lebih tinggi dibandingkan dengan kandungan protein dalam susu matang, sedangkan kandungan laktosanya lebih rendah dibandingkan ASI matang. Kandungan zat kekebalannya pun 10-17 kali lebih banyak dari susu matang (matur),
2. ASI transisi (ASI yang keluar pada hari ke empat sampai hari ke sepuluh dari hari kelahiran bayi) jumlah volume ASI semakin meningkat, tetapi komposisi protein semakin rendah. Selain itu, susu transisi ini mengandung immunoglobulin (senyawa protein yang mengandung antibodi dan anti-infeksi) dan laktosa (zat gula yang memberikan energi/tenaga),
3. ASI matang (ASI yang keluar dari hari ke sepuluh dari kelahiran bayi sampai seterusnya) Jenis ASI ini memiliki warna putih kental. Kandungan lemak dan karbohidrat akan sangat tinggi pada saat isapan pertama. ASI matang dibedakan menjadi dua, susu awal dan susu akhir adalah ASI yang keluar pada setiap akhir menyusui. Susu awal, menyediakan pemenuhan kebutuhan bayi akan air. Jika bayi memperoleh susu awal dalam jumlah banyak, semua kebutuhan air akan terpenuhi. Susu akhir memiliki lebih banyak lemak. Lemak yang banyak ini memberikan banyak energi dalam ASI. Itu sebabnya bayi harus diberi kesempatan menyusu lebih lama agar bisa memperoleh susu akhir yang kaya lemak dengan maksimal. Lemak merupakan zat gizi yang dibutuhkan untuk sumber energi.



Penjelasan:

Ikan, ayam, dan telur adalah sumber protein yang sangat penting untuk ibu menyusui. Protein berperan besar dalam membantu tubuh ibu memproduksi ASI yang berkualitas dan juga memperbaiki jaringan tubuh setelah melahirkan. Selain itu, protein yang ibu konsumsi akan diteruskan ke bayi melalui ASI, sehingga membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi. Protein juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh ibu dan bayi, karena diperlukan untuk pembentukan antibodi yang melindungi dari penyakit. Untuk itu, ibu disarankan mengkonsumsi makanan berprotein setiap hari, memasak dengan cara sehat seperti direbus atau dikukus juga penting agar nutrisinya tetap terjaga.



Penjelasan:

Makanan pedas yang dikonsumsi ibu tidak membuat ASI menjadi pedas. Banyak ibu khawatir kalau makan cabai atau makanan berbumbu kuat akan membuat ASI terasa pedas dan mengganggu bayi. Padahal, ASI diproduksi dari nutrisi yang diserap ke dalam darah, bukan dari makanan yang sedang dicerna dari lambung. Ibu tetap boleh makan pedas selama tubuh ibu kuat dan bayi tidak menunjukkan reaksi alergi atau tidak nyaman. Bila setelah makan pedas bayi menjadi lebih sering rewel, coba amati dan konsultasikan ke tenaga kesehatan.

Ibu menyusui hanya bermanfaat bagi bayi, bukan ibu

MITOS

Tidak hanya pada bayi, tetapi ibu juga memiliki manfaat bagi bayi yaitu: mengurangi risiko perdarahan, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan ibu agar lebih terlindungi dari kanker (payudara, indung telur), memperkecil ukuran rahim.

Penjelasan:

Tidak hanya pada bayi, tetapi ibu juga memiliki manfaat bagi bayi yaitu: mengurangi risiko perdarahan, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan ibu agar lebih terlindungi dari kanker (payudara, indung telur), memperkecil ukuran rahim. Saat memberikan ASI, menatap bayi, mengelusnya, dan mengajaknya berbicara. Hal itu membangun ikatan batin yang baik antara Anda dan bayi. Karena seringnya interaksi saat menyusui menimbulkan rasa kasih sayang dan perasaan aman.

ASI YANG TIDAK DISUSUKAN DALAM 1 HARI AKAN MENJADI BASI

MITOS

Air susu ibu akan selalu diproduksi terutama apabila dalam payudara ibu air Susunya sudah berkurang. Semakin sering dihisap bayinya, maka produksi ASI akan selalu diproduksi. Apabila ASI tidak dihisap dalam sehari-hari, maka produksinya untuk sementara akan berkurang dan ASI tetap akan terjaga dengan pengaturan suhu tubuh ibu.

Penjelasan:

ASI akan terus diproduksi selama bayi sering menyusu dan menghisap payudara ibu. Semakin sering bayi menghisap, semakin banyak ASI yang dihasilkan oleh tubuh ibu. Ini karena tubuh ibu merespon permintaan bayi dengan memproduksi ASI sesuai kebutuhan. Jika ASI tidak dihisap dalam waktu 1 hari penuh, produksi ASI memang akan berkurang sementara, tetapi tubuh ibu tetap menjaga ASI agar tetap aman dan sehat dengan suhu tubuhnya. Selain itu, ASI yang sudah dipompa dan disimpan dalam botol tetap segar, sehat, dan steril jika disimpan dengan benar. Jadi, ibu tidak perlu khawatir saat menyimpan ASI untuk diberikan nanti pada bayi.

**MEMBERIKAN PISANG
BAYI USIA <6 BULAN
DAPAT MEREDAKAN
GEJALA DIARE**

MITOS

Pisang hanya akan merusak usus bayi, karena usus bayi masih belum sanggup untuk mengolah makanan padat dalam bentuk apapun hingga usia 6 bulan.



Penjelasan:

Usus bayi yang berusia di bawah 6 bulan masih sangat sensitif dan belum siap untuk mencerna makanan padat seperti pisang atau makanan lain selain ASI. Memberikan pisang atau makanan padat terlalu dini bisa membuat perut bayi sakit, kembung, atau bahkan menyebabkan diare. Oleh karena itu, selama 6 bulan pertama, bayi sebaiknya hanya diberi ASI eksklusif saja agar sistem pencernaannya berkembang dengan baik dan tetap sehat. Setelah bayi berusia 6 bulan, baru perlahan-lahan diperkenalkan makanan padat sesuai dengan petunjuk dokter atau ahli gizi.

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12. Data Demografi Responden

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	usia 20-30	24	68,6	68,6	68,6
	usia 31-40	11	31,4	31,4	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Guru	1	2,9	2,9	2,9
	IRT	34	97,1	97,1	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	8,6	8,6	8,6
	SMP/ SLTP	7	20,0	20,0	28,6
	SMA/SMK/SLTA	20	57,1	57,1	85,7
	DIPLOMA	2	5,7	5,7	91,4
	SARJANA	3	8,6	8,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

pengalaman menyusui

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pertama kali	18	51,4	51,4	51,4
	> 1 kali	17	48,6	48,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas dan Reliabilitas 1

Item Pernyataan	Nilai Pearson Correlation	Nilai R tabel	Keterangan	Nilai Sign	Tingkat Sign	Keterangan
Pernyataan 1	0,456	0,361	Valid	0,011	0,05	Valid
Pernyataan 2	0,340	0,361	Tidak Valid	0,066	0,05	Tidak Valid
Pernyataan 3	0,456	0,361	Valid	0,011	0,05	Valid
Pernyataan 4	0,497	0,361	Valid	0,005	0,05	Valid
Pernyataan 5	0,456	0,361	Valid	0,011	0,05	Valid
Pernyataan 6	0,494	0,361	Valid	0,006	0,05	Valid
Pernyataan 7	0,440	0,361	Valid	0,015	0,05	Valid
Pernyataan 8	0,471	0,361	Valid	0,009	0,05	Valid
Pernyataan 9	0,448	0,361	Valid	0,013	0,05	Valid
Pernyataan 10	0,488	0,361	Valid	0,006	0,05	Valid
Pernyataan 11	0,483	0,361	Valid	0,007	0,05	Valid
Pernyataan 12	0,516	0,361	Valid	0,003	0,05	Valid
Pernyataan 13	0,539	0,361	Valid	0,002	0,05	Valid
Pernyataan 14	0,448	0,361	Valid	0,006	0,05	Valid
Pernyataan 15	0,528	0,361	Valid	0,003	0,05	Valid
Pernyataan 16	0,422	0,361	Valid	0,020	0,05	Valid
Pernyataan 17	0,539	0,361	Valid	0,002	0,05	Valid
Pernyataan 18	0,598	0,361	Valid	0,000	0,05	Valid
Pernyataan 19	0,471	0,361	Valid	0,009	0,05	Valid
Pernyataan 20	0,527	0,361	Valid	0,003	0,05	Valid
Pernyataan 21	0,534	0,361	Valid	0,002	0,05	Valid
Pernyataan 22	0,526	0,361	Valid	0,003	0,05	Valid
Pernyataan 23	0,494	0,361	Valid	0,006	0,05	Valid
Pernyataan 24	0,480	0,361	Valid	0,007	0,05	Valid
Pernyataan 25	0,481	0,361	Valid	0,007	0,05	Valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	37,5667	34,047	,389	,862
P02	37,7333	34,685	,262	,866
P03	37,5667	34,047	,389	,862
P04	37,6000	33,766	,431	,861
P05	37,5667	34,047	,389	,862
P06	37,6333	33,757	,427	,861
P07	37,6000	34,110	,370	,863
P08	37,7000	33,872	,402	,862
P09	37,6333	34,033	,378	,863
P10	37,5333	33,913	,424	,861
P11	37,7000	33,803	,414	,861
P12	37,7000	33,597	,450	,860
P13	37,6333	33,482	,476	,860
P14	37,5333	33,913	,424	,861
P15	37,6333	33,551	,463	,860
P16	37,3667	34,723	,368	,863
P17	37,7000	33,459	,475	,860
P18	37,7333	33,099	,540	,858
P19	37,6333	33,895	,402	,862
P20	37,7000	33,528	,463	,860
P21	37,8000	33,545	,471	,860
P22	37,6667	33,540	,462	,860
P23	37,6333	33,757	,427	,861
P24	37,5667	33,909	,414	,861
P25	37,6667	33,816	,413	,861

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,866	25

2. Uji Validitas dan Reliabilitas 2

Item Pernyataan	Nilai Pearson Correlation	Nilai R tabel	Keterangan	Nilai Sign	Tingkat Sign	Keterangan
Penyataan 1	0,582	0,361	Valid	0,001	0,050	Valid
Penyataan 2	0,570	0,361	Valid	0,001	0,050	Valid
Penyataan 3	0,553	0,361	Valid	0,002	0,050	Valid
Penyataan 4	0,550	0,361	Valid	0,002	0,050	Valid
Penyataan 5	0,522	0,361	Valid	0,003	0,050	Valid
Penyataan 6	0,537	0,361	Valid	0,002	0,050	Valid
Penyataan 7	0,502	0,361	Valid	0,005	0,050	Valid
Penyataan 8	0,607	0,361	Valid	0,000	0,050	Valid
Penyataan 9	0,602	0,361	Valid	0,000	0,050	Valid
Penyataan 10	0,586	0,361	Valid	0,001	0,050	Valid
Penyataan 11	0,617	0,361	Valid	0,000	0,050	Valid
Penyataan 12	0,540	0,361	Valid	0,002	0,050	Valid
Penyataan 13	0,567	0,361	Valid	0,001	0,050	Valid
Penyataan 14	0,486	0,361	Valid	0,006	0,050	Valid
Penyataan 15	0,589	0,361	Valid	0,001	0,050	Valid
Penyataan 16	0,482	0,361	Valid	0,007	0,050	Valid
Penyataan 17	0,497	0,361	Valid	0,005	0,050	Valid
Penyataan 18	0,497	0,361	Valid	0,005	0,050	Valid
Penyataan 19	0,556	0,361	Valid	0,001	0,050	Valid
Penyataan 20	0,537	0,361	Valid	0,002	0,050	Valid
Penyataan 21	0,533	0,361	Valid	0,002	0,050	Valid
Penyataan 22	0,556	0,361	Valid	0,001	0,050	Valid
Penyataan 23	0,569	0,361	Valid	0,001	0,050	Valid
Penyataan 24	0,498	0,361	Valid	0,005	0,050	Valid
Penyataan 25	0,553	0,361	Valid	0,002	0,050	Valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	37,5000	42,121	,532	,898
P02	37,7000	42,010	,516	,898
P03	37,4667	42,395	,502	,899
P04	37,5333	42,257	,496	,899
P05	37,5667	42,392	,466	,899
P06	37,6667	42,230	,480	,899
P07	37,5667	42,530	,444	,900
P08	37,6667	41,747	,556	,898
P09	37,5333	41,913	,553	,898
P10	37,4667	42,189	,538	,898
P11	37,6333	41,689	,567	,897
P12	37,7000	42,217	,483	,899
P13	37,6333	42,033	,512	,898
P14	37,5000	42,741	,429	,900
P15	37,6000	41,903	,537	,898
P16	37,3333	43,333	,438	,900
P17	37,6667	42,506	,437	,900
P18	37,6667	42,506	,437	,900
P19	37,6333	42,102	,501	,899
P20	37,6667	42,230	,480	,899
P21	37,7667	42,323	,477	,899
P22	37,6333	42,102	,501	,899
P23	37,6000	42,041	,515	,898
P24	37,5333	42,602	,440	,900
P25	37,7667	42,185	,499	,899

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,903	25

Lampiran 14. Tabulasi Instrumen Setiap Indikator

1. Pre-test

Responden	Definisi					Manfaat			Jenis Jenis			Kandungan			Waktu Pemberian			Cara Menyusui			Strategi memperbaik ASI			Perbedaan ASI dengan susu formula			cara kerja menyusui			Masalah seputar ASI dan Menyusui			
	19	3	4	5	23	6	15	20	11	16	22	8	10	14	13	17	12	21	1	2	7	9	18	24	25								
1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1							
2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1								
3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2							
4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1							
5	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2							
6	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1							
7	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1							
8	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2						
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
10	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2							
11	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1						
12	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2							
13	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2							
14	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1						
15	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
16	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2							
17	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1							
18	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2							
19	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1						
20	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1						
21	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1						
22	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2							
23	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1							
24	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1						
25	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2						
26	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1							
27	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1						
28	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1						
29	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2						
30	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2						
31	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1						
32	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
33	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2						
34	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
35	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2						
Jumlah	57	245	161	251	50	148	130	126	59	220																							
Presentasi	81,43%	87,50%	77%	90%	71%	70%	93%	90%	84%	79%																							
Nilai max	70	280	210	280	70	210	140	140	70	280																							

2. Post-test

Responden	Definisi					Manfaat			Jenis Jenis			Kandungan			Waktu Pemberian			Cara Menyusui			Strategi memperbaik ASI			Perbedaan ASI dengan susu formula			cara kerja menyusui			Masalah seputar ASI dan Menyusui		
	19	3	4	5	23	6	15	20	11	16	22	8	10	14	13	17	12	21	1	2	7	9	18	24	25							
1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2
2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
5	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
6	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	
7	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
9	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2																				

Lampiran 15. Tabulasi Hasil Kuesioner Pre & Post Test

Lampiran 16. Hasil Analisa Data

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre-test pengetahuan	,131	35	,136	,979	35	,710
post-test pengetahuan	,130	35	,144	,952	35	,131

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji statistik & Paired Samples Test

Statistics

	pre-test pengetahuan	post-test pengetahuan
N	35	35
Valid		
Missing	0	0
Mean	41,34	45,83
Median	41,00	46,00
Std. Deviation	3,605	2,503
Minimum	34	40
Maximum	49	50

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre-test pengetahuan	41,34	35	3,605
	post-test pengetahuan	45,83	35	2,503

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre-test pengetahuan & post-test pengetahuan	35	,786

Paired Samples Test

		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean						
Pair 1	pre-test pengetahuan - post-test pengetahuan	-4,486	2,254	,381	-5,260	-3,711	-11,773			

Lampiran 17. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Elizabeth Nababan
NIM : 21119203091
Judul Skripsi : Pengaruh edukasi kartu M (mitos atau fiksi) terhadap pengembuhan bua menurut teori ARI Efekatif
Pembimbing Utama : Bu. Ingrid dirgahayu, S.Kep., M.KM
Pembimbing Serta : Bu. Tri. Nur Jayanti, S.Kep., Nars., M.Kep

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	6 Nov '2024	<p>Labeled :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Studi literatur untuk menemukan intervensi yg efektif utk kualitas ttdur ibu menyusui 2. Studi pendahuluan : Buat surat izin ke admin 	
2.	19 - 11 - 2024	<p>Judul: Pengaruh edukasi kartu mitos atau fiksi terhadap pengembuhan bua menurut teori ARI Efektif</p> <p>Studen = tempat, fenomena</p>	
3.	9 - 12 - 2024	<p>Susun Bab 3 sesuai dengan hasil data studen.</p>	
4.	9 - 1 - 2025	<p>Cek Daftar</p> <p>Latar Belakang antar paraf</p> <p>blm ada keterhubungan</p>	

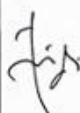
LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ellisolae Nababan
NIM : 211F03001
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Kartu AS (Milos atau Fetta) terhadap Pengetahuan Ibu Munguri tentang ASI eksklusif
Pembimbing Utama : Bu. Ingrid Dirgahayu, S.Kep., M.KM
Pembimbing Serta : Bu. Tri Nur Jayanti, S.Kep., Ners., M.^{Kep}

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
5.	17/2/2025 Senin	1. Memperbaiki Jenis penelitian 2. cantumkan jumlah populasi 3. Melengkuk hasil penelitian pada BAB I 4. Perbaiki tulobab definisi operasional 5. Menyusun instrumen 6. Lengkapi BAB III	 
6.	27/2/2025 Kamis	1. Lengkapi instrumen, SAP, kuesioner dan kisi-kisi kuesioner 2. Lengkapi daftar isi	 
7	6-3-2025	Acc Suf.	 

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Elisabet Nababan
NIM : 211FK03091
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Kartu AS (Mitos atau Fakta) Terhadap Pengetahuan Ibu Menyusui tentang ASI Eksklusif di Desa Cinunuk
Pembimbing Utama : Inggrid Dirgahayu, S.Kep., M.KM.
Pembimbing Serta : Tri Nur Jayanti, S.Kep., Ners., M.Kep.

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Selasa, 8 Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Cek hasil spss - tambahkan tabulasi data dalam lampiran - Masukan hasil spss dalam lampiran - Lanjut penulisan hasil - Lanjut pembahasan sesuai metode yang telah dicampaikan - Peletakan tabel untuk hasil penelitian 	
	Selasa, 15 Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi kerangka teori - Revisi pembahasan - Revisi kesimpulan 	
	Senin, 19 Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi hipotesis penulisan sesuai hasil penelitian - Revisi hasil ukur pada definisi operasional buroga hasilnya. - Pada pembahasan sebelum edukasi fokus ke konten isi dan materi yang ada pada korespondensi, jangan dulu membahas media. 	

		<p>- Pada pembahasan tetdah edukasi juga jangan dulu membahas media, ambil teori pengetahuan, faktor, dan indikatornya</p> <p>Rabu, 16. Juli 2025</p> <ul style="list-style-type: none">- Perbaikan kerangka teori- Perbaikan populasi dan campel- Perbaikan pembahasan- Perbaiki tahun (2019) menjadi 2025- Perbaiki nama qclar- Perbaiki kesimpulan <p>Kamis 17 Juli 2025</p> <p>Acc Sidang Skripsi</p>	
--	--	--	--

Lampiran 18. Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Elisabet. Nababan
NIM : 211F03091
Judul Skripsi : Pengaruh edukasi kartu ASI (mikos atau farta) terhadap pengetahuan ibu menyusui tentang ASI Eksklusif
Pembimbing Utama : Bu Inggrid Dirgahayu, Skp., M.KM
Pembimbing Serta : Bu Tri Nur Jayanti, Skp., Ners., M.Kep

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Jumat / 8-11-24	- Bimbingan mengusulkan Tema penelitian	✓
2.	Kamis / 9-1-24	- Bimbingan BAB I & BAB II	✓
3.	Jumat / 14-1-25	<ul style="list-style-type: none"> > Mengulur latar belakang secara accuratan dari klasmat pembuka, penunjang dan penutup > Membuat tabel pada waktu penelitian > Membuat kanten (instrumen) tentang kartu > Membuat instrumen tentang mikos dan farta pada ibu menyusui dan ASI Eksklusif 	✓ ✓ ✓
2.	Kamis 9-1-2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki paragraf Pembuka 2. Perbaiki susunan / alur paragraf : <ul style="list-style-type: none"> - Gambaran fenomena - pencapaian target ASI Eksklusif - Dampak kegagalan pemberian ASI eksklusif - faktor yang mempengaruhi keberhasilan / kegagalan ASI eksklusif - Konseptual tentang pengetahuan dan gambaran pengetahuan tentang ASI eksklusif 	✓ ✓ ✓

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Elitobee Nabobon
NIM : 211PK03091
Judul Skripsi : Pengaruh edukasi kaitu AS (mobil atau fasal) terhadap pengertian dan menyifat tentang ASI eksklusif
Pembimbing Utama : Bu Ingrid Durgahayu, S.Kp., M.KM
Pembimbing Serta : Bu Tri Nur Jayanti, S.Kp., Ners., M.Kep

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
4.	Kamis 27 - 2 - 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki BAB III > etik etik penelitian > pengolahan data > menyusun kueri dan pengetahuan > menyusun SAP / panduan intervensi <small>rencana</small> > menyusun uji valid dan reliabel > menyusun rencana analisis 	
	11 Maret '25	Jcc Ujian Proposal dengan Perbaikan!	

2.	Selara, 3 Juni 2025	<ul style="list-style-type: none"> - tabel kolesioner ubah pertanyaan menjadi pernyataan - setiap pernyataan hapus tanda tanya, "apakah", " - beberapa pernyataan terdapat kalimat pernyataan yang dimodifikasi - beberapa pernyataan terdapat pernyataan yang dibuang dan diganti kontennya. - Berikan penjelasan yang baru pada setiap pertanyaan yang diganti atau yang berbeda topik dengan sebelumnya - lakukan uji konten - lakukan uji konstruk - lakukan penelitian & pengolahan data - teks 	
	Rabu, 16 Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> - daftar gambar rapikan - lengkap dan rapikan pada daftar isi, gambar - lengkap kata pengantar - lampiran yang di cantumkan hanya curat balasan - urutan lampiran sesuaikan dengan yang awal/pertama kali dipakai - berikan penjelasan hasil dr uji konten dan lampiran bukti yang telah dittd - ubah sampel menjadi total sampling - tambahkan uji valid dg penjelasan - edukasi cari referensi - Perbaiki bahasa asing harus buruF miring 	

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Elisabet Nababan
NIM : 211FK03091
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Kartu AS (Mitos atau Fakta) Terhadap Pengetahuan Ibu Menyusui tentang ASI Eksklusif di Desa Cinunuk
Pembimbing Utama : Inggrid Dirgahayu, S.Kep., M.KM.
Pembimbing Serta : Tri Nur Jayanti, S.Kep., Ners., M.Kep.

No.	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Rabu, 16/7 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Lampiran pada tabulari disatukan - kesimpulan ubah sesuai tujuan - nilai ukur pada definisi operasional menjadi nilai min - max - nilai prc-test ecc karena ada yg kosong - Cari referensi mengenai edukasi untuk kerangka teori - Perbaiki penuliran typo - Perbaiki penulisan bahara eting - perbaiki tabel: <ul style="list-style-type: none"> -> gambaran pengaruh edukasi -> gambaran edukasi sebelum & seudah -> tabel usia tambahan "tahun" - Perbaiki prosedur tetja "rencana" menjadi sudah/telah - Periksa teknik pengumpulan data - Periksa populasi dan sampel <p>Kathy Djuli</p> <p>Ac. siang Akhir</p>	 

Lampiran 19. Matriks Sidang Akhir



Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana

Jl. Sankara Harta No 754 Bandung
022.7830.760, 022.7830.768
bku.ac.id contact@bku.ac.id

**MATRIKS EVALUASI SIDANG UJIAN PROPOSAL / SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

Nama Mahasiswa : Elisabet Nababan
NIM : 211PK03001
Pembimbing : Ingrid Dwigrahayu, S.Kep, M.KM, Tri Nur Jayanti, S.Kep., Ners., M.Kep
Pengaji : Yuyun Sarinengsih, S.Kep., Ners., M.Kep

No	Perbaikan / Masukan (diisi pada saat ujian oleh Pengaji)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan Pengaji)
1.	Abstract : analisis masuk kedalam metode	
2.	Tujuan : tambahkan rincian	Halaman 6
3.	Populasi dan sampel pembuktian	Halaman 48-49
4.	Penjelasan tambahan pada pembuktian Point 4.2.1	Halaman 60
5.	Judul Desa Cimunut menjadi Poyandu 48 4 & 14	
S		

Mengetahui,

Sebelum Revisi	Setelah Revisi
1. Mahasiswa : <u>Wnf</u>	1. Mahasiswa : <u>Wnf</u>
2. Pembimbing : <u>TJ</u>	2. Pembimbing : <u>TJ</u>
3. Pengaji : <u>YJ</u>	3. Pengaji : <u>YJ</u>



**MATRIKS EVALUASI SIDANG UJIAN PROPOSAL / SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

TAHUN AKADEMIK 2024/2025

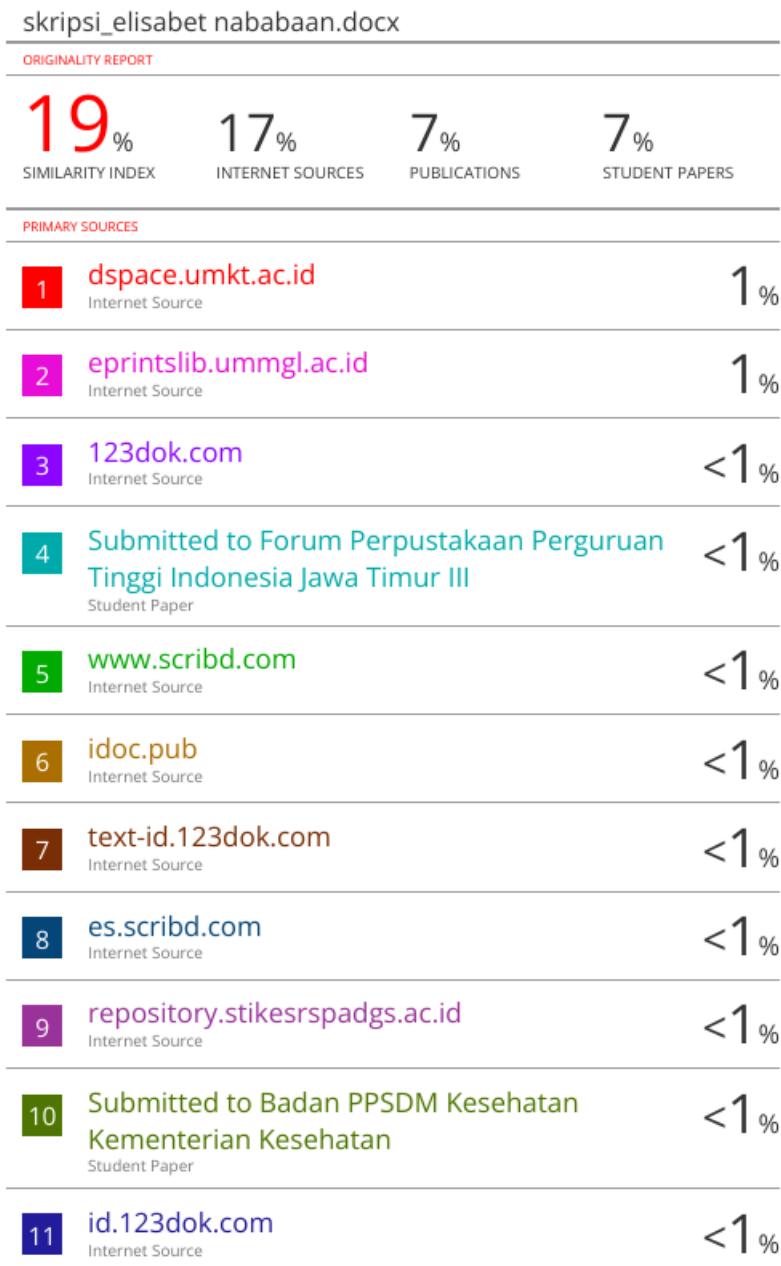
Nama Mahasiswa : Elisaba Nababan
NIM : 211PK03091
Pembimbing : Ingrid Dirgahayu, t.kp., M.KM. Tq. Nur Jannah, t.kp., Ners., M.Kep.
Pengaji : Nauzari Tsimratul Fuadah, S.Kep., Ners., M.Kep

No	Perbaikan / Masukan (diisi pada saat ujian oleh Pengaji)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan Pengaji)
1.	BAB III : Berikan tambahan penjelasan : 35 responden didapatkan dlm proses pengambilan data berapa lama	Halaman 59
2.	Berikan tambahan rata-rata dari skor 1 - 50 yaitu 25,5.	Halaman 60
3.	berikan tambahan pada saran "edukasinya seperti apa".	Halaman 66-67
4.	Clarifikasi pemberian edukasi melalui media kaitu tosca tpa dapat mempengaruhi pengetahuan ibu?	Halaman 64
5.	Perubahan peningkatan rata-rata belum dijelaskan.	Halaman 69
S		

Mengetahui,

Sebelum Revisi	Setelah Revisi
1. Mahasiswa : <u>Wahid</u>	1. Mahasiswa : <u>Wahid</u>
2. Pembimbing : <u>Agus</u>	2. Pembimbing : <u>Agus</u>
3. Pengaji : <u>Hawary</u>	3. Pengaji : <u>Hawary</u>

Lampiran 20. Cek Plagiarisme



Lampiran 21. Daftar Riwayat Hidup**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama Lengkap : Elisabet Nababan
NIM : 211FK03091
Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 13 Agustus 2003
Alamat : Kp. Pabeyan, RT.003/ RW.012, Desa Cipaku, Kab Bandung, Jawa Barat
Email : elisabetn138@gmail.com
No. HP : 085220712328

Riwayat Pendidikan

1. SD N Majalaya 06 : Tahun 2009-2015
2. SMP N 1 Majalaya : Tahun 2015-2018
3. SMK Bhakti Kencana Majalaya : Tahun 2018-2021
4. Universitas Bhakti Kencana : Tahun 2021-Sekarang