



**Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif, Gizi Anak, Gizi Keluarga,
dan *Personal Hygiene* melalui Pendekatan *Home Visit* dan Media Leaflet
di Desa Mata Wawatu**

*Improving Mothers Knowledge About Exclusive Breastfeeding, Child Nutrition, Family
Nutrition, And Personal Hygiene Through The Home Visit Approach And Leaflet Media
In Mata Wawatu Village*

Ardinawati¹, Asnita Sari², Dwi Febriani³, Evitri Anggraeni⁴, Fadilla Aulia Savana⁵,
La Ode Rifaldy Rizqi Ramadan.M⁶, Miftahul Hasanah⁷, Mila Angraeni⁸,
Muhammad Arifin⁹, Rifdah Molidah¹⁰, Rizda Sandiva Saputri^{11*},
Rossa Aprilia Wulan As'ad¹², Wa Ode Yanti¹³, Zahra Nuril Anwar¹⁴,
Zahratul Jannah¹⁵, Devi Savitri Effendy¹⁶, Ramadhan Tosepu¹⁷,
Nurmaladewi¹⁸, Suhadi¹⁹

¹⁻¹⁹Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Indonesia

Alamat : Kampus Hijau Bumi Tridharma, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi
Tenggara 93232

Korespondensi penulis : rizdasandiva339@gmail.com*

Article History:

Received: Desember 18, 2024;

Revised: Januari 20, 2025;

Accepted: Februari 25, 2025;

Online Available: Februari 28, 2025

Keywords: Child Nutrition,
Educational Leaflet, Exclusive
Breastfeeding, Home Visit Approach,
Personal Hygiene

Abstract: This article explores the significance of exclusive breastfeeding, child nutrition, and personal hygiene in enhancing maternal and child health. The study aimed to enhance mothers' knowledge about exclusive breastfeeding, child nutrition for ages 0-24 months, and personal hygiene through home visits and leaflet distribution. The program was conducted in 15 households in Mata Wawatu Village, utilizing Pre-Test and Post-Test assessments to evaluate knowledge changes. The findings indicated a notable improvement in mothers' understanding following the educational interventions. Additionally, the appealing leaflet media contributed to raising public awareness.

Abstrak

Artikel ini membahas pentingnya pemberian ASI eksklusif, gizi anak, dan kebersihan pribadi dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, gizi anak usia 0-24 bulan, serta kebersihan pribadi melalui metode *home visit* dan penggunaan media *leaflet*. Program ini dilaksanakan di 15 rumah di Desa Mata Wawatu dengan menggunakan *Pre-Test* dan *Post-Test* untuk mengukur perubahan pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu setelah menerima edukasi. *Leaflet* yang menarik juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Gizi Anak, Kebersihan Pribadi, Metode *Home visit*, *Leaflet* Edukasi

1. PENDAHULUAN

Edukasi merupakan suatu proses yang dirancang untuk mengubah perilaku dengan meningkatkan kesadaran individu atau kelompok. Dalam konteks kesehatan, tujuan edukasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit serta penerapan perilaku hidup sehat. ASI eksklusif mengacu pada pemberian Air Susu Ibu tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Praktik

pemberian ASI yang benar sangat penting bagi perkembangan anak, terutama pada usia 0 hingga 24 bulan, yang merupakan periode krusial untuk pertumbuhan fisik dan mental mereka. (Rosyidah *et al.* , 2021).

ASI eksklusif adalah praktik memberikan Air Susu Ibu (ASI) tanpa mencampurkannya dengan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Dalam jangka waktu ini, bayi hanya mendapatkan ASI tanpa tambahan makanan lainnya. ASI menyediakan sumber nutrisi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain itu, ASI juga berfungsi sebagai sumber kehidupan utama, sehingga sangat penting bagi bayi untuk hanya mengonsumsi ASI tanpa tambahan seperti susu formula, air teh, madu, air putih, atau makanan pendamping, yang biasa disebut sebagai ASI eksklusif (Sasa *et al*, 2024). Masa awal kehidupan anak, terutama antara usia 0 hingga 24 bulan, merupakan periode yang paling penting untuk perkembangan mental mereka, termasuk aspek kecerdasan, kepribadian, dan perilaku sosial. Pengalaman yang dialami anak selama bulan-bulan dan tahun-tahun pertama sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka di masa mendatang, karena perkembangan otak terjadi secara cepat dan intensif sebelum usia satu tahun. Proses maturasi otak juga berlanjut hingga anak mencapai usia dua tahun. Pertumbuhan fisik anak ditentukan pada dua tahun pertama kehidupannya; jika anak mengalami kekurangan gizi selama periode ini, mereka berisiko lebih tinggi untuk mengalami sakit dengan frekuensi lebih sering dan tinggi badan yang lebih pendek antara 7 hingga 11 cm dibandingkan dengan anak-anak yang mendapatkan nutrisi yang cukup (Kurniawati & Kulla, 2022).

Pemberian ASI eksklusif masih belum mencapai tingkat yang optimal di seluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Selama enam bulan pertama kehidupan, praktik menyusui yang tidak eksklusif menyebabkan sekitar 1,4 juta kematian dan berkontribusi pada 10% dari beban penyakit di kalangan anak-anak di bawah lima tahun. Secara rata-rata, hanya 37% bayi di bawah enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, sekitar 119,6% ibu memberikan ASI kepada bayi mereka secara eksklusif; provinsi dengan persentase tertinggi pemberian ASI eksklusif adalah Nusa Tenggara (72,3%), sementara provinsi dengan persentase terendah adalah Kalimantan (37,5%). Di Indonesia, pemberian ASI eksklusif merupakan praktik yang umum, dengan 96% anak menerima ASI pada suatu waktu (Antasari *et al.*, 2023).

Berdasarkan laporan WHO pada tahun 2021, sekitar 44% bayi berusia 0-6 bulan di seluruh dunia diberikan ASI eksklusif antara tahun 2015 dan 2020. Angka ini masih belum memenuhi target global yang ditetapkan untuk cakupan pemberian ASI eksklusif, yaitu sebesar

50% (WHO, 2021). Sementara itu, data Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI untuk bayi usia 0-6 bulan mengalami fluktuasi dalam tiga tahun terakhir, dengan penurunan dari 68,74% pada tahun 2018 menjadi 67,74% pada tahun 2019, dan turun lagi menjadi 66,1% pada tahun 2020. Dari data tersebut, cakupan pemberian ASI di Indonesia telah mencapai rentang target 40%-47%, termasuk di wilayah Sulawesi Tenggara. Pada tahun 2021, persentase bayi berusia di bawah 6 bulan yang menerima ASI eksklusif di Sulawesi Tenggara adalah 62,54%, sementara di Kabupaten Konawe angkanya mencapai 45% (Meilinda & Gustini, 2021).

Pemenuhan gizi adalah fondasi yang penting untuk mencapai kehidupan yang sehat, keberhasilan dalam pendidikan, dan kehidupan yang produktif, demi meningkatkan kesejahteraan. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi di masyarakat atau di dalam keluarga dapat menghambat pencapaian tujuan pembangunan nasional secara fundamental. Kebutuhan gizi memegang peranan krusial dalam membentuk masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera. Kenyataan bahwa kecukupan gizi sehari-hari sangat penting untuk mendukung produktivitas dan menghasilkan manfaat yang lebih besar tidak dapat disangkal. Tanpa nutrisi yang cukup, upaya untuk mewujudkan kehidupan yang sejahtera dan bermartabat akan menjadi sangat sulit (Nasriyah *et al.*, 2023).

Status keluarga diduga berpengaruh terhadap pemenuhan gizi dalam keluarga. Keluarga yang utuh, terdiri dari ayah, ibu, dan anak, cenderung lebih mampu memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang dan cukup, karena kepala keluarga dapat menjalankan tanggung jawabnya untuk bekerja demi kebutuhan rumah tangga. Sebaliknya, dalam keluarga yang tidak utuh, seperti ketika salah satu orang tua telah meninggal atau bercerai, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang bagi anak sering kali berkurang. Hal ini disebabkan karena orang tua yang berperan tunggal biasanya tidak dapat memprioritaskan pemenuhan gizi yang seimbang untuk anak-anak mereka (Febrianingsih *et al.*, 2022).

Prevalensi status gizi balita di Indonesia pada tahun 2021 mencakup masalah gizi seperti stunting, wasting, dan underweight. Terdapat penurunan prevalensi stunting dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% pada tahun 2021. Namun, prevalensi underweight meningkat dari 16,3% menjadi 17%, sementara prevalensi wasting turun dari 7,4% pada tahun 2019 menjadi 7,1% pada tahun 2021 (Rahman *et al.*, 2023). Berdasarkan survei status gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita stunting di Provinsi Sulawesi Tenggara mencapai 22,7% pada tahun 2022. Di Konawe Selatan, prevalensi stunting mengalami kenaikan signifikan pada tahun 2023, dengan angka mencapai 36,6%, meningkat 8,6% dibandingkan tahun sebelumnya yang tercatat sebesar 28% pada tahun 2022 (Anisa *et al.*,

2024).

Personal hygiene adalah aktivitas atau tindakan untuk membersihkan seluruh bagian tubuh dengan tujuan menjaga kebersihan dan kesehatan individu. Berbagai faktor yang memengaruhi kebersihan pribadi antara lain budaya, agama, lingkungan, tahap perkembangan sesuai usia, kondisi kesehatan dan energi, serta pilihan individu (Defi, 2022).

Kebersihan pribadi atau *hygiene* perorangan melibatkan perawatan diri yang sangat intim dan dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk nilai-nilai individu. *Personal hygiene* mencakup berbagai aspek seperti perawatan kuku, rambut, gigi, kulit, serta rongga mulut, hidung, dan mata. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kebersihan pribadi, pemahaman yang baik tentang pentingnya kebersihan diri dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan. Kebersihan pribadi yang kurang baik sering kali disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap langkah-langkah yang diperlukan seperti mengganti pakaian kerja setiap hari, mandi segera setelah selesai bekerja, mencuci tangan dan kaki dengan sabun setelah beraktivitas, serta menggunakan kaos kaki yang bersih saat bekerja (Rokhiya *et al.*, 2021).

Menjaga kebersihan diri memiliki banyak manfaat, termasuk mengurangi risiko penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki penampilan. Beberapa kebiasaan sehat yang bisa diterapkan antara lain menjaga kebersihan kulit, mencuci tangan dan kuku secara rutin, mengganti pakaian secara teratur, menghindari penggunaan handuk bersama, serta sering mengganti sprei (Nyamin *et al.*, 2021). Masalah kebersihan pribadi dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisik, seperti kerusakan gigi yang menimbulkan nyeri, masalah kutu rambut, ketombe, dan gangguan pada kuku. Selain itu, kurangnya kebersihan tangan dapat meningkatkan risiko bisul, jerawat, tifus, infeksi jamur, cacangan, diare, dan masalah kesehatan lainnya. Dampak sanitasi lingkungan yang buruk tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga aspek psikososial, seperti ketidaknyamanan, serta dapat merusak lingkungan dan memicu berbagai penyakit (Yulianto *et al.*, 2021).

Berdasarkan data dari WHO, tingkat kebersihan pribadi di sejumlah negara berkembang berkisar antara 6% hingga 27%. Di Amerika Serikat, kebersihan pribadi berada di peringkat ketiga sebagai penyebab kematian. Sementara itu, di Indonesia, angka kebersihan pribadi mencapai antara 60% hingga 80% (Sinurat *et al.*, 2024).

2. METODE

Artikel ini membahas tentang peningkatan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif, gizi anak, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi melalui metode *home visit* dan penggunaan *leaflet* di Desa Mata Wawatu, Kecamatan Moramo Utara, Kabupaten Konawe Selatan. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan berbagai fenomena yang terjadi, baik saat ini maupun di masa lalu. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di beberapa lokasi atau dusun di Desa Mata Wawatu, dimulai pada 1 Agustus 2024 dengan evaluasi program yang direncanakan pada 22 Januari 2025. Metode pengumpulan data yang diterapkan oleh peneliti mencakup: 1) Observasi, yang berarti melakukan pengamatan langsung terhadap subjek penelitian; 2) Wawancara, yang melibatkan interaksi langsung dengan responden, di mana pengabdian melakukan wawancara dengan masyarakat setempat mengenai pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, gizi anak, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi. Wawancara ini dilakukan secara terstruktur dengan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya sebagai panduan; 3) Dokumentasi, di mana penulis mengumpulkan data tambahan dalam bentuk foto dan video menggunakan kamera ponsel untuk melengkapi data dari observasi dan wawancara.

3. HASIL

Pelaksanaan program untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif, gizi anak, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi di Desa Mata Wawatu berlangsung dengan baik. Program edukasi yang dilakukan melalui metode *home visit* dan penggunaan *leaflet* berhasil meningkatkan pemahaman ibu mengenai nutrisi dan kebersihan pribadi. Berikut adalah media *leaflet* yang digunakan :



Gambar 1. Media Leaflet



Gambar 2. Media Leaflet

4. DISKUSI

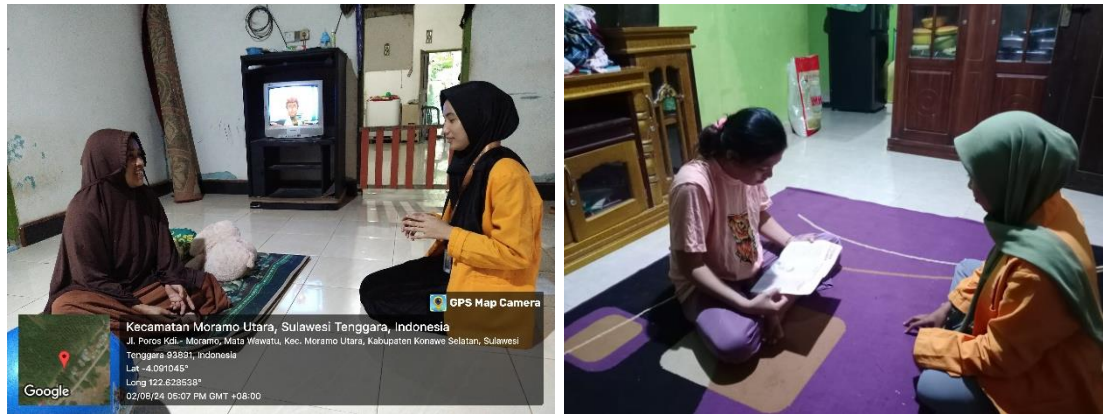
Pada hari pertama, dilakukan survei awal dengan menggunakan kuesioner *Pre-Test* untuk menilai tingkat pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dan gizi anak berusia 0-24 bulan, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi. Hasil survei menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang ASI eksklusif, gizi anak, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi sudah cukup baik.

Pada hari kedua dan ketiga, dilakukan penyuluhan dan distribusi *leaflet*. Kegiatan pertama melibatkan penyuluhan tentang ASI eksklusif, gizi anak usia 0-24 bulan, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi, sementara pada hari ketiga, *leaflet* yang berisi edukasi mengenai topik-topik tersebut dibagikan. Kegiatan peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, gizi anak, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi berjalan dengan baik dan efektif.

Pada hari keempat, dilakukan *post-test* untuk menilai perubahan dalam tingkat pengetahuan setelah edukasi dan distribusi leaflet yang menjelaskan tentang ASI eksklusif, gizi anak usia 0-24 bulan, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi.



Gambar 3. Pemberian *Pre-Test*



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan Dan Pemberian *Leaflet*



Gambar 5. Pemberian *Post-Test*

Hasil signifikan dari program peningkatan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif, gizi anak usia 0-24 bulan, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi menunjukkan bahwa setelah dilakukan survei langsung di lapangan, rata-rata responden dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih mengingat materi edukasi yang telah diberikan. Dari temuan tersebut, terlihat bahwa terdapat peningkatan yang cukup signifikan antara pengetahuan masyarakat Desa Mata Wawatu sebelum dan sesudah penyuluhan.

5. KESIMPULAN

Program peningkatan pemahaman ibu mengenai ASI eksklusif dan gizi untuk anak usia 0-24 bulan, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi di Desa Mata Wawatu telah berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pengetahuan mengenai ASI eksklusif, gizi anak, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi. Diharapkan program serupa dapat dilanjutkan untuk terus meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan gizi. Selain itu, kerjasama dengan puskesmas dan lembaga kesehatan lainnya perlu diperkuat untuk memperluas dampak dari program ini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan penuh rasa syukur, kami ingin menyampaikan penghargaan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi kesuksesan program pengabdian masyarakat, khususnya dalam kegiatan peningkatan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif, gizi anak usia 0-24 bulan, gizi keluarga, dan kebersihan pribadi di Desa Mata Wawatu. Kami berterima kasih kepada pemerintah desa atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, kepada masyarakat yang telah berpartisipasi aktif, serta kepada tim pengabdian yang dengan penuh dedikasi melaksanakan pelatihan dan pendampingan. Kami juga menghargai dukungan, baik material maupun moral, dari lembaga dan organisasi yang berperan penting dalam kelancaran program ini. Kami berharap kerjasama ini dapat berlanjut dan memberikan dampak yang lebih signifikan untuk kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Anisa, Salma, W. O., & Rahman. (2024). Analisis manajemen program penanggulangan stunting di Puskesmas Benu-Benua Kota Kendari tahun 2023. *Jakk-Uho*, 5(2), 232–241. Diambil dari <http://ojs.uho.ac.id/index.php/jakk->
- Antasari, D., Fajar, N. A., & Flora, R. (2023). Family role regarding breast feeling based on sociodemography in Indonesia: Study literature. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 771–778.
- Defi, R. S. (2022). Pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai kebersihan diri (personal hygiene) di Panti Asuhan Griya Bahtera Kasih Semarang. *Jurnal Pranata Biomedika*, 1(2), 95–109. <https://doi.org/10.24167/jpb.v1i2.5152>
- Febrianingsih, I., Dwi, P. S., & Retnowati, D. (2022). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi keluarga di Desa Cilopadang Kecamatan Majenang. *Universitas Wijayakusuma Purwokerto*, 360–368.
- Kurniawati, P., & Kulla, P. D. K. (2022). Hubungan fungsi keluarga dengan status gizi balita usia 0-24 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kuto Baro Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109.
- Meilinda, & Gustini, F. (2021). Analisis fasilitas sanitasi dalam mencegah penularan COVID-19 di Rumah Sakit X. *Jurnal Education and Development*, 9(4), 81–85.
- Nasriyah, N., Rusnoto, R., & Supriyanto, S. (2023). Optimalisasi perbaikan gizi keluarga dalam pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 128–135. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i2.1702>
- Novita, E. V. I. A. (2023). Pengaruh e-leaflet Orthoinfo terhadap pengetahuan maloklusi dan minat perawatan ortodonti pada remaja.

- Nyamin, Y., Sundah, I. A., Sulistyowati, R., Kemenkes, P., & Raya, P. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan*, *10*, 1–8.
- Rokhiya, N. A., Asih, A. Y. P., & Setianto, B. (2021). Literature review: Hubungan personal hygiene dengan kejadian penyakit kulit pekerja pengangkut sampah di TPA. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(6), 443–450. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.6.443-450>
- Rosyidah, M., Wisudawati, N., Yasmin, Y., & Masruri, A. (2021). Edukasi informasi adaptasi era new normal bagi masyarakat. *Suluh Abdi*, *3*(2), 123. <https://doi.org/10.32502/sa.v3i2.4147>
- Ruli, C. D. (2021). Literature review penggunaan media leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif.
- Sasa, E. M. U., Sinaga, M., & Dodo, D. O. (2024). Gambaran pemberian ASI eksklusif dan status gizi bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Naibonat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, *5*, 210–221.
- Sinurat, S., Simanullang, S. D., Simbolon, D., & Studi Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, P. (2024). Gambaran personal hygiene pada anak sekolah dasar di SD Negeri 066054 Kecamatan Medan Denai tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, *4*, 3781–3796.
- Yulianto, E., Hermanto, H., & PH, L. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan personal hygiene terhadap tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, *4*(1), 1–6. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i1.2>