



Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif Melalui Pendekatan Emo Demo "HEMAT" pada Ibu Postpartum dan Menyusui

(Improving Exclusive Breastfeeding Knowledge Through the "HEMAT" Emo-Demo Approach Among Postpartum and Breastfeeding Mothers)

Dini Triwahyuni^{1*} dan Giska Trien Nanda²

^{1,2}Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*Email: dinitriwahyuni24@gmail.com

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif merupakan intervensi penting dalam mendukung kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan bayi, namun cakupannya di Indonesia baru mencapai 55% dan masih berada di bawah target nasional sebesar 80%. Masa awal *postpartum* merupakan periode krusial yang menentukan keberhasilan menyusui, tetapi rentan terhadap berbagai hambatan, khususnya keterbatasan pengetahuan ibu mengenai kapasitas lambung bayi, mekanisme produksi ASI berbasis *supply-demand*, serta pemenuhan gizi ibu menyusui. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan mendorong praktik ASI eksklusif pada ibu *postpartum* melalui pendekatan Emo Demo (*Emotional Demonstration*) dengan slogan "HEMAT", yaitu Hanya ASI saja, Eksklusif 6 bulan, Makan bergizi untuk ibu, ASI lancar alami, dan Tanpa tambahan. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Juni 2026 di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Deyeri/Deri, Kota Palembang, dengan melibatkan 20 ibu *postpartum*. Metode yang digunakan adalah pendidikan masyarakat melalui ceramah interaktif, emo demo, dan diskusi, dengan dukungan media edukasi berupa leaflet dan poster. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang dianalisis dengan uji *paired t-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 68,0 (SD 11,05) menjadi 90,5 (SD 10,50), dengan selisih rata-rata 22,5 poin (95% CI: 17,49–27,51) dan perbedaan tersebut signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 30,0% menjadi 90,0%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan Emo Demo "HEMAT" dapat meningkatkan pengetahuan ibu *postpartum* dan berpotensi mendorong terwujudnya praktik ASI eksklusif yang optimal.

Kata kunci: Postpartum, ASI eksklusif, Emo Demo, Edukasi, Gizi ibu menyusui

Abstract

Exclusive breastfeeding is a key intervention supporting infant survival, growth, and development; however, its coverage in Indonesia has only reached 55% and remains below the national target of 80%. The early *postpartum* period is critical in determining breastfeeding success, yet it is vulnerable to various barriers, particularly mothers' limited knowledge of newborn stomach capacity, the supply-demand mechanism of milk production, and the nutritional needs of lactating mothers. This community service activity aimed to improve *postpartum* mothers' knowledge and practice of exclusive breastfeeding through an Emotional Demonstration (Emo Demo) approach using the "HEMAT" slogan, which stands for breast milk only, exclusive for six months, nutritious food for mothers, natural milk production support, and no additional foods or fluids. The activity was conducted on 14 June 2026 at the Independent Midwifery Practice (TPMB) Deyeri/Deri, Palembang City, involving 20 *postpartum* mothers. The methods applied were community education through interactive lectures, emo demo, and group discussion, supported by leaflet and poster media. Evaluation used pre-test and post-test instruments analysed with a paired *t-test*. The results showed an increase in the mean knowledge score from 68.0 (SD 11.05) to 90.5 (SD 10.50), with a mean difference of 22.5 points (95% CI: 17.49–27.51) and the difference was statistically significant ($p < 0.001$). The proportion of participants with good knowledge increased from 30.0% to 90.0%. The Emo Demo "HEMAT" approach effectively improved *postpartum* mothers' knowledge and has the potential to encourage optimal exclusive breastfeeding practice.

Keywords: Postpartum, Exclusive breastfeeding, Emo Demo, Education, Maternal nutrition



PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif merupakan intervensi penting dalam meningkatkan kelangsungan hidup serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif tanpa tambahan makanan atau minuman lain sejak bayi lahir hingga berusia 6 bulan, dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping yang cukup hingga usia dua tahun (*World Health Organization*, 2017). ASI memiliki banyak manfaat bagi bayi, termasuk dalam mendukung perkembangan otak dan memperkuat sistem imun (Modak, Ronghe & Gomase, 2023; Muro-Valdez *et al.*, 2023). ASI mengandung faktor pertumbuhan, enzim, dan hormon yang mendukung perkembangan bayi (Lowdermilk *et al.*, 2019; Kariyawasam *et al.*, 2025). Selain bermanfaat bagi bayi, pemberian ASI eksklusif juga berperan dalam menurunkan risiko ibu terkena kanker payudara, kanker ovarium, diabetes tipe 2, dan tekanan darah tinggi (Brown, 2017; Muro-Valdez *et al.*, 2023).

Meskipun manfaat ASI telah banyak terbukti dalam berbagai kajian, praktik pemberian ASI eksklusif masih belum optimal, termasuk di Indonesia. Data menunjukkan bahwa cakupan bayi 0–6 bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2023 baru mencapai 55%. Meski telah mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya, angka ini masih belum mencapai target nasional sebesar 80% maupun target global sebesar 70% (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Arndt *et al.*, 2024).

Berbagai kendala masih memengaruhi keberhasilan praktik ASI eksklusif. Ibu pasca melahirkan memiliki kebutuhan gizi yang meningkat untuk penyembuhan luka dan menyusui dengan optimal (*BDA Women's Health and Fertility Specialist Group*, 2025). Faktor klinis seperti persalinan sesar, kelahiran prematur, atau kendala teknis seperti masalah perlekatan dan produksi ASI merupakan hambatan yang sering terjadi (Roşca *et al.*, 2025). Selain itu, faktor eksternal seperti promosi dan normalisasi penggunaan susu formula oleh industri maupun tenaga kesehatan juga dapat melemahkan praktik pemberian ASI eksklusif (Kariyawasam *et al.*, 2025).

Upaya untuk meningkatkan praktik ASI eksklusif telah dilakukan oleh berbagai pihak melalui pendekatan yang komprehensif, antara lain promosi Inisiasi Menyusui Dini (IMD), pencegahan pemberian makanan atau minuman pengganti ASI, serta penyediaan fasilitas yang mendukung kegiatan menyusui, termasuk di tempat kerja (Tomori *et al.*, 2022). Edukasi kepada masyarakat juga terbukti berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian ASI (Hernández-Cordero *et al.*, 2022). Di sisi lain,



pemenuhan kebutuhan gizi ibu *postpartum* serta dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan tenaga kesehatan, merupakan faktor penting yang turut menentukan keberhasilan praktik ASI eksklusif.

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Deyeri/Deri yang berlokasi di Jalan Aiptu A. Wahab Nomor 28, RT 031/RW 01, Kelurahan Tuan Kentang, Kecamatan Jakabaring, Kota Palembang, Sumatera Selatan. TPMB tersebut merupakan fasilitas pelayanan kebidanan yang secara rutin melayani persalinan dan kunjungan nifas, sehingga menjadi titik kontak pertama ibu *postpartum* dengan tenaga kesehatan pada periode awal menyusui. Sasaran kegiatan adalah ibu pasca melahirkan yang sedang menjalani masa nifas dan menyusui di TPMB tersebut. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu *postpartum* dalam pemberian ASI eksklusif melalui pendekatan Emo Demo dengan slogan "HEMAT", serta menyediakan media edukasi berupa leaflet dan poster yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh mitra.

MASALAH

Hasil identifikasi awal pada ibu *postpartum* dan menyusui menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa aspek penting yang memerlukan penguatan, khususnya terkait pengetahuan, persepsi, dan praktik pemberian ASI eksklusif. Pemahaman ibu mengenai konsep dasar menyusui belum merata, terutama terkait kapasitas lambung bayi, mekanisme produksi ASI, serta teknik menyusui yang benar (Johan *et al.*, 2024). Selain itu, praktik menyusui yang belum optimal juga dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman mengenai hubungan antara frekuensi menyusui dan produksi ASI (Sokar, 2025). Kondisi ini terlihat dari masih adanya persepsi bahwa ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi, terutama pada periode awal setelah melahirkan, sehingga mendorong praktik pemberian susu formula secara dini (Alreshidi & Abdelsamed, 2022). Ketidakkonsistenan dalam praktik menyusui ini berpotensi menurunkan rangsangan produksi ASI dan memperkuat ketergantungan pada pemberian susu formula (Tomori *et al.*, 2022).

Di sisi lain, paparan promosi susu formula serta normalisasi penggunaannya di lingkungan sekitar juga turut memengaruhi persepsi ibu terhadap praktik menyusui. Dukungan lingkungan yang belum optimal, baik dari keluarga maupun tenaga kesehatan, dapat melemahkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif. Literatur

menunjukkan bahwa faktor sosial dan lingkungan memiliki peran signifikan dalam menentukan keberhasilan praktik menyusui (Kariyawasam *et al.*, 2025).

Kondisi-kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik ibu dalam pemberian ASI eksklusif, khususnya pada masa awal *postpartum* yang merupakan periode krusial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu meningkatkan pemahaman secara praktis dan membangun keyakinan ibu dalam menyusui, sehingga dapat mendorong perubahan perilaku menuju praktik ASI eksklusif yang optimal.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan masyarakat berupa penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran, yang dikombinasikan dengan metode pelatihan melalui demonstrasi atau percontohan. Kombinasi kedua metode tersebut diwujudkan dalam pendekatan Emo Demo (Emotional Demonstration), yaitu metode edukasi interaktif berbasis pengalaman emosional yang menggabungkan ceramah interaktif, demonstrasi, dan diskusi untuk membantu proses penerimaan serta pemahaman pesan kesehatan. Efektivitas pendekatan ini dalam edukasi ASI eksklusif telah didukung oleh beberapa penelitian terdahulu (Al Idroes *et al.*, 2024; Keya *et al.*, 2025) Pesan kunci edukasi dirangkum dalam slogan "HEMAT", yaitu H: Hanya ASI saja; E: Eksklusif 6 bulan; M: Makan bergizi untuk ibu; A: ASI lancar alami; dan T: Tanpa tambahan.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2026 di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Deyeri/Deri, Kecamatan Jakabaring, Kota Palembang. Peserta kegiatan adalah 20 ibu *postpartum* yang menjalani perawatan nifas dan menyusui di TPMB tersebut. Tahapan kegiatan terdiri atas tiga bagian meliputi persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi.

Pada saat persiapan kegiatan, tim melakukan koordinasi dengan pengelola TPMB Deyeri/Deri terkait waktu pelaksanaan, jumlah peserta, dan kebutuhan teknis. Selanjutnya tim menyusun materi edukasi yang mencakup pentingnya ASI eksklusif, durasi pemberian ASI, zat gizi esensial bagi ibu *postpartum*, serta jenis makanan ASI *booster* berbasis pangan lokal yang dapat meningkatkan produksi ASI. Tim juga menyusun media edukasi berupa leaflet dan poster, menyiapkan alat dan bahan untuk emo demo, menyusun



instrumen pre-test dan post-test, serta menyiapkan ruang dan fasilitas pendukung seperti LCD, sound system, dan perangkat dokumentasi.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembagian leaflet edukasi dan pelaksanaan pre-test, dilanjutkan dengan asesmen awal melalui tanya jawab singkat untuk mengetahui pemahaman ibu terkait pentingnya ASI eksklusif bagi bayi 0–6 bulan dan pemenuhan gizi ibu *postpartum*. Penyampaian materi dilakukan selama kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan atau berkonsultasi mengenai kendala yang dihadapi dalam praktik pemberian ASI eksklusif. Pemahaman peserta kemudian diperkuat melalui emo demo yang menjelaskan kondisi pencernaan bayi baru lahir, kunci meningkatkan produksi ASI, dan keunggulan pemberian ASI eksklusif. Sebagai bentuk apresiasi, tim memberikan souvenir kepada peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar atau menunjukkan partisipasi aktif. Kegiatan ditutup dengan pengerjaan post-test serta sesi dokumentasi dan foto bersama peserta dan tim pelaksana.

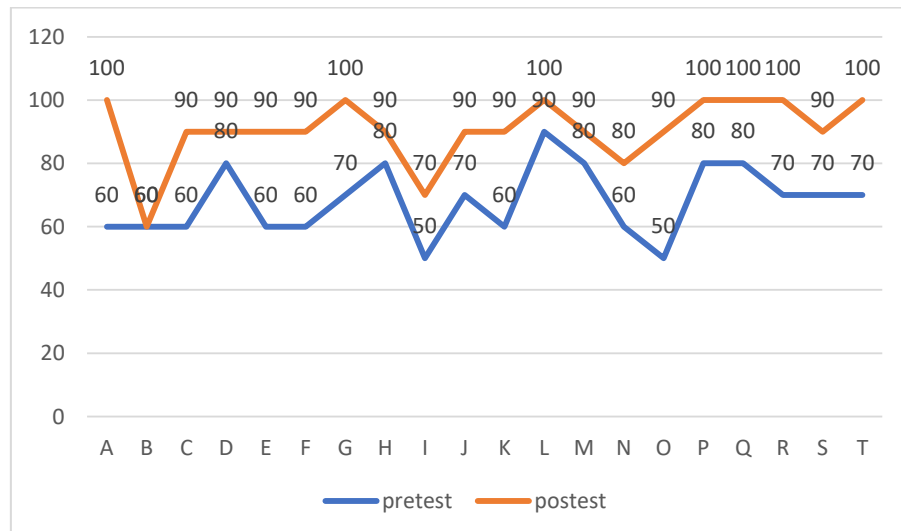
Sebagai bagian dari monitoring dan evaluasi, data dikumpulkan menggunakan instrumen pre-test dan post-test berupa 10 soal objektif yang mengukur pengetahuan peserta terkait ASI eksklusif, kapasitas lambung dan tanda lapar bayi, zat gizi esensial ibu menyusui, serta bahan pangan peningkat produksi ASI. Skor pengetahuan diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu kurang apabila skor <56 , cukup apabila skor $56-75$, dan baik apabila skor $76-100$ (Caressa *et al.*, 2025). Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi kategori pengetahuan, serta secara analitik menggunakan uji *paired t-test* untuk menilai perbedaan rata-rata nilai sebelum dan sesudah edukasi dengan tingkat kemaknaan 5%. Hasil kegiatan disusun dalam laporan akhir sebagai bentuk pertanggungjawaban dan rekomendasi tindak lanjut kepada pengelola TPMB.

Target luaran kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu *postpartum* mengenai ASI eksklusif dan pemenuhan gizi ibu menyusui, tersedianya media edukasi terstandar berupa leaflet dan poster, serta publikasi ilmiah pada jurnal nasional pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 ibu *postpartum* di TPMB Deyeri/Deri. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar sesuai tahapan yang direncanakan, mulai dari koordinasi dengan bidan pengelola, penyiapan media dan instrumen, hingga

pelaksanaan edukasi dan evaluasi. Peserta menunjukkan partisipasi yang aktif, terutama pada sesi diskusi interaktif dan emo demo, dengan mengajukan pertanyaan serta menyampaikan pengalaman pribadi dalam praktik pemberian ASI eksklusif.



Gambar 1. Grafik Perubahan Nilai Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan pada Ibu Postpartum

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Secara deskriptif, tren perubahan skor pre-test dan post-test peserta dapat dilihat pada Gambar 1. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata nilai sebesar 68,0 dengan nilai terendah 50 dan nilai tertinggi 80. Setelah kegiatan, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 90,5 dengan nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 100. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 22,5 poin, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Perbedaan Rata-Rata Nilai Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Ibu Postpartum

Variabel	Mean (SD)	Min	Max
Nilai Pre-Test	68,0 (11,05)	50	80
Nilai Post-Test	90,5 (10,50)	60	100

Selain rata-rata nilai, skor pengetahuan peserta juga diklasifikasikan ke dalam tiga kategori. Pada pre-test, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dalam kategori cukup (12 peserta; 60,0%), diikuti kategori baik (6 peserta; 30,0%) dan kurang (2 peserta; 10,0%). Setelah edukasi, proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 18 peserta (90,0%), sementara 2 peserta (10,0%) berada dalam kategori cukup dan tidak



terdapat lagi peserta dalam kategori kurang. Dengan demikian, terjadi pergeseran distribusi kategori pengetahuan ke tingkat yang lebih tinggi setelah kegiatan, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Distribusi Kategori Pengetahuan Peserta pada Pre-Test dan Post-Test

Kategori Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Kurang (<56)	2 (10,0)	0 (0,0)
Cukup (56–75)	12 (60,0)	2 (10,0)
Baik (76–100)	6 (30,0)	18 (90,0)
Total	20 (100,0)	20 (100,0)

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan Emo Demo berpotensi digunakan sebagai metode edukasi bagi ibu *postpartum*. Emo Demo tidak hanya menyampaikan informasi secara verbal, tetapi juga menghadirkan pengalaman visual dan emosional yang membuat pesan lebih mudah diingat. Demonstrasi mengenai kapasitas lambung bayi baru lahir, misalnya, membantu peserta memahami bahwa volume ASI yang keluar pada hari-hari pertama memang sedikit namun sudah sesuai dengan kebutuhan bayi. Pemahaman ini penting untuk mengoreksi persepsi bahwa ASI tidak mencukupi, yang selama ini menjadi salah satu pemicu utama pemberian susu formula secara dini (Alreshidi & Abdelsamed, 2022). Hasil serupa dilaporkan oleh Caressa *et al.* (2025) yang menemukan bahwa metode emo demo mampu meningkatkan pengetahuan gizi peserta secara bermakna.

Materi mengenai mekanisme produksi ASI berbasis *supply-demand* juga memberikan penguatan pada aspek yang sebelumnya kurang dipahami peserta. Pemahaman bahwa semakin sering bayi menyusu maka semakin banyak ASI yang diproduksi merupakan kunci untuk mempertahankan praktik menyusui *on demand*. Keterbatasan pemahaman pada aspek ini sebelumnya dilaporkan sebagai salah satu penyebab praktik menyusui yang belum optimal (Johan *et al.*, 2024; Sokar, 2025). Selain itu, materi mengenai zat gizi esensial ibu menyusui dan bahan pangan lokal sebagai ASI *booster* memberikan alternatif praktis yang dapat langsung diterapkan peserta di rumah, sejalan dengan rekomendasi pemenuhan gizi ibu pasca melahirkan untuk mendukung penyembuhan luka dan produksi ASI (BDA Women's Health and Fertility Specialist Group, 2025).



Luaran utama kegiatan ini berupa media edukasi leaflet dan poster yang memuat informasi praktis mengenai ASI eksklusif, prinsip HEMAT, serta jenis pangan lokal peningkat produksi ASI. Keunggulan media tersebut terletak pada penyajian yang ringkas, bergambar, dan menggunakan bahasa sederhana, sehingga sesuai dengan karakteristik peserta yang berada dalam kondisi nifas dengan waktu dan konsentrasi terbatas. Media ini juga bersifat portabel sehingga dapat dibawa pulang dan dibaca kembali bersama keluarga, yang penting mengingat dukungan keluarga merupakan faktor penentu keberhasilan menyusui. Adapun kelemahannya, media cetak bersifat satu arah dan tidak dapat menjawab kendala individual peserta, sehingga tetap memerlukan pendampingan tenaga kesehatan pada kunjungan nifas berikutnya.

Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan tergolong rendah hingga sedang. Tantangan utama adalah kondisi peserta yang masih dalam masa pemulihan setelah melahirkan dan membawa bayi, sehingga durasi sesi harus dijaga tetap singkat dan fleksibel serta memungkinkan peserta menyusui selama kegiatan berlangsung. Tantangan lainnya adalah keterbatasan alat dan bahan emo demo yang harus disiapkan secara mandiri oleh tim. Meskipun demikian, kegiatan memiliki peluang keberlanjutan yang baik karena metode emo demo tidak memerlukan biaya besar, alat dan bahan mudah diperoleh, serta dapat direplikasi oleh bidan maupun kader sebagai bagian dari kelas ibu menyusui secara rutin di TPMB.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada 20 ibu *postpartum* di TPMB Deyeri/Deri terlaksana sesuai target, baik dari sisi jumlah peserta, tahapan pelaksanaan, maupun luaran yang direncanakan. Metode Emo Demo dengan slogan "HEMAT" yang dipadukan dengan ceramah interaktif dan diskusi terbukti sesuai dengan permasalahan mitra, yaitu pengetahuan yang kurang memadai terkait ASI eksklusif pada ibu *postpartum*. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 22,5 poin dari 68,0 menjadi 90,5 ($p < 0,001$), dengan proporsi peserta berpengetahuan baik meningkat dari 30,0% menjadi 90,0%. Dampak dan manfaat kegiatan ini adalah meningkatnya keyakinan dan kemandirian ibu dalam menyusui serta tersedianya media edukasi leaflet dan poster yang dapat dimanfaatkan mitra secara berkelanjutan.

Rekomendasi untuk kegiatan berikutnya adalah leaflet edukasi dibagikan secara rutin kepada ibu *postpartum* pada setiap kunjungan nifas, dan materi emo demo diaplikasikan kembali oleh bidan atau kader sebagai metode edukasi interaktif dalam kelas ibu menyusui di TPMB Deyeri/Deri. Selain itu, pengelola TPMB disarankan melakukan pembinaan dan monitoring secara berkala terhadap perilaku pemberian ASI eksklusif serta pemenuhan gizi ibu *postpartum*, guna memastikan peningkatan pengetahuan peserta terwujud dalam



praktik sehari-hari di rumah. Kegiatan lanjutan juga disarankan melibatkan suami dan anggota keluarga sebagai sasaran edukasi, serta menambahkan evaluasi praktik menyusui pada satu hingga tiga bulan setelah intervensi untuk menilai perubahan perilaku secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang atas dukungan pendanaan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola dan bidan Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Deyeri/Deri Kota Palembang atas izin, fasilitas, dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu *postpartum* yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta kegiatan. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan sehingga program ini dapat berjalan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Idroes, S. Z. T., Pangestuti, D. R., & Rahfiludin, M. Z. (2024). The effect of the Emo-Demo method on mothers' knowledge, motivation, and self-efficacy regarding exclusive breastfeeding practices in the Sumowono Community Health Center Working Area. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 51–60. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.51-60>
- Alreshidi, H. and Abdelsamed, M. (2022) "Assessment of mother's knowledge and their perceptions toward health education programs of breastfeeding in Hail Saudi Arabia," *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 6(March), pp. 724–730. Available at: <https://doi.org/10.24911/ijmdc.51-1646603704>.
- Arndt, M.B. *et al.* (2024) "Global, regional, and national progress towards the 2030 global nutrition targets and forecasts to 2050: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021," *The Lancet*, 404(10471), pp. 2543–2583. Available at: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01821-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01821-X).
- BDA Women's Health and Fertility Specialist Group (2025) *Nourishing Motherhood: A guide to your health and nutrition after having baby*. BDA Women's Health and Fertility Specialist Group. Available at: www.mind.org.uk.
- Brown, J.E. (2017) *Nutrition Through the Life Cycle*. 6th ed. Boston: Cengage Learning.
- Caressa, D.A. *et al.* (2025) "Efektivitas Emo-Demo Pembuatan Gummy Buah Naga dan Ikan Lemuru Terhadap Pengetahuan Gizi di Ibu PKK Desa Wringinpitu," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(September), pp. 11264–11275.
- Hernández-Cordero, S. *et al.* (2022) "Countries' experiences scaling up national breastfeeding, protection, promotion and support programmes: Comparative case studies analysis," *Maternal and Child Nutrition*, 18(S3). Available at:



- <https://doi.org/10.1111/mcn.13358>.
- Johan, R.B. *et al.* (2024) "Knowledge of Exclusive Breastfeeding Among Adolescent Mothers in Primary Health Tarakan, Nort Kalimantan, Indonesia," *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research*, 4(3), pp. 97–105. Available at: <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v4i3.1728>.
- Kariyawasam, K.P. *et al.* (2025) "Comparative Analysis of Breastfeeding and Infant Formulas: Short- and Long-Term Impacts on Infant Nutrition and Health," *Food Science and Nutrition*, pp. 1–47. Available at: <https://doi.org/10.1002/fsn3.70788>.
- Kementerian Kesehatan RI (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ski/ketersediaan-data/ski-2023>.
- Keya, R. T., Prambudi, A., Cahyani, F. D., Kurnia, G. M., Widoretno, A. W., Husna, A. B., Bahmid, M., Hermanto, E., Noviyanti, T. R., Min, Y. P. S., Dewi, R. S., Devy, S. R., Qomaruddin, M. B., & Indawati, R. (2025). Enhancing knowledge and attitudes: Emo Demo's effectiveness in breastfeeding practices (A pilot study in Gili Iyang Island). *Media Gizi Kemas*, 14(1), 69–76. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgk.v14i1.2025.69-76>
- Lowdermilk, D.L. *et al.* (2019) *Maternity and Women's Health Care*. 12th ed. St. Louis: Mosby.
- Modak, A., Ronghe, V. and Gomase, K.P. (2023) "The Psychological Benefits of Breastfeeding: Fostering Maternal Well-Being and Child Development," *Cureus*, 15(10). Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.46730>.
- Muro-Valdez, J.C. *et al.* (2023) "Breastfeeding-Related Health Benefits in Children and Mothers: Vital Organs Perspective," *Medicina (Lithuania)*, 59(9), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.3390/medicina59091535>.
- Roşca, I. *et al.* (2025) "Exclusive Breastfeeding or Formula Use? A Cross-Sectional Survey of Romanian Mothers' Feeding Practices and Influencing Factors," *Medicina (Lithuania)*, 61(8), pp. 1–16. Available at: <https://doi.org/10.3390/medicina61081425>.
- Sokar, S.Y.S. (2025) "Assessment of Mothers' Knowledge, Attitude and Self-Efficacy Regarding Early Initiation and Exclusive Breastfeeding," *Helwan International Journal for Nursing Research and Practice*, 4(9), pp. 219–233. Available at: <https://doi.org/10.21608/hijnrp.2025.364302.1294>.
- Tomori, C. *et al.* (2022) "What works to protect, promote and support breastfeeding on a large scale: A review of reviews," *Maternal & Child Nutrition*, 18(S3). Available at: <https://doi.org/10.1111/mcn.13344>.
- World Health Organization (2017) *Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding in Facilities Providing Maternity and Newborn Services*, World Health Organization WHO. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259386/9789241550086-eng.pdf>.