

Meningkatkan Kesadaran ASI Eksklusif Melalui Edukasi dan Emo Demo di Desa Sucopangepok, Kabupaten Jember, Jawa Timur

Miftahul Jannah¹, Putri Rahayu Ratri², Dessya Putri Ayu³,
Ria Chandra Kartika⁴

Program Studi Gizi Klinik^{1,2,3}, Program Studi Promosi Kesehatan⁴
Politeknik Negeri Jember

e-mail: miftahuljannah@polije.ac.id

Abstrak

Cakupan ASI eksklusif di Desa Sucopangepok, Kabupaten Jember, masih belum memenuhi target Standar Pelayanan Minimal. Salah satu penyebabnya adalah pola pikir yang salah terkait ASI. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya ASI eksklusif. Kegiatan ini dilakukan kepada 15 orang ibu balita. Metode yang digunakan berupa edukasi melalui ceramah serta emo demo (*emotional demonstration*) menyusui dan lambung bayi dengan permainan dan praktik langsung. Evaluasi dilakukan melalui pretest-posttest, observasi, dan diskusi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu, dengan skor rata-rata meningkat dari 64,2% menjadi 84,7%. Peserta kategori pengetahuan baik naik dari 26,7% menjadi 80%. Keterampilan praktik menyusui yang benar juga meningkat dari 60% menjadi 93,3%. Sebanyak 93,3% peserta mampu menjelaskan ukuran lambung bayi menggunakan peraga, dan mayoritas responden menilai kegiatan bermanfaat. Kegiatan ini efektif mendorong penerapan ASI eksklusif, sehingga berpotensi mendukung pencegahan malnutrisi balita.

Kata Kunci: *ASI Eksklusif, Edukasi, Emotional Demonstration, Balita.*

Abstract

Exclusive breastfeeding coverage in Sucopangepok Village, Jember Regency, has not met the Minimum Service Standard target, partly due to misconceptions about breastfeeding. This community service program aimed to raise awareness of the importance of exclusive breastfeeding among mothers of under-five children. The activity involved 15 participants and was carried out through lectures and *emotional demonstrations* (emo demo) of breastfeeding and infant stomach capacity using games and hands-on practice. Evaluation was conducted using pretest-posttest, observation, and discussion. Results showed significant improvements in knowledge, with average scores increasing from 64.2% to 84.7% and the proportion of good knowledge rising from 26.7% to 80%. Proper breastfeeding skills improved from 60% to 93.3%, while 93.3% of participants could explain infant stomach capacity using props. Most participants also reported the program as beneficial. In conclusion, this activity effectively promoted exclusive breastfeeding and may support efforts to prevent child malnutrition.

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Education, Emotional Demonstration, Under-Five Children.*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi tanpa adanya makanan atau cairan lain (kecuali obat dan vitamin) selama 6 bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan kehidupan bayi merupakan salah satu intervensi gizi yang terbukti efektif dalam mendukung tumbuh kembang anak (WHO & UNICEF, 2014). ASI mengandung zat gizi esensial yang mendukung pertumbuhan optimal serta memperkuat sistem imunitas bayi (Kim & Yi, 2020). Meskipun demikian, praktik ASI eksklusif di Indonesia masih menghadapi berbagai kendala.

Kondisi serupa juga terlihat di Kabupaten Jember. Data Dinas Kesehatan menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di kabupaten ini mengalami fluktuasi dari tahun ke tahun. Cakupan ASI eksklusif di Jember tercatat sebesar 75,38% (Dinkes Jember, 2024). Rendahnya cakupan ini mengindikasikan masih adanya hambatan dalam pelaksanaan ASI eksklusif, baik dari sisi pengetahuan, sikap, maupun dukungan sosial.

Desa Sucopangepok merupakan salah satu desa di Kecamatan Jelbuk yang terletak di kaki gunung Argopuro (Alfarisy et al., 2020). Namun, desa ini masih menghadapi tantangan yang cukup besar dalam bidang kesehatan ibu dan anak. Kecamatan Jelbuk sendiri tercatat sebagai salah satu wilayah dengan jumlah balita stunting tertinggi di Kabupaten Jember, yang menunjukkan adanya permasalahan mendasar dalam praktik pemberian gizi pada bayi dan balita (Dinkes Jember, 2024).

Hasil analisis situasi menunjukkan cakupan ASI eksklusif di Desa Sucopangepok sebesar 69,6%. Angka tersebut menunjukkan belum tercapainya target Standar Pelayanan Minimal (SPM), yaitu sebesar 80% (Peraturan Bupati Jember Nomor 29 Tahun 2024 tentang Percepatan Penurunan Stunting Terintegrasi, 2024). Beberapa hal yang menjadi penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif di Desa Sucopangepok, antara lain ASI tidak keluar (mampet), pola pikir untuk memperbaiki status gizi dengan susu formula, serta pengaruh dari lingkungan terutama keluarga. Kegiatan edukasi terkait ASI eksklusif cukup rutin dilakukan oleh petugas kesehatan di Desa Sucopangepok. Namun, pengaruh keluarga serta pola pikir yang keliru terkait ASI menyebabkan cakupan ASI eksklusif masih rendah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat Desa Sucopangepok terhadap pentingnya ASI eksklusif.

METODE

Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat, yang berjudul "Eskalasi Kesehatan Masyarakat Hulu Aliran Sungai melalui Integrasi Gizi, Internet of Things, dan Sanitasi sebagai Strategi Pencegahan Malnutrisi dan Mitigasi Bencana Berbasis Komunitas". Kegiatan didanai oleh Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan

Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi, pada tahun anggaran 2025.

Kegiatan ini dilaksanakan pada 31 Juli 2025 di Pondok Bersalin Desa (Polindes) Sucopangepok. Kegiatan ini memiliki sasaran 15 ibu balita. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap:

Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan dilaksanakan sebelum kegiatan dimulai, yang meliputi: (1) Analisis situasi mitra dengan survei dan observasi terkait kondisi Desa Sucopangepok; (2) Koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan serta perijinan kepada stakeholder terkait; (3) Persiapan instrumen kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian Masyarakat ini terdiri dari pelaksanaan edukasi, kemudian dilanjutkan dengan *emo demo (emotional demonstration)*.

a. Edukasi ASI Eksklusif

Edukasi ASI eksklusif dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media power point. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah supaya masyarakat (ibu balita) memahami konsep Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI eksklusif serta kiat-kiat berhasil ASI eksklusif sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Emo Demo

Emo-Demo (Emotional Demonstration) merupakan pendekatan komunikasi perubahan perilaku yang inovatif berdasarkan metode *Behaviour Centred Design*. Dalam prakteknya, dianggap efektif karena mampu membuat orang yang diajak berkomunikasi terpengaruh dan mengubah perilakunya (Aunger & Curtis, 2016). Emo Demo dikemas dalam bentuk permainan dan praktik sehingga menarik untuk sasaran (ibu balita). Emo Demo yang dilakukan terdapat 2 jenis, yaitu Emo Demo Menyusui dan Emo Demo Lambung Bayi.

Emo Demo Menyusui, mengajak ibu balita untuk mempraktikkan cara menyusui yang benar. Pada kegiatan ini dipraktikkan terkait posisi bayi saat menyusu, pelekatan bayi saat menyusu. Permainan Emo Demo Menyusui juga dilakukan dengan menggambarkan kegiatan menyusui yang disimbolkan melalui jabat tangan dengan botol dan langsung menggunakan tangan. Permainan ini akan dipraktikkan secara bersama-sama oleh semua peserta kegiatan (ibu balita).

Emo Demo Lambung Bayi, mengajak ibu balita melakukan permainan. Permainan dilakukan dengan menggunakan kartu-kartu. Peserta digambarkan terkait ukuran lambung bayi melalui peraga lambung dan bola-bola serta cairan dalam gelas. Pada kegiatan ini ditunjukkan bahwa volume lambung bayi yang masih kecil, serta ukuran ASI yang dapat ditampung oleh lambung bayi.



Gambar 1. Media Emo Demo (GAIN, 2017)

Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan selama dan setelah kegiatan dilakukan. Proses monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan beberapa metode, yaitu pretest dan posttest, aktivitas tanya jawab dan diskusi, observasi, wawancara, serta penyebaran angket kepada kader dan ibu balita.



Gambar 2. Pelaksana dan Peserta Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Sucopangepok merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Jelbuk, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur. Desa ini terletak pada hulu aliran Sungai Bedadung dan kaki Gunung Argopuro (Alfarisy et al., 2020). Mayoritas Masyarakat Desa Sucopangepok bekerja sebagai petani. Desa Sucopangepok memiliki 12 posyandu. Kegiatan posyandu rutin dilakukan setiap bulan. Selain itu, kegiatan edukasi juga rutin dilakukan setiap bulan di Polindes (Pondok Bersalin Desa).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bentuk dukungan terhadap Masyarakat Desa Sucopangepok dalam meningkatkan derajat kesehatannya. Kegiatan ini diikuti oleh 15 ibu balita dan dilaksanakan di Polindes Sucopangepok. Peserta mengikuti rangkaian edukasi mengenai ASI eksklusif serta *emotional demonstration* (emo demo). Hasil pretest menunjukkan sebagian besar ibu berada pada kategori pengetahuan cukup (46,7%), sedangkan kategori baik hanya 26,7%. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan, di mana 80% ibu masuk kategori baik, dan tidak ada peserta dengan kategori kurang. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 64,2% menjadi 84,7%. Hal ini membuktikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita.

Tabel 1. Skor pengetahuan sebelum dan setelah edukasi ASI eksklusif

Variabel	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Pengetahuan ASI Eksklusif				
Baik	4	26,7	12	80
Cukup	7	46,7	3	20
Kurang	4	26,6	0	0

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik sehingga terjadi perubahan perilaku kesehatan ke arah yang lebih baik (Hasibuan et al., 2024). Hasil ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya di Puskesmas Gambesi yang menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif setelah edukasi (The et al., 2023).

Tabel 2. Skor keterampilan dan pemahaman sebelum dan setelah emo demo

Variabel	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Emo Demo Menyusui				
Bisa	9	60	14	93,3
Tidak Bisa	6	40	1	6,7
Emo Demo Lambung Bayi				
Mampu menjelaskan	0	0	14	93,3
Tindak mampu menjelaskan	15	100	1	6,7

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta dalam praktik menyusui juga meningkat melalui emo demo. Sebelum kegiatan, 60% ibu yang mampu mempragakan posisi dan perlekatan bayi dengan benar. Setelah didampingi fasilitator, 93,3% peserta dapat melakukan praktik menyusui dengan

benar. Emo demo menyusui terbukti lebih mudah dipahami karena menggunakan permainan simbolis, misalnya menyusui digambarkan dengan jabat tangan botol dan tangan kosong.

Hasil ini mendukung teori *Behaviour Centred Design* menekankan pentingnya pengalaman emosional untuk memengaruhi perilaku. Peserta yang terlibat langsung dalam praktik lebih percaya diri dan memahami konsep menyusui dengan benar (Aunger & Curtis, 2016; Sinaga & Siahaan, 2020). Hasil sebelumnya juga menunjukkan bahwa metode emo-demo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif (Idroes et al., 2024).

Pada emo demo lambung bayi, hampir seluruh peserta (93,3%) dapat menjelaskan kembali ukuran lambung bayi menggunakan peraga sederhana berupa kartu, bola-bola, dan cairan dalam gelas. Hal ini penting karena sering kali ibu salah kaprah menganggap bayi membutuhkan makanan tambahan lebih dini. Demonstrasi ini membantu peserta memahami keterbatasan kapasitas lambung bayi dan pentingnya pemberian ASI secara eksklusif. Temuan ini sejalan dengan teori konstruktivisme yang menekankan bahwa pembelajaran aktif dengan peraga membuat pengetahuan lebih mudah dipahami dan diingat (Carbonneau & Marley, 2015).

Respon peserta yang positif terhadap kegiatan juga menjadi indikator keberhasilan. Sebanyak 90% peserta menyatakan kegiatan ini bermanfaat, menarik, dan mudah dipahami. Lebih dari 80% menilai metode emo demo lebih efektif dibandingkan ceramah semata. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis emosional dan partisipatif mampu meningkatkan motivasi serta perubahan sikap ibu hamil terhadap pemberian ASI eksklusif (Purba et al., 2024). Pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif ibu, seperti kelompok diskusi atau konseling individu, dapat menjadi faktor kunci dalam merubah sikap dan praktik ibu terkait pemberian makanan bayi (Ishak, 2023).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita mengenai ASI eksklusif melalui pendekatan edukasi dan emo demo. Peningkatan ini diharapkan dapat mendorong penerapan praktik ASI eksklusif secara lebih konsisten di Desa Sucopangepok, sehingga berkontribusi pada upaya pencegahan malnutrisi dan peningkatan kesehatan balita.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sucopangepok berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita mengenai ASI eksklusif melalui pendekatan edukasi dan *emotional demonstration* (emo demo). Hasil pretest-posttest menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan, dari mayoritas berada pada kategori cukup menjadi mayoritas kategori baik. Keterampilan ibu dalam praktik menyusui dengan posisi dan perlekatan yang

benar juga meningkat, demikian pula pemahaman mengenai kapasitas lambung bayi. Selain itu, respon peserta sangat positif, di mana sebagian besar menilai metode ini bermanfaat, menarik, dan mudah dipahami. Dengan demikian, kegiatan ini efektif sebagai strategi pemberdayaan masyarakat untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan pencegahan malnutrisi pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisy, F. K., Petrina, J. M., Andriyani, I., & Adibowo, C. (2020). Typology of agricultural upstream area of watershed on intensive fertilizer behaviour on conservation of natural resources in Bedadung. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 515(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/515/1/012039>
- Aunger, R., & Curtis, V. (2016). Behaviour Centred Design: towards an applied science of behaviour change. *Health Psychology Review*, 10(4), 425–446. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1219673>
- Peraturan Bupati Jember Nomor 29 Tahun 2024 tentang Percepatan Penurunan Stunting Terintegrasi, (2024).
- Carbonneau, K. J., & Marley, S. C. (2015). Instructional guidance and realism of manipulatives influence preschool children's mathematics learning. *Journal of Experimental Education*, 83(4), 495–513. <https://doi.org/10.1080/00220973.2014.989306>
- Dinkes Jember. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2024*.
- GAIN. (2017). *Modul emo demo*. The Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN).
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, N., Rahma, N., & Harahap, Y. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital. *Jurnal Kependidikan*, 13(1), 305–318. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/download/1515/766/>
- Idroes, S. Z. T. Al, Pangestuti, D. R., & Rahfiludin, M. Z. (2024). Pengaruh metode emo-demo terhadap pengetahuan, motivasi, dan self-efficacy ibu mengenai praktik pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Sumowono. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 51–60. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.51-60>
- Ishak, S. N. (2023). Strategi inovatif untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan ibu dalam praktik pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI: Studi kasus di wilayah kerja Puskesmas Gambesi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(10), 1999–2004. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i10.3770>

- Kim, S. Y., & Yi, D. Y. (2020). Components of human breast milk: from macronutrient to microbiome and microRNA. *Clin Exp Pediatr*, 63(8), 301–309.
- Purba, E. M., Sandy, Y. D., Damanik, K. Y., Purba, S., & Nainggolan, A. W. (2024). Effectiveness of an e-booklet on exclusive breastfeeding in enhancing knowledge and attitudes of third-trimester pregnant women. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 305–314. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.305-314>
- Sinaga, R., & Siahaan, V. R. (2020). Emotional demonstration (emo demo) efektif meningkatkan pelaksanaan IMD dan pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 15, 345–351.
- The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208–213. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- WHO, & UNICEF. (2014). *Global nutrition targets 2025: Breastfeeding policy brief*.