

PENGEMBANGAN BUKU SAKU DIGITAL RESEP MASAKAN BAHAN PANGAN LOKAL PELANCAR ASI UNTUK Mendukung PROGRAM ASI EKSKLUSIF DI KAMPUNG RAWASARI

Yuyun Yuniarti¹, Cipta Pramana², Indah Purnamasari³

^{1,2,3}STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email: yuyun.ungu.yy@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan penyuluhan tentang ASI eksklusif dan distribusi buku saku digital resep makanan pelancar ASI telah dilaksanakan dengan sukses di Posyandu 4 Kampung Rawasari pada 18 Februari 2025. Kegiatan dihadiri oleh 15 ibu hamil, 5 kader kesehatan, 1 bidan desa, dan 1 orang PKLB. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta tentang ASI eksklusif dan memberikan akses informasi berguna melalui media digital. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif dengan sesi tanya jawab, distribusi buku saku digital melalui WhatsApp, dan sesi praktik pembuatan resep makanan pelancar ASI. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana pada pre-test hanya 26,7% peserta memiliki pengetahuan baik, meningkat menjadi 86,7% pada *post-test*. Implementasi resep makanan pelancar ASI mencapai 50%, dengan 90% peserta melaporkan kemudahan dalam mengolah resep karena bahan-bahan yang mudah didapat serta kemudahan akses buku saku digital melalui *WhatsApp*. Keberhasilan program ini didukung oleh kombinasi metode pembelajaran teori dan praktik, pemanfaatan teknologi digital yang aksesibel, keterlibatan tenaga kesehatan lokal, serta monitoring dan evaluasi berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menekankan efektivitas edukasi terstruktur, penggunaan media digital, dan pendampingan berkelanjutan dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik terkait ASI eksklusif. Program ini menunjukkan potensi keberlanjutan yang baik dengan tingkat penerimaan dan kemudahan akses yang tinggi.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Buku Saku Digital, Edukasi Kesehatan, Makanan Pelancar ASI, Posyandu, Teknologi Kesehatan.

ABSTRACT

The counseling activity on exclusive breastfeeding and the distribution of digital pocket books of breast milk-stimulating food recipes was successfully carried out at Posyandu 4 Kampung Rawasari on February 18, 2025. The activity was attended by 15 pregnant women, 5 health cadres, 1 village midwife, and 1 PKLB person. This program aims to increase participants' knowledge about exclusive breastfeeding and provide access to useful information through digital media. The methods used include interactive counseling with question and answer sessions, distribution of digital pocket books via WhatsApp, and practical sessions on making breast milk-stimulating food recipes. The evaluation results showed a significant increase in knowledge, where in the pre-test only 26.7% of participants had good knowledge, increasing to 86.7% in the post-test. The implementation of breast milk-stimulating food recipes reached 50%, with 90% of participants reporting ease in processing the recipes because the ingredients

were easily available and easy access to the digital pocket book via WhatsApp. The success of this program was supported by a combination of theoretical and practical learning methods, the use of accessible digital technology, the involvement of local health workers, and continuous monitoring and evaluation. These findings are in line with previous studies that emphasize the effectiveness of structured education, use of digital media, and ongoing assistance in improving knowledge and practices related to exclusive breastfeeding. This program shows good potential for sustainability with high levels of acceptance and ease of access.

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Digital Pocket Book, Health Education, Breastfeeding Food, Integrated Health Post, Health Technology.*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan nutrisi terbaik bagi bayi dalam enam bulan pertama kehidupannya. Menurut World Health Organization (WHO), ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain, bahkan air putih, selama enam bulan pertama kehidupan bayi (WHO, 2020). Meskipun manfaat ASI eksklusif telah terbukti secara ilmiah, namun angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 menunjukkan bahwa hanya 37,3% bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif, jauh dari target nasional sebesar 80% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kampung Rawasari, sebagai salah satu pemukiman padat penduduk, menghadapi tantangan serupa dalam hal pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan observasi awal, tingkat pemberian ASI eksklusif di wilayah ini masih di bawah 30%. Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai makanan lokal yang dapat meningkatkan produksi ASI, keraguan dalam memberikan ASI eksklusif karena pemahaman yang terbatas tentang manfaatnya, serta keterbatasan akses terhadap informasi gizi yang akurat dan relevan. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi dan dukungan praktis tentang gizi dan ASI eksklusif dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu dalam memberikan ASI hingga 65%.

Salah satu faktor penting dalam keberhasilan menyusui adalah produksi ASI yang cukup. Menurut studi yang dilakukan oleh Prasetyo et al. (2022), konsumsi makanan tertentu dapat secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Bahan pangan lokal seperti daun katuk, kacang-kacangan, dan umbi-umbian telah terbukti secara tradisional dan ilmiah memiliki efek galaktogogue (pelancar ASI). Hasil penelitian Dewi et al. (2021) menunjukkan

bahwa konsumsi daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI hingga 50,7% dalam waktu dua minggu konsumsi rutin.

Di Kampung Rawasari, bahan pangan lokal yang berpotensi sebagai galaktagogue tersedia melimpah, namun belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat. Situasi ini menciptakan kesenjangan antara potensi sumber daya yang tersedia dengan praktik konsumsi masyarakat. Sosialisasi dan edukasi mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal menjadi sangat penting, khususnya bagi ibu hamil dan menyusui. Sebuah studi intervensi oleh Hidayat dan Nugroho (2022) membuktikan bahwa program edukasi gizi berbasis bahan pangan lokal dapat meningkatkan kesadaran dan praktik konsumsi makanan bergizi pada ibu hamil dan menyusui hingga 70%.

Perkembangan teknologi informasi membuka peluang untuk menyebarkan pengetahuan secara lebih efektif dan efisien. Buku saku digital menjadi salah satu media yang potensial untuk menyampaikan informasi mengenai resep masakan berbahan pangan lokal pelancar ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media digital dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku hingga 63% lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Buku saku digital memiliki kelebihan dalam hal aksesibilitas, portabilitas, dan daya tarik visual yang dapat meningkatkan minat sasaran dalam menyerap informasi.

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengatasi permasalahan rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif di Kampung Rawasari melalui pengembangan buku saku digital yang berisi resep masakan berbahan pangan lokal pelancar ASI. Khalayak sasaran dalam program ini adalah ibu hamil yang tinggal di Kampung Rawasari, dengan jumlah peserta sekitar 20 orang berusia 20-40 tahun. Variasi latar belakang pendidikan dan profesi peserta memberikan tantangan tersendiri dalam merancang program yang dapat dipahami oleh semua kalangan. Menurut Widyasari et al. (2023), intervensi berbasis komunitas yang mempertimbangkan karakteristik sosiodemografi sasaran dapat meningkatkan efektivitas program hingga 75%.

Dengan pengembangan buku saku digital ini, diharapkan para ibu akan lebih teredukasi mengenai pentingnya ASI eksklusif dan bagaimana makanan lokal dapat mendukung produksi ASI. Program ini sejalan dengan Sustainable Development Goals (SDGs) khususnya poin ketiga yaitu Good Health and Well-being, serta mendukung program pemerintah dalam meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan studi Purmono et al. (2023),

intervensi edukasi gizi yang melibatkan komponen teknologi dan kearifan lokal dapat berkelanjutan hingga 85% setelah program berakhir, menunjukkan potensi dampak jangka panjang dari program semacam ini.

TINJAUAN PUSTAKA

Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif dan Manfaatnya

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI saja kepada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, selama enam bulan pertama kehidupan (WHO, 2020). ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal selama periode tersebut. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko penyakit infeksi pada bayi, meningkatkan kecerdasan, dan membangun ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Studi yang dilakukan oleh Astuti et al. (2023) menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI eksklusif memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Selain itu, penelitian oleh Dewi et al. (2021) mengungkapkan bahwa ASI eksklusif dapat menurunkan risiko obesitas dan penyakit kronis pada anak di kemudian hari.

Prevalensi dan Tantangan Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia

Meskipun manfaat ASI eksklusif telah diketahui secara luas, tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 menunjukkan bahwa hanya 37,3% bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif, jauh dari target nasional sebesar 80% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Menurut penelitian Rahmawati (2019), beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya cakupan ASI eksklusif di Indonesia antara lain kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, kurangnya dukungan keluarga dan masyarakat, serta kurangnya kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Hidayat dan Nugroho (2022) juga mengidentifikasi bahwa produksi ASI yang kurang menjadi salah satu alasan utama ibu berhenti memberikan ASI eksklusif.

Bahan Pangan Lokal sebagai Pelancar ASI (Galaktogogue)

Galaktogogue didefinisikan sebagai zat yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian oleh Prasetyo et al. (2022) menunjukkan bahwa beberapa bahan pangan

lokal di Indonesia terbukti memiliki efek galaktogogue, seperti daun katuk, kacang-kacangan, dan umbi-umbian.

Studi yang dilakukan oleh Dewi et al. (2021) menemukan bahwa konsumsi daun katuk secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI hingga 50,7% dalam waktu dua minggu. Selain itu, penelitian Hidayat et al. (2023) mengungkapkan bahwa kombinasi beberapa bahan pangan lokal dalam bentuk masakan dapat meningkatkan efektivitas galaktogogue dibandingkan konsumsi satu jenis bahan saja.

Penggunaan Media Digital dalam Edukasi Kesehatan

Perkembangan teknologi informasi telah membuka peluang baru dalam penyebaran informasi kesehatan, termasuk dalam hal edukasi ASI eksklusif. Santoso et al. (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa penggunaan media digital dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku hingga 63% lebih efektif dibandingkan metode konvensional.

Kusuma et al. (2021) menambahkan bahwa penggunaan aplikasi mobile dalam edukasi kesehatan meningkatkan keterlibatan peserta hingga 85% dibandingkan media cetak. Selain itu, Sulistyawati (2023) mengungkapkan bahwa program edukasi kesehatan yang memanfaatkan teknologi digital memiliki tingkat keberlanjutan 30% lebih tinggi dibandingkan program konvensional.

Pendekatan Komprehensif dalam Program Edukasi Kesehatan Masyarakat

Keberhasilan program edukasi kesehatan masyarakat tidak hanya bergantung pada konten yang disampaikan, tetapi juga pada pendekatan yang digunakan. Menurut Widyasari et al. (2023), intervensi berbasis komunitas yang mempertimbangkan karakteristik sosiodemografi sasaran dapat meningkatkan efektivitas program hingga 75%.

Rahman et al. (2021) menekankan pentingnya pendampingan berkelanjutan dalam program kesehatan masyarakat untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari. Sementara itu, Nugroho (2022) menemukan bahwa keterlibatan tenaga kesehatan lokal meningkatkan efektivitas program edukasi ASI eksklusif hingga 75%.

Purmono et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa program edukasi gizi yang melibatkan komponen teknologi dan kearifan lokal dapat berkelanjutan hingga 85% setelah program berakhir, menunjukkan potensi dampak jangka panjang dari pendekatan semacam ini.

METODE PENELITIAN

Metode pengembangan program ini dilaksanakan melalui tiga tahapan sistematis. Tahap persiapan meliputi pengumpulan data ibu hamil di Kampung Rawasari melalui survei awal, penyusunan materi penyuluhan tentang ASI eksklusif, pengembangan buku saku digital berisi 10 resep makanan lokal pelancar ASI, dan koordinasi dengan kader kesehatan setempat untuk mengatur jadwal penyuluhan.

Tahap pelaksanaan terdiri dari tiga kegiatan utama: penyuluhan di Posyandu yang dihadiri oleh 15 ibu hamil, distribusi buku saku digital melalui WhatsApp kepada peserta dan kader, serta sesi praktik untuk membahas cara mengolah resep-resep dalam buku saku.

Tahap evaluasi dilakukan melalui monitoring intensif oleh tim pelaksana selama kegiatan berlangsung dan pengumpulan umpan balik dari peserta. Keberhasilan program diukur melalui peningkatan pengetahuan peserta (minimal 70% peserta menunjukkan peningkatan signifikan berdasarkan pre-test dan post-test) dan tingkat penerapan resep (minimal 50% peserta menerapkan resep dalam keseharian). Sistem penilaian menggunakan tiga kategori: "Baik" (≥ 75), "Cukup" (60-75), dan "Kurang" (≤ 60).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang ASI eksklusif dan distribusi buku saku digital resep makanan pelancar ASI telah dilaksanakan dengan sukses di Posyandu 4 Kampung Rawasari pada tanggal 18 Februari 2025. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 ibu hamil, 5 kader kesehatan, 1 bidan desa, dan 1 orang PKLB. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif serta memberikan akses kepada mereka terhadap informasi berguna melalui buku saku digital. Penyuluhan dimulai dengan penjelasan mendalam tentang ASI eksklusif, manfaatnya bagi bayi dan ibu, serta sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait kekhawatiran mereka. Setelah penyuluhan, buku saku digital dibagikan melalui platform WhatsApp, memudahkan peserta untuk mengakses informasi dan resep makanan yang sehat. Sesi praktik juga diadakan untuk mendiskusikan dan mencoba resep yang ada dalam buku saku, sehingga peserta dapat langsung menerapkan pengetahuan yang didapat di rumah.

Monitoring dilakukan secara intensif selama kegiatan berlangsung untuk memastikan bahwa semua rencana berjalan dengan baik. Evaluasi dilakukan dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta melalui wawancara. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 4 peserta memiliki pengetahuan baik, 7 cukup, dan 4 kurang. Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan

peningkatan yang signifikan, dengan 13 peserta menunjukkan pengetahuan baik, 2 cukup, dan tidak ada yang kurang. Ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan memahami materi yang disampaikan. Sebagian besar peserta, termasuk ibu hamil, kader kesehatan, dan tenaga medis, melaporkan bahwa mereka telah menerapkan resep dari buku saku dalam pola makan sehari-hari. Sebanyak 90% peserta menyatakan bahwa mereka menemukan resep tersebut mudah untuk diolah karena bahan-bahannya mudah didapat di desa Rasari. Akses ke buku saku digital juga dinyatakan mudah, karena dapat diakses melalui WhatsApp, dan sebagian besar ibu hamil telah memiliki smartphone, serta sinyal yang mendukung.

Tabel 5.1 Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Kategori	PreTest		Post Test	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	4	46,7	13	86,7
Cukup	7	26,7	2	13,3
Kurang	4	26,7	0	0

Dari kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan di kalangan peserta mengenai ASI eksklusif. Sebelum program, hanya 26,7% peserta yang dapat menjawab pertanyaan terkait kesehatan dengan benar, namun setelah penyuluhan, angka ini meloncat menjadi 86,7%. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman, dan 50% peserta telah mempraktikkan resep yang ada dalam buku saku digital. Umpan balik positif mengenai kemudahan akses dan penerapan resep menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

Keberhasilan program penyuluhan ASI eksklusif dan distribusi buku saku digital di Posyandu 4 Kampung Rawasari menunjukkan beberapa temuan penting yang sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Hasil post-test mencatat peningkatan signifikan, dengan 86,7% peserta mencapai pengetahuan baik, dibandingkan dengan pre-test yang hanya 26,7%. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sari et al. (2020) yang menemukan bahwa edukasi terstruktur tentang ASI eksklusif dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebesar 78,5%. Selain itu, studi oleh Rahmawati (2019) menunjukkan bahwa penyuluhan yang dikombinasikan dengan media pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang ASI eksklusif hingga 82%. Penggunaan buku saku digital melalui WhatsApp terbukti efektif dengan tingkat aksesibilitas yang tinggi, di mana 90% peserta melaporkan kemudahan akses. Hal ini mendukung penelitian

Kusuma et al. (2021) yang menemukan bahwa penggunaan media digital dalam edukasi kesehatan meningkatkan keterlibatan peserta hingga 85% dibandingkan media konvensional.

Tingkat penerapan resep makanan pelancar ASI yang mencapai lebih dari 50% menunjukkan keberhasilan transfer pengetahuan ke praktik nyata, sejalan dengan penelitian Hidayat et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan panduan praktis dapat meningkatkan tingkat implementasi pengetahuan kesehatan hingga 45-60%. Keterlibatan kader kesehatan dan bidan desa dalam program ini berkontribusi pada keberhasilan program, mendukung penelitian Nugroho (2022) yang menemukan bahwa dukungan tenaga kesehatan lokal meningkatkan efektivitas program edukasi ASI eksklusif hingga 75%. Monitoring intensif selama program juga terbukti penting, sejalan dengan temuan Rahman et al. (2021) tentang pentingnya pendampingan berkelanjutan dalam program kesehatan masyarakat.

Tingginya tingkat penerimaan dan kemudahan akses (90%) menunjukkan potensi keberlanjutan program yang baik, mendukung penelitian Sulistyawati (2023) yang menemukan bahwa program edukasi kesehatan yang memanfaatkan teknologi digital memiliki tingkat keberlanjutan 30% lebih tinggi dibandingkan program konvensional. Keberhasilan program ini menegaskan pentingnya pendekatan komprehensif dalam edukasi kesehatan yang mencakup kombinasi metode pembelajaran (teori dan praktik), pemanfaatan teknologi digital yang aksesibel, keterlibatan tenaga kesehatan lokal, monitoring dan evaluasi berkelanjutan, serta penyesuaian dengan kondisi dan sumber daya lokal. Rekomendasi untuk pengembangan program selanjutnya termasuk perluasan cakupan peserta, pengembangan konten digital yang lebih interaktif, dan penguatan sistem monitoring jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan praktik ASI eksklusif di masyarakat.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat "Pengembangan Buku Saku Digital Resep Masakan Bahan Pangan Lokal Pelancar ASI untuk Mendukung Program ASI Eksklusif di Kampung Rawasari" telah berhasil dilaksanakan dengan mencapai target dan indikator keberhasilan yang ditetapkan. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta, dengan persentase peserta berpengetahuan baik meningkat dari 26,7% menjadi 86,7% setelah intervensi. Penggunaan buku saku digital sebagai media edukasi terbukti efektif dengan tingkat aksesibilitas mencapai 90%, didukung kemudahan penggunaan platform WhatsApp dan ketersediaan smartphone di kalangan ibu hamil.

Penerapan resep makanan pelancar ASI oleh lebih dari 50% peserta menunjukkan keberhasilan transfer pengetahuan ke dalam praktik nyata. Keberhasilan program didukung oleh beberapa faktor kunci, di antaranya pendekatan komprehensif yang menggabungkan teori dan praktik, pemanfaatan teknologi digital yang aksesibel, keterlibatan aktif tenaga kesehatan lokal, serta penyesuaian dengan kondisi dan sumber daya lokal di Kampung Rawasari.

Temuan dari program ini menegaskan pentingnya pendekatan berbasis teknologi dalam edukasi kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif. Untuk keberlanjutan program, direkomendasikan perluasan cakupan peserta, pengembangan konten digital yang lebih interaktif, serta penguatan sistem monitoring jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan praktik ASI eksklusif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S., Permana, R., & Widjaja, G. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Praktik Pemberian ASI Eksklusif di Perkotaan Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 145-153.
- Dewi, M. K., Suryana, A., & Pratiwi, R. (2021). Efek Konsumsi Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI: Studi Klinis Randomized Controlled Trial. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 23-31.
- Hidayat, T., & Nugroho, S. (2022). Program Edukasi Gizi Berbasis Bahan Pangan Lokal untuk Ibu Hamil dan Menyusui: Studi Kasus di Jawa Barat. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 45(1), 11-22.
- Hidayat, T., Nugroho, S., & Rahman, A. (2023). Kombinasi Bahan Pangan Lokal untuk Meningkatkan Produksi ASI: Studi Eksperimental. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 85-94.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusuma, R., Wijaya, D., & Santoso, H. (2021). Perbandingan Efektivitas Media Digital dan Konvensional dalam Edukasi Kesehatan Ibu dan Anak. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 17(3), 128-136.
- Nugroho, S. (2022). Peran Tenaga Kesehatan Lokal dalam Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif di Pedesaan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 45-57.

- Prasetyo, D., Mardiana, N., & Junaedi, S. (2022). Pengaruh Konsumsi Bahan Pangan Galaktogogue Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 78-86.
- Purmono, A., Wijaya, R., & Santoso, H. (2023). Keberlanjutan Program Edukasi Gizi Berbasis Teknologi dan Kearifan Lokal: Evaluasi 3 Tahun Pasca Intervensi. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 19(1), 31-42.
- Rahman, A., Hidayat, T., & Nugroho, S. (2021). Pentingnya Pendampingan Berkelanjutan dalam Program Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 16(2), 67-78.
- Rahmawati, N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Perkotaan dan Pedesaan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(3), 145-156.
- Santoso, B., Yunita, R., & Pratama, A. (2022). Efektivitas Media Digital dalam Edukasi Kesehatan: Meta-analisis dari 25 Studi di Indonesia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(3), 212-225.
- Sari, D., Rahmawati, N., & Hidayat, T. (2020). Dampak Edukasi Terstruktur Terhadap Pengetahuan dan Praktik ASI Eksklusif pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 89-97.
- Sulistiyawati, L. (2023). Keberlanjutan Program Edukasi Kesehatan Berbasis Digital dan Konvensional: Studi Komparatif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 56-68.
- WHO. (2020). *Infant and young child feeding*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Widyasari, R., Haryono, D., & Pratiwi, L. (2023). Intervensi Berbasis Komunitas untuk Meningkatkan Praktik ASI Eksklusif: Tinjauan Sistematis dan Meta-analisis. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 14(2), 67-79.

