

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara global, hanya sekitar 38% bayi yang menerima ASI eksklusif. Di kawasan Afrika Timur, beberapa negara menunjukkan angka yang cukup tinggi, seperti Rwanda (84,9%), Burundi (69,3%), Uganda (63,2%), Kenya (61,4%), dan Tanzania (50%), dengan lebih dari separuh bayi usia 0–5 bulan mendapatkan ASI eksklusif. Di Kenya, meskipun terjadi peningkatan signifikan dari 32% menjadi 61,4%, negara ini tetap memiliki tingkat ASI eksklusif terendah kedua di Afrika Timur. Sementara itu, di Wajir County, lokasi penelitian di Kenya, angka pemberian ASI eksklusif hanya mencapai 43,6%, jauh di bawah rata-rata nasional dan target WHO sebesar 90% (Pratami dkk, 2020). Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), cakupan pemberian ASI eksklusif secara global pada tahun 2018 tercatat sebesar 42% dan meningkat menjadi 46% pada tahun 2019. Selanjutnya, pada tahun 2020 WHO kembali menyampaikan bahwa meskipun terjadi peningkatan, capaian tersebut belum menunjukkan kemajuan yang berarti. Selama periode 2015–2020, hanya sekitar 44% bayi usia 0–6 bulan di seluruh dunia yang menerima ASI eksklusif, angka ini masih berada di bawah target WHO sebesar 50% (Anjelina dkk, 2023). Kurang dari setengah bayi berusia di bawah enam bulan menerima ASI eksklusif. Di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2022 hanya mencapai 67,96%, mengalami penurunan dibandingkan tahun 2021 yang sebesar 69,7%. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya dukungan yang lebih kuat untuk meningkatkan angka cakupan ASI eksklusif (WHO, 2023).

Pada tahun 2016, Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/WHO) menetapkan standar pertumbuhan anak yang berlaku secara global. Standar tersebut menekankan pentingnya pemberian ASI eksklusif kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI saja yang berasal dari ibu atau pengasuh yang ditunjuk ibu, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali suplemen berupa vitamin, mineral, atau obat-obatan. Setelah usia enam bulan, pemberian ASI dianjurkan untuk tetap dilanjutkan hingga anak berusia dua tahun, disertai dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) (Nasution & Hamima, 2023).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di negara-negara ASEAN menunjukkan variasi yang cukup besar. India mencatat cakupan tertinggi sebesar 46%, diikuti Filipina sebesar 34%, Vietnam sebesar 27%, dan Myanmar sebesar 24%. Data tersebut mengindikasikan bahwa Myanmar memiliki persentase terendah dalam praktik ASI eksklusif, sedangkan India menempati posisi tertinggi di antara negara-negara yang dibandingkan (Jannah *et al.*, 2024). Secara global, praktik pemberian ASI eksklusif masih belum mencapai tingkat yang optimal, baik di negara maju maupun negara berkembang. Tidak terpenuhinya praktik menyusui selama enam bulan pertama kehidupan

berkontribusi terhadap sekitar 10% beban penyakit dan menyebabkan sekitar 1,4 juta kematian pada anak balita. Selain itu, hanya sekitar 37% bayi berusia di bawah enam bulan di negara berpenghasilan rendah dan menengah yang menerima ASI eksklusif (Tatiane FS Albergaria *et al.*, 2023). Di Indonesia, berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, sebanyak 67,74% bayi telah mendapatkan ASI eksklusif, angka ini telah melampaui target nasional sebesar 50% sebagaimana tercantum dalam rencana strategis tahun 2019. Namun, cakupan di Provinsi Sulawesi Tenggara tercatat sedikit lebih rendah, yaitu sebesar 66,81% (Risnanto *et al.*, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, cakupan pemberian ASI eksklusif di Sulawesi Selatan pada tahun 2019 tercatat sebesar 70,82%. Capaian tertinggi terdapat di Kabupaten Sinjai dengan persentase 86,02%, sedangkan capaian terendah berada di Kabupaten Bantaeng sebesar 60,49%. Sementara itu, Kabupaten Wajo mencatat cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 68,09% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2020). Data tersebut mengindikasikan bahwa masyarakat yang tinggal di wilayah perdesaan masih menghadapi berbagai kendala, seperti tingkat pendidikan yang relatif rendah serta durasi waktu kerja yang cukup panjang. Oleh karena itu, upaya peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di wilayah perdesaan perlu dilakukan secara optimal dan berkelanjutan guna menekan angka kegagalan dalam praktik pemberian ASI eksklusif (Karnelyi dkk., 2024).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir, dengan kandungan gizi yang ideal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi. ASI sangat penting untuk menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak. Pemberian ASI eksklusif berarti bayi hanya menerima ASI sejak lahir hingga usia enam bulan, tanpa tambahan makanan padat atau cairan lain, kecuali mineral, vitamin, dan obat-obatan yang diberikan secara oral, seperti oralit, tetes, atau sirup. World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar ibu menyusui bayinya secara eksklusif selama enam bulan penuh, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali jika diperlukan mineral, vitamin, atau obat-obatan berdasarkan pertimbangan medis (Riana dkk, 2024).

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan salah satu intervensi kesehatan ibu dan anak yang paling efektif untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. ASI eksklusif memberi dukungan nutrisi lengkap, melindungi bayi dari infeksi, serta berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Keberhasilan ASI eksklusif juga berdampak positif bagi ibu, termasuk membantu pemulihan pascapersalinan dan menurunkan risiko penyakit tertentu. Meskipun demikian, cakupan ASI eksklusif di Indonesia belum mencapai target ideal dan terdapat variasi capaian antar wilayah, sehingga diperlukan upaya promotif dan edukatif yang terfokus untuk mengatasi kesenjangan tersebut. Penelitian

menunjukkan bahwa kekuatan psikologis ibu, khususnya *self-efficacy*, menjadi salah satu prediktor penting keberhasilan praktik ASI eksklusif (Khoirunnisa *et al.*, 2025).

Pada tingkat individu, kepercayaan diri ibu menyusui (*self-efficacy*) berkaitan erat dengan kemampuan ibu dalam menghadapi tantangan dan mempertahankan praktik ASI eksklusif. Ibu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya menyusui cenderung menunjukkan durasi dan konsistensi pemberian ASI yang lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki keyakinan rendah. Studi terbaru di Indonesia bahkan menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat *self-efficacy* ibu dengan keberhasilan ASI eksklusif, di mana ibu dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi akan lebih besar kemungkinannya untuk berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Khoirunnisa *et al.*, 2025).

Teori *self-efficacy* yang dikemukakan Bandura menyatakan bahwa keyakinan diri seseorang terbentuk melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung serta kondisi emosional individu. Salah satu sumber yang penting adalah *vicarious experience* (pengalaman vikarius), di mana individu memperoleh keyakinan melalui pengamatan terhadap contoh perilaku orang lain yang berhasil mencapai hasil serupa. Dalam konteks menyusui, ibu yang melihat atau mendengar pengalaman positif dari ibu lain mengenai ASI eksklusif cenderung merasa lebih mampu dan termotivasi untuk melakukan hal yang sama. Di samping itu, *physiological and affective states* atau reaksi emosional ibu seperti kecemasan, stres, ataupun rasa nyaman juga berpengaruh terhadap persepsi kemampuan diri dan motivasi dalam menyusui. Kondisi emosional positif dapat memperkuat motivasi menyusui, sedangkan emosi negatif dapat mengurangi ketekunan serta keyakinan dalam menghadapi hambatan menyusui (Putri *et al.*, 2025).

Dukungan psikososial dan pengalaman observasional yang positif di lingkungan sekitar ibu menyusui juga diyakini memegang peran penting dalam keberhasilan ASI eksklusif. Penelitian terkait variabel *vicarious experience* dan kondisi psikologis emosional yang berkaitan dengan praktik menyusui eksklusif menunjukkan bahwa faktor-faktor psikososial tersebut saling berkaitan dengan keyakinan dan perilaku ibu dalam menyusui. Selain itu, unsur pengalaman orang lain yang dipandang berhasil dan reaksi emosional terhadap tantangan menyusui dapat memengaruhi *self-efficacy* ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kedua faktor psikososial tersebut bekerja menjadi penting untuk merancang intervensi edukasi yang efektif bagi ibu menyusui (Putri *et al.*, 2025).

Kemampuan ibu dalam menyusui berkaitan erat dengan *self-efficacy*, yang merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam proses menyusui. Ibu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi pada awal masa nifas cenderung mampu menyusui lebih lama dan melakukannya secara mandiri dengan kualitas yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan kondisi responden yang sebagian besar telah memiliki anak berusia lebih dari enam bulan. *Self-*

efficacy, atau keyakinan terhadap kemampuan diri, berperan sebagai prediktor utama dalam menentukan tujuan, durasi, serta keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif (Awaliyah, 2019).

Keyakinan diri ibu dapat terbentuk sejak sebelum kehamilan hingga masa menyusui melalui berbagai pengalaman dan sumber informasi. Ibu yang telah yakin terhadap kemampuannya cenderung bersikap konsisten dalam mengambil keputusan, khususnya terkait pemilihan asupan bagi bayinya sejak lahir. Keyakinan tersebut dapat membantu meminimalkan berbagai hambatan selama proses menyusui. Dalam menilai kemampuan menyusui, ibu umumnya memanfaatkan empat sumber informasi utama, yaitu pencapaian kinerja seperti pengalaman menyusui sebelumnya, pengalaman vikarius melalui pengamatan atau interaksi dengan ibu menyusui lain, persuasi verbal berupa dukungan dan motivasi dari orang terdekat atau tenaga kesehatan, serta respons fisiologis yang mencakup rasa nyeri, kelelahan, kecemasan, dan kondisi emosional lainnya (Arisanti et al., 2023 ; Lestalu, 2023).

Terdapat 4 sumber yang berkontribusi dalam membentuk dan memperkuat keyakinan ibu, baik melalui pengalaman keberhasilan maupun kegagalan menyusui pada anak sebelumnya, pengaruh pengalaman orang lain dalam memberikan ASI eksklusif, penggunaan pelancar ASI berdasarkan rekomendasi lingkungan sosial, hingga persepsi bahwa pemberian susu formula memiliki keterbatasan. Informasi yang diperoleh dari orang tua, saudara, teman, maupun tenaga kesehatan dapat dipertimbangkan dan diterapkan oleh ibu ketika memiliki anak, sehingga berpotensi meningkatkan kepercayaan dirinya. Semakin banyak informasi yang diperoleh mengenai ASI, semakin kuat pula keyakinan ibu dalam menentukan pilihan nutrisi bagi anaknya. Oleh karena itu, peran individu di sekitar ibu dalam mendukung proses pembentukan self-efficacy menjadi hal yang penting, meskipun dukungan yang diberikan relatif sederhana, karena tetap dapat meningkatkan kualitas kepercayaan diri ibu (Zaqiatunnufus & Syaripah, 2025).

Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa umpan balik positif atau dorongan verbal dari lingkungan sekitar, seperti rekan kerja maupun figur otoritas, dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa pujian, penegasan, atau pernyataan motivasional yang secara signifikan memengaruhi tingkat efikasi diri. Respons tubuh yang muncul akibat persuasi verbal ini dikenal sebagai respons fisiologis (Borona, 2023). Selain itu, self-efficacy juga berkaitan dengan praktik pemberian ASI yang berpengaruh terhadap durasi menyusui. Keberhasilan pemberian ASI didukung oleh keyakinan ibu serta persepsinya terhadap kepuasan bayi selama menyusui, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan ASI eksklusif. *Self-efficacy* berperan dalam mendukung inisiasi dan keberlanjutan menyusui. Kepuasan dalam menyusui juga dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi, termasuk status pekerjaan ibu. Ibu yang tidak bekerja umumnya memiliki waktu lebih banyak bersama bayinya sehingga dapat menyusui secara optimal sesuai kebutuhan

bayi. Frekuensi menyusui yang lebih tinggi juga membantu mempertahankan produksi ASI dan memberikan manfaat langsung bagi ibu maupun bayi (Awaliyah, 2019).

Berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang lebih banyak menitikberatkan pada faktor pengetahuan, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, penelitian ini secara khusus memfokuskan kajian pada dua sumber *self-efficacy* ibu menyusui, yaitu *vicarious experience* dan *physiological and affective states*, sebagai variabel independen yang dianalisis secara bersamaan terhadap pemberian ASI eksklusif. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya menempatkan *self-efficacy* sebagai satu variabel tunggal tanpa menguraikan secara spesifik sumber pembentuknya, atau hanya meneliti salah satu aspek psikologis secara terpisah.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki perbedaan mendasar dari penelitian serupa karena tidak hanya mengkaji hubungan *self-efficacy* secara umum, tetapi secara spesifik mengidentifikasi kontribusi pengalaman orang lain (*vicarious experience*) dan kondisi emosional ibu (*physiological and affective states*) terhadap praktik ASI eksklusif. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang memengaruhi perilaku menyusui, serta memperkaya bukti ilmiah terkait penerapan teori *self-efficacy* Bandura dalam konteks kesehatan ibu dan anak. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dan tidak bersifat plagiarisme terhadap penelitian sebelumnya.

1.2 Teori

1.2.1 Tinjauan Umum tentang ASI Eksklusif

a. Definisi ASI Eksklusif

ASI merupakan cairan berwarna putih yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu dan dikeluarkan melalui proses menyusui. ASI adalah sumber makanan alami yang telah dipersiapkan sejak masa kehamilan untuk memenuhi kebutuhan bayi. Selama kehamilan, payudara ibu mengalami berbagai perubahan sebagai bentuk persiapan dalam menghasilkan ASI. Pelaksanaan inisiasi menyusui dini serta pemberian ASI eksklusif selama enam bulan terbukti memberikan perlindungan terhadap infeksi saluran pencernaan dan menyediakan zat gizi esensial yang berperan penting dalam pencegahan stunting. ASI eksklusif merupakan praktik pemberian ASI kepada bayi tanpa disertai tambahan cairan atau makanan lain, seperti susu formula, air putih, air jeruk, maupun makanan pendamping, hingga bayi berusia enam bulan (Zubaida dkk., 2024).

Pemberian ASI secara eksklusif merupakan praktik memberikan air susu ibu saja kepada bayi tanpa tambahan makanan lain hingga usia enam bulan, serta dianjurkan untuk dimulai sedini mungkin. Perlu dipahami bahwa ASI pertama yang keluar, yaitu kolostrum, merupakan zat yang sangat penting bagi bayi. Warna kekuningan

pada kolostrum bukan menandakan ASI basi, melainkan menunjukkan tingginya kandungan protein. Selain mengandung air, kolostrum juga kaya akan protein dan berbagai zat penting lainnya yang berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh bayi baru lahir terhadap berbagai penyakit (Soekotjo dkk., 2023).

b. Jenis dan Kandungan ASI

Komposisi ASI tidak bersifat tetap, melainkan mengalami perubahan seiring waktu. Asupan makanan ibu, status gizi, serta tahap laktasi berpengaruh terhadap kandungan ASI. Selama proses menyusui, terdapat tiga jenis ASI yang dihasilkan, yaitu kolostrum, ASI peralihan, dan ASI matang. Karena energi dan zat gizi dalam ASI berasal dari dua sumber utama, yakni cadangan lemak tubuh ibu dan asupan gizi yang dikonsumsi ibu, maka kondisi serta kecukupan gizi ibu turut menentukan komposisi ASI (Friscila & Rizali, 2024).

1) Kolostrum

Kolostrum merupakan makanan pertama untuk bayi baru lahir yang keluar dari payudara ibu sebelum air susu ibu (ASI). Kolostrum berperan penting bagi bayi, antara lain membantu memperkuat daya tahan tubuh bayi. Kolostrum mulai diproduksi sejak masa kehamilan atau bulan ke 7 kehamilan, hingga 2-4 hari setelah ibu melahirkan. Kolostrum berwarna kuning keemasan dan teksturnya lebih kental, sedikit berbeda dari ASI (Novansyah & Reni, 2022).

Kolostrum memiliki warna kuning keemasan yang disebabkan oleh tingginya kandungan lemak serta sel-sel hidup di dalamnya. Cairan ini kaya akan antibodi dan imunoglobulin, yaitu komponen pertahanan tubuh yang berfungsi melawan zat asing dan infeksi penyakit. Kandungan zat kekebalan dalam kolostrum dilaporkan sekitar 10–17 kali lebih tinggi dibandingkan dengan ASI matang. Zat-zat imun yang terdapat dalam ASI berperan penting dalam melindungi bayi dari berbagai penyakit, termasuk diare. Namun, manfaat kolostrum ini masih kurang dipahami oleh sebagian ibu, sehingga tidak sedikit ibu pascapersalinan yang tidak memberikan kolostrum kepada bayi baru lahir akibat keterbatasan pengetahuan mengenai kandungan dan fungsinya (Evie & Hasni, 2022).

Kolostrum memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibandingkan ASI matang, terutama *gammaglobulin*, serta kaya akan antibodi yang berperan dalam memberikan perlindungan bagi bayi hingga usia enam bulan. Kandungan karbohidrat dan lemak dalam kolostrum relatif lebih rendah dibandingkan ASI matang, sehingga sesuai dengan kebutuhan bayi pada masa awal kehidupannya. Lemak dalam kolostrum mengandung

kolesterol dan lesitin dalam jumlah lebih tinggi, yang penting untuk menunjang pertumbuhan otak bayi. Selain itu, kolostrum akan menggumpal apabila dipanaskan dan bersifat lebih alkalis dibandingkan ASI matang. Kolostrum juga berfungsi sebagai pencakar alami yang membantu membersihkan sisa zat yang tidak diperlukan dari usus bayi baru lahir serta mempersiapkan saluran pencernaan untuk menerima makanan selanjutnya. Oleh karena itu, pemberian ASI sedini mungkin dapat membantu mencegah terjadinya konstipasi pada bayi (Hartati, 2019).

2) ASI peralihan

ASI peralihan merupakan ASI yang dihasilkan setelah fase kolostrum dan sebelum terbentuknya ASI matang, yaitu pada sekitar hari ke-4 hingga hari ke-10 setelah persalinan. Dalam kurun waktu sekitar dua minggu, jumlah ASI akan meningkat, disertai perubahan warna dan komposisi. Pada fase ini, kadar imunoglobulin dan protein cenderung menurun, sementara kandungan lemak dan laktosa mengalami peningkatan (Nurrahmah dkk.,2023).

ASI peralihan merupakan ASI yang diproduksi setelah fase kolostrum dan sebelum terbentuknya ASI matang atau matur (Astutik, 2017). Beberapa karakteristik ASI pada fase peralihan antara lain:

- a) Terjadi perubahan bertahap dari kolostrum menuju ASI matang.
- b) Disekresikan sejak hari ke-4 hingga hari ke-10 masa laktasi, meskipun teori lain menyebutkan bahwa ASI matang baru terbentuk pada minggu ke-3 sampai minggu ke-5.
- c) Memiliki kandungan lemak, laktosa, dan vitamin yang larut dalam air lebih tinggi, sementara kadar protein dan mineral lebih rendah, serta menyediakan energi yang lebih besar dibandingkan kolostrum.
- d) Jumlah ASI yang dihasilkan akan terus meningkat setiap hari (Marmi, 2017), sehingga pada saat bayi berusia sekitar tiga bulan, produksi ASI dapat mencapai kurang lebih 800 ml per hari.

3) ASI Matang

ASI matang (mature) merupakan ASI yang mulai dihasilkan sekitar hari ke-14 setelah persalinan dan seterusnya, dengan komposisi yang relatif stabil. Kandungan ASI juga dapat berbeda dari waktu ke waktu selama proses menyusui, di mana ASI yang keluar pada awal menyusui disebut foremilk dan memiliki komposisi yang berbeda dengan ASI yang keluar selanjutnya, yaitu hindmilk. Foremilk diproduksi dalam jumlah lebih banyak dan berfungsi utama untuk memenuhi kebutuhan

cairan serta menghilangkan rasa haus bayi. Sementara itu, hindmilk dikeluarkan menjelang akhir proses menyusui dan mengandung lemak 4–5 kali lebih tinggi dibandingkan foremilk, sehingga berperan penting dalam memberikan rasa kenyang pada bayi (Sariyani dkk., 2023).

c. Manfaat ASI

ASI eksklusif mengandung zat gizi yang lengkap sehingga mampu memenuhi kebutuhan energi bayi secara optimal. Selain berfungsi sebagai sumber nutrisi utama, ASI juga kaya akan antibodi yang berperan sebagai perlindungan alami bagi tubuh bayi. Antibodi tersebut membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan melindungi bayi dari berbagai infeksi serta penyakit. Bayi yang memperoleh ASI eksklusif umumnya lebih jarang mengalami gangguan kesehatan, seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan alergi, dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI. Selain itu, ASI turut menunjang perkembangan organ tubuh bayi secara optimal, termasuk sistem pencernaan yang masih dalam tahap pematangan. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan untuk memastikan bayi tumbuh sehat, kuat, dan memiliki daya tahan tubuh yang optimal (Jazila dkk., 2024).

Pemberian ASI eksklusif memberikan berbagai manfaat bagi bayi maupun ibu. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, berdasarkan hasil penelitian di negara maju, menunjukkan penurunan risiko mengalami infeksi saluran pernapasan bawah, infeksi telinga, diare, otitis media, serta infeksi saluran kemih. Sementara itu, bagi ibu yang menyusui, ASI eksklusif bermanfaat dalam mencegah terjadinya perdarahan postpartum, menunda kehamilan, mempercepat proses involusi atau pengecilan rahim, serta bersifat praktis dan ekonomis. Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga dapat menurunkan risiko terjadinya kanker payudara (Lubis dkk., 2021).

Manfaat pemberian ASI eksklusif sangat besar, namun tingkat pencapaiannya masih tergolong rendah. Di Indonesia, proporsi bayi yang menerima ASI eksklusif baru mencapai 37,3%, angka ini masih belum memenuhi target cakupan yang ditetapkan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu sebesar 50%. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), cakupan ASI eksklusif bahkan hanya tercatat sebesar 20%. Sementara itu, Kabupaten Flores Timur menunjukkan capaian ASI eksklusif sebesar 74,1% pada tahun 2019, meskipun angka tersebut mengalami penurunan dibandingkan tahun 2018 yang mencapai 77%. Adapun di wilayah kerja Puskesmas Ilebura, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2018 sebesar 71% dan menurun menjadi 64,9% pada tahun 2019 (Kebo dkk., 2021).

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia kurang dari enam bulan dapat menurunkan risiko terjadinya stunting. Anak yang memperoleh ASI eksklusif umumnya memiliki perkembangan kemampuan kognitif yang lebih baik serta risiko yang lebih rendah untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dan penyakit tidak menular di usia dewasa. Selain bermanfaat bagi bayi, ASI eksklusif juga memberikan keuntungan bagi ibu, yaitu menurunkan risiko terjadinya kanker payudara dan kanker rahim. Namun, salah satu kendala dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah adanya promosi produk pengganti ASI, seperti susu formula, yang dilakukan secara tidak bertanggung jawab (Sukmawati, 2024).

Menurut Sudargo (2018), terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan praktik pemberian ASI eksklusif, antara lain tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, pengetahuan ibu, dukungan keluarga, faktor sosial budaya, serta kondisi khusus yang mengharuskan bayi menerima makanan selain ASI karena tidak adanya pilihan lain, seperti ibu meninggal dunia atau ASI tidak dapat diproduksi sama sekali. Sementara itu, Haurissa *et al.* (2019) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu faktor predisposisi yang mencakup pendidikan, pengetahuan, serta nilai dan adat budaya; faktor pendukung yang meliputi pendapatan keluarga, ketersediaan waktu, dan kondisi kesehatan ibu; serta faktor pendorong yang mencakup dukungan keluarga dan dukungan dari tenaga kesehatan (Febriyanti dkk., 2024).

Beberapa faktor yang memengaruhi cakupan pemberian ASI eksklusif antara lain dukungan keluarga, dukungan tenaga kesehatan, penerapan regulasi yang belum optimal, serta edukasi atau tingkat pemahaman ibu. Faktor individu, budaya, dan kondisi sosial ekonomi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan menyusui. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan dari tenaga kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu sehingga dapat menunjang keberhasilan proses menyusui (Kebo dkk., 2021).

Tabel 1. 1 Sintesa Variabel ASI Eksklusif

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
1.	Fera The, Marhaeni Hasan, Sadrah	Edukasi Pentingnya Pemberian ASI	Desain penelitian ini menggunakan pendekatan	Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
	Dika Saputra. (2023). https://doi.org/10.26714/jsm.52.2023.208-213	Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. <i>Jurnal Surya Masya v rakat</i> .	kuantitatif dengan metode pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai ASI eksklusif. Sebelum penyuluhan, peserta diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal, kemudian setelah penyuluhan dilakukan, peserta kembali mengisi kuesioner yang sama untuk menilai perubahan pengetahuan mereka. Data dari kuesioner dianalisis secara statistik untuk mengetahui adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta	penyuluhan tentang ASI eksklusif, terdapat peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan. Sekitar 65% peserta memiliki pengetahuan dengan klasifikasi baik, dan 35% memiliki pengetahuan cukup. Tidak ada peserta dengan tingkat pengetahuan kurang. Selain itu, pengetahuan yang baik dan cukup berpengaruh positif terhadap praktik pemberian ASI eksklusif, sehingga edukasi rutin dan kolaborasi antar instansi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat ASI eksklusif

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
2.	Pratiwi, E. H., Yuliana, W., & Hikmawati, N. (2024) http://assyifa.forindex.com/index.php/assyifa/index	Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 7-12 Bulan Di Desa Cepoko Puskesmas Sumber Kabupaten Probolinggo. <i>ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan</i>	Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan studi cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel tingkat pendidikan ibu dan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 7-12 bulan. Metode analisis yang digunakan adalah Uji Chi Square dengan bantuan program SPSS for Windows 22, untuk menguji signifikansi hubungan antara variabel independen dan dependen secara statistik.	Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dengan tingkat pendidikan menengah Atas (SMA) memiliki pengetahuan cukup tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan cenderung memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan ibu dan praktik pemberian ASI eksklusif, di mana semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, semakin besar kemungkinan mereka memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan.
3.	Retnawati, S. A., & Khoiriyah, E. (2022) https://ejurnal.stikes.eub.ac.id/index.php/JEU/article	Hubungan Paritas Dengan Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 7-12 Bulan. <i>Jurnal Estu Utomo</i>	Desain penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan	Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dan perilaku menyusui eksklusif. Ibu multipara memiliki peluang 3,6 kali lebih

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
	e/view/580	<i>Health Science.</i>	melalui wawancara menggunakan kuesioner dari sampel ibu bayi usia 7-12 bulan yang berkunjung ke Lahan Praktik Mandiri Bidan Fitriani, dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling sebanyak 32 orang. Analisis statistik dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat, menggunakan uji chi-square dengan bantuan program SPSS versi 16.	besar untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu primipara, dengan nilai $p=0,009$ dan $OR=3,656$.
4.	Rizky Jazila, Firdausi Nuzulah, Khusnul Amanah, Syahla Rizkia Zahra, Nanda Fakhiriah, Sayyida Nafisa A, Marfianti	Edukasi Manfaat Asi Eksklusif Terhadap Ibu Dan Bayi Pada Posyandu Dusun Bulak Desa Dadapan Kab Kendal Ngawi Jawa Timur. <i>Jurnal Abdimas</i>	Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian pengabdian masyarakat dengan pendekatan kuantitatif, yang melibatkan pemberian edukasi dan	Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi tentang manfaat ASI eksklusif berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi adalah 72%, dan setelah edukasi meningkat menjadi

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
	Lamasano, Syarifatussyaikh, Ayu Assyifa NG, Siti NurKhalisyah, Rahimia Nuzula S, Kurniawan (2024) https://jurnal.iainsrag.ac.id/index.php/jakes/article/view/90	<i>Kesehatan (Jakes)</i>	demonstrasi tentang manfaat ASI eksklusif kepada peserta posyandu. Metode analisis yang diterapkan meliputi evaluasi pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner, serta analisis statistik deskriptif untuk menilai peningkatan pengetahuan.	90%, yang menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan
5.	Sesilia Serly Kebo, Dominicus Husada, Pudji Lestari (2021). https://www.academia.edu/download/75338439/16250.pdf	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Ilebura. <i>Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal</i>	Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional, yang melibatkan semua ibu menyusui dengan bayi berusia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Ilebura selama bulan Agustus-September	Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia ibu, pengetahuan ibu, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, serta proses Inisiasi Menyusui Dini (IMD) memiliki hubungan yang signifikan terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia 6-12 bulan di Puskesmas Ilebura. Sebagian besar ibu yang berusia 20-35 tahun, memiliki pengetahuan baik,

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
			2020, dengan sampel sebanyak 71 orang yang diambil secara total sampling. Metode analisis yang digunakan meliputi analisis univariat, bivariat dengan uji chi square dan Fisher's exact atau Cramer's V, serta analisis multivariat menggunakan regresi logistik berganda untuk mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif.	mendapatkan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, serta melakukan IMD, cenderung memberikan ASI eksklusif secara lebih optimal. Selain itu, proses IMD terbukti berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, karena dapat meningkatkan kontak kulit dan merangsang refleks menyusu bayi.

Berdasarkan matriks sintesa penelitian terdahulu yang dipaparkan dalam tabel 1.1, dapat ditarik kesimpulan bahwa keberhasilan praktik pemberian ASI eksklusif tidak hanya bertumpu pada karakteristik demografi ibu seperti tingkat pendidikan dan paritas semata, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh intervensi edukasi yang terstruktur serta penguatan dukungan psikososial di lingkungan sekitar ibu. Adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah pemberian edukasi dalam studi-studi tersebut mengindikasikan bahwa keyakinan diri atau *self-efficacy* ibu menyusui dapat diintervensi dan dibentuk secara positif.

1.2.2 Tinjauan Umum tentang *Vicarious Experience*

a. Definisi *Vicarious Experience*

Vicarious experiences merupakan salah satu sumber yang dapat meningkatkan self-efficacy akademik melalui proses mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan sebanding (Nulhakim, 2022). *Vicarious experiences* artinya mengamati orang lain berhasil dalam suatu tugas dapat meningkatkan keyakinan seseorang bahwa mereka pun dapat berhasil (Rosiyanti & Priatna, 2025). Pengalaman tidak langsung merujuk pada proses mengamati keberhasilan orang lain dalam melaksanakan suatu tugas atau perilaku tertentu. Konsep ini berkaitan erat dengan efikasi diri serta teori perbandingan sosial, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai sarana evaluasi diri, peningkatan kemampuan, dan upaya perbaikan diri. Secara khusus, evaluasi diri dilakukan melalui proses membandingkan diri dengan orang lain, baik dalam bentuk perbandingan positif (orang lain dianggap lebih baik) maupun negatif (orang lain dinilai lebih buruk). Proses perbandingan ini selanjutnya dapat memunculkan motivasi untuk melakukan perubahan perilaku, baik dengan tujuan meningkatkan kesehatan maupun mencegah terjadinya penyakit. Namun, perbandingan sosial sangat dipengaruhi oleh persepsi kesamaan; apabila individu yang dijadikan pembandingan dipandang terlalu berbeda, misalnya dari segi usia, kemampuan, atau status sosial ekonomi, maka perbandingan tersebut cenderung kurang efektif dalam mendorong evaluasi diri dan perubahan perilaku (Rowland *et al*, 2020).

Konsep pengalaman tidak langsung merujuk pada proses pengamatan dan perbandingan individu terhadap praktik atau kinerja orang lain, baik di masa lalu maupun masa kini. Melalui proses tersebut, seseorang menilai efektivitas dirinya dengan menjadikan kemampuan orang lain sebagai acuan. Efikasi diri cenderung meningkat ketika individu merasa mampu melampaui kinerja orang lain, sedangkan keyakinan terhadap kemampuan pribadi dapat menurun apabila individu merasa tidak mampu mengimbangi atau menghadapi tuntutan yang ada. Oleh karena itu, figur yang dijadikan sebagai pembandingan memiliki peran penting dalam pembentukan keyakinan efikasi diri. Selain itu, perbandingan dengan individu yang memiliki kinerja lebih rendah dapat meningkatkan rasa percaya diri, sementara pengamatan terhadap individu yang lebih berhasil juga dapat membantu seseorang mengenali keterbatasan diri serta mendorong upaya pengembangan diri. Dalam konteks dunia kerja, individu mempertimbangkan berbagai faktor ketika membangun efikasi diri, seperti tingkat kesamaan antara diri dan model (misalnya usia dan jenis kelamin), tingkat kompetensi model, serta

keberagaman model yang diamati, baik melalui satu figur maupun beberapa figur sekaligus (Bui *et al.*, 2019).

b. Pengaruh *Vicarious Experience* terhadap Pemberian ASI Eksklusif

Individu tidak hanya mengandalkan pengalaman pribadi terkait keberhasilan maupun kegagalan sebagai sumber pembentukan efikasi diri (*self-efficacy*). Efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain. Ketika seseorang mengamati keberhasilan individu lain dalam suatu bidang tertentu, keyakinan terhadap kemampuannya sendiri pada bidang yang sama cenderung meningkat. Melalui proses ini, individu melakukan persuasi diri dengan meyakini bahwa apabila orang lain mampu mencapai keberhasilan, maka dirinya pun memiliki potensi untuk melakukannya dengan baik. Sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain, meskipun telah disertai usaha yang maksimal, dapat menurunkan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dan mengurangi dorongan untuk berupaya meraih keberhasilan. Efikasi diri individu akan lebih mudah dipengaruhi oleh pengalaman orang lain dalam dua kondisi, yaitu ketika individu kurang memahami kemampuan orang lain serta ketika individu belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kemampuan dirinya sendiri (Guslina dkk., 2022).

Salah satu faktor eksternal yang berperan dalam memengaruhi motivasi individu berasal dari proses pengamatan terhadap lingkungan sekitarnya. Proses ini mencakup pembelajaran melalui pengalaman orang lain yang dikenal sebagai *vicarious experience*, yaitu pengalaman yang diperoleh individu dengan mengamati perilaku atau tindakan orang lain yang dijadikan sebagai model. Menurut Bandura (1977), penguatan yang bersumber dari luar individu dapat memengaruhi, bahkan mengurangi, dorongan motivasi internal seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Teori belajar sosial menjelaskan bahwa perkembangan kepribadian seseorang berlangsung melalui proses observasi, di mana individu mempelajari perilaku orang lain yang dianggap memiliki kemampuan, pengalaman, atau nilai lebih tinggi dibandingkan dirinya. Melalui proses tersebut, motivasi individu dapat muncul atau semakin meningkat. Semakin besar pengaruh yang diberikan oleh sumber pembelajaran ini, semakin tinggi pula persepsi individu terhadap kesamaan antara dirinya dengan model yang diamati, sehingga mendorong peningkatan motivasi untuk meniru perilaku tersebut (Forbes, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan Zaqiatunnufus & Syaripah (2025) yang menyatakan bahwa keyakinan ibu dalam memberikan ASI eksklusif terbentuk melalui berbagai sumber informasi, baik dari pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, kegagalan sebelumnya, maupun informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar seperti

keluarga dan teman. Informasi tersebut dapat memengaruhi dan mengubah keyakinan ibu dalam menentukan pilihan terbaik bagi anaknya. Semakin banyak dan tepat informasi tentang ASI yang diperoleh, semakin kuat pula kepercayaan diri ibu dalam mengambil keputusan terkait pemberian makanan bagi anak. Oleh karena itu, sumber informasi dan dukungan dari lingkungan memiliki peran penting dalam meningkatkan *self-efficacy* ibu, karena meskipun kontribusinya terlihat kecil, hal tersebut tetap dapat memperkuat kualitas kepercayaan diri ibu dalam praktik pemberian ASI (Zaqiatunnufus & Syaripah, 2025). Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor *vicarious experience* dapat mempengaruhi ibu terhadap pemberian ASI eksklusif.

Tabel sintesa berikut menyajikan ringkasan hasil penelitian yang membahas peran *vicarious experiences* dalam memengaruhi kondisi psikologis individu, khususnya efikasi diri, stres, emosi, dan kepercayaan diri dalam praktik pemberian ASI eksklusif. Penelitian yang dirangkum berasal dari jurnal nasional dan internasional dengan pendekatan metodologis yang beragam, meliputi desain eksperimen, kuasi-eksperimen, kualitatif, hingga studi pustaka. Penyusunan tabel ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai bukti empiris yang relevan sebagai landasan teoritis dalam memahami bagaimana pengalaman tidak langsung melalui pengamatan orang lain dapat membentuk keyakinan diri dan perilaku individu.

Tabel 1. 2 Sintesa Variabel *Vicarious Experiences*

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
1.	Sheila Syafitri Rahmada ni dan Devi Rusli (2023).	Pengaruh Vicarious Experiences terhadap Self-Efficacy Akademik Remaja. <i>Jurnal Pendidikan Tambusai</i>	Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest control group design. Analisis data dilakukan dengan menggunakan independent sample t-test, yang menunjukkan hasil Sig. (2-tailed) sebesar 0,012, yang berarti ada peningkatan signifikan dalam	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam self-efficacy akademik siswa setelah perlakuan menggunakan vicarious experiences, dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,012. Selain itu, sekitar 60% siswa SMA yang diteliti memiliki

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
			self-efficacy akademik setelah perlakuan.sa	self-efficacy akademik yang rendah, yang berkontribusi pada kecenderungan mereka untuk menyontek dan menghindari tugas. Penelitian ini menegaskan pentingnya vicarious experiences dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan akademik siswa.
2.	Lukma Nulhakim (2022). http://e-journal.iajnptk.ac.id/index.php/as-syamil/article/view/977	Penguatan Efikasi Diri Pada Konseli dengan Kepribadian Introvert Melalui Community Approach. <i>Counseling As-Syamil</i>	Desain Penelitian: Library Research (penelitian pustaka) dengan sifat deskriptif-kualitatif. Metode Analisis: Peneliti mengeksplorasi berbagai sumber yang berkaitan dengan variabel yang diteliti untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang bimbingan pribadi-sosial dalam penguatan efikasi diri pada pribadi introvert.	Temuan dari penelitian ini anggota komunitas <i>introvert</i> mengalami peningkatan efikasi diri melalui pengalaman <i>vicarious</i> , komunikasi efektif, dan kegiatan sosial. Mereka juga belajar untuk mengungkapkan emosi dan berbagi pengalaman hidup, yang membantu mengurangi stres dan masalah psikologis. Metode

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
				presentasi dan diskusi dalam kelompok memperkuat kedekatan emosional antar anggota.
3.	Sheri A. Rowland, Marlene Z. Cohen, Carol H. Pullen, Paula S. Schulz, Kris E. Berg, Kevin A. Kupzyk, Bunny J. Pozehl, Bernice C. Yates (2020) https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0193945919856575	Vicarious experience to affect physical activity in women: A randomized control trial. <i>Western journal of nursing research</i>	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok intervensi dan kontrol. Partisipan dievaluasi berdasarkan analisis intent-to-treat, dan model linear hierarkis digunakan untuk menganalisis interaksi kelompok dan waktu. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS (v. 24) dengan ANOVA pengukuran berulang yang direncanakan, namun beralih ke model linear hierarkis karena adanya dropout partisipan. Signifikansi statistik ditentukan dengan nilai $p < 0.10$.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi (IG) mengalami peningkatan signifikan dalam kesehatan mental dan fisik dibandingkan dengan kelompok kontrol (ACG). Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres dan kualitas hidup antara kedua kelompok setelah intervensi. Temuan ini mendukung efektivitas intervensi yang diterapkan dalam penelitian.

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
4.	Sheriza Salsabila Zaqiatunnufus, Endah Dian Marlina, Rosita Syaripah (2025). https://jmhhsa.id/index.php/jmhhsa/article/view/62	Pengalaman Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang mempunyai Bayi Umur 6-11 Bulan di Puskesmas Kelurahan Sukapura Jakarta Utara Tahun 2024. <i>Journal of Midwifery and Health Science of Sultan Agung</i>	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan fenomenologi, yang melibatkan wawancara mendalam dengan ibu yang memiliki anak usia 6-11 bulan untuk memahami pengalaman dan konteks unik mereka. Analisis data dilakukan menggunakan Model Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji kredibilitas data dilakukan melalui perpanjangan pengamatan, triangulasi, dan diskusi dengan rekan sejawat.	Temuan dari penelitian ini semua informan menyatakan bahwa mereka mendapatkan informasi tentang menyusui dari berbagai sumber, termasuk tenaga kesehatan, keluarga, teman, dan media sosial. Informasi ini membantu ibu dalam memberikan ASI eksklusif dan mengatasi hambatan serta mitos yang ada. Dukungan dari tenaga kesehatan dan program penyuluhan di Puskesmas juga dianggap penting dalam proses menyusui.
5.	Forbes Roma (2022). https://journals.lww.com/ehpf/fulltext/2022/05030/The_Value_of_Vicarious_Experiences_in_Health_Professions_Education_in_the_Health_Professions	The value of vicarious experiences in health professions education. <i>E ducation in the Health Professions</i>	Penelitian ini berfokus pada penggunaan pengalaman vicarious dalam pendidikan profesi kesehatan, dengan menekankan pentingnya segmentasi	Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman vicarious dapat meningkatkan self-efficacy siswa dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Segmentasi

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
	eriences i n Health. 7.aspx		informasi dan signaling untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Metode analisis yang digunakan mencakup observasi video, diskusi terstruktur, dan evaluasi umpan balik untuk memahami dampak pengalaman vicarious terhadap self-efficacy dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.	informasi dan signaling terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan menerapkan konsep yang diajarkan. Selain itu, umpan balik dari pengamat meningkatkan refleksi dan pembelajaran siswa.

Berdasarkan sintesa penelitian yang disajikan dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa *vicarious experiences* memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan efikasi diri serta membentuk kondisi psikologis yang positif, seperti meningkatnya kepercayaan diri, pengelolaan emosi, dan penurunan stres. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengamatan terhadap keberhasilan orang lain, dukungan sosial, serta penyampaian informasi yang tepat mampu memperkuat keyakinan individu dalam menjalankan peran dan tugasnya, termasuk dalam konteks pembelajaran, aktivitas kesehatan, dan pemberian ASI eksklusif. Dengan demikian, *vicarious experiences* merupakan faktor psikologis yang signifikan dan perlu diperhatikan dalam upaya intervensi untuk meningkatkan efikasi diri dan keberhasilan perilaku kesehatan. Maka dari informasi yang di dapat penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *vicarious experiences* pada ibu menyusui terhadap pemberian ASI eksklusif.

1.2.3 Tinjauan Umum tentang Physiological and Affective

a. Definisi *Physiological and affective*

Physiological and affective states merujuk pada kondisi yang berkaitan dengan suasana hati, kegelisahan, stres, dan tingkat gairah individu. Kesehatan fisik sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental atau kondisi psikologis seseorang, yang selanjutnya akan berdampak pada performa individu. Dalam konteks pembelajaran matematika di kelas, aspek awal yang perlu dibangun adalah suasana hati mahasiswa agar tetap positif. Pemberian motivasi dengan pendekatan yang tidak menyudutkan serta penggunaan gaya bahasa yang relevan dengan keseharian mahasiswa dinilai efektif untuk menjaga suasana hati tersebut. Hal ini penting karena mood mencerminkan kualitas serta hasil belajar yang dicapai (Hanifah dkk., 2020).

Kecemasan dan stres yang dialami individu saat melaksanakan tugas sering dipersepsikan sebagai tanda kegagalan. Secara umum, seseorang lebih cenderung mengharapkan keberhasilan ketika berada dalam kondisi yang tenang, tanpa tekanan, serta tidak mengalami keluhan atau gangguan somatik lainnya. Oleh karena itu, efikasi diri biasanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola kondisi emosional dan fisiologisnya selama menghadapi tuntutan tugas (Baihaki dkk., 2022).

Kondisi fisik individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat efikasi diri. Keadaan seperti stamina yang rendah, kelelahan, maupun kondisi sakit dapat menjadi hambatan dalam melakukan berbagai aktivitas, sehingga berdampak pada kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, suasana hati juga berperan penting dalam menentukan performa individu. Oleh karena itu, upaya peningkatan efikasi diri dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, serta mengelola stres dan emosi negatif secara efektif (Witak & Kusnanik, 2025).

b. Pengaruh *Physiological and affective* terhadap Pemberian ASI Eksklusif

Breastfeeding self-efficacy memiliki peranan krusial dalam menentukan tingkat upaya ibu dalam menjalani serta mengatasi berbagai tantangan selama proses menyusui. Keberhasilan tersebut dipengaruhi oleh empat sumber utama, yaitu pengalaman pribadi ibu, pengamatan terhadap pengalaman orang lain, dukungan atau dorongan verbal dari lingkungan sekitar, serta kondisi fisik dan emosional ibu, seperti tingkat stres dan kesibukan, termasuk aktivitas bekerja (Safitri & Citra, 2021). Sejumlah faktor dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif, di antaranya tingkat pengetahuan dan sikap ibu terhadap praktik menyusui serta

kebiasaan atau tradisi yang berkembang di masyarakat. Selain itu, kondisi kesehatan ibu, keterbatasan dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga, serta keadaan psikologis ibu juga berperan sebagai faktor penghambat (Aminah dkk., 2024).

Secara fisiologis, tubuh ibu pada dasarnya dipersiapkan untuk memproduksi ASI, tetapi pada kenyataannya tidak sedikit kasus menunjukkan adanya gangguan produksi ASI yang menjadi kendala utama dalam pemberian ASI eksklusif. Selain faktor fisiologis, proses menyusui juga sering dihadapkan pada tantangan psikologis, seperti kecemasan terhadap perubahan bentuk tubuh, khususnya payudara. Ibu menyusui kerap mengalami perubahan persepsi diri, yang ditandai dengan keraguan terhadap identitasnya sebagai perempuan yang menarik dan memiliki kompetensi. Kurangnya perhatian terhadap kondisi psikologis ibu pada masa pasca persalinan dapat menimbulkan dampak negatif yang luas, tidak hanya bagi ibu, tetapi juga terhadap tumbuh kembang anak serta keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan mental ibu setelah melahirkan merupakan aspek yang sangat penting dan tidak boleh diabaikan. Depresi pasca persalinan sering menjadi salah satu hambatan utama dalam pemberian ASI eksklusif karena dapat memicu berbagai permasalahan, seperti produksi ASI yang tidak optimal, nyeri pada puting, serta gangguan tidur, yang pada akhirnya menyulitkan proses menyusui. Meskipun demikian, adanya motivasi internal yang kuat dapat mendorong ibu yang mengalami depresi untuk tetap berupaya memberikan ASI kepada bayinya (Samosir dkk., 2025).

Stres psikologis sering dialami ibu sebagai dampak dari proses penyesuaian terhadap peran barunya sebagai seorang ibu. Pada awal masa menyusui, ibu kerap menghadapi berbagai kendala, seperti kelelahan, puting susu lecet, produksi ASI yang belum optimal, serta gangguan tidur di malam hari. Stres pada masa postpartum juga dapat timbul secara fisiologis akibat perubahan hormonal serta gangguan pada struktur dan fungsi jaringan maupun organ, bahkan hingga memengaruhi sistem tubuh secara menyeluruh, yang pada akhirnya berdampak pada proses pemberian ASI kepada bayinya. Stres menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Penelitian yang dilakukan di Kabupaten Pati, Jawa Tengah pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sebesar 66,7% ibu dengan tingkat stres sedang hingga berat tidak memberikan ASI eksklusif. Sementara itu, di Kota Malang pada tahun 2018, cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai 77%, yang sejalan dengan kondisi ibu yang memiliki tingkat stres rendah dengan nilai rerata sebesar 16,62 (Aminah dkk., 2024).

Vitasari (2018) dalam penelitian Ayuningtyas dan Oktanasari

(2023) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan yang diharapkan, khususnya berkaitan dengan kondisi psikologis ibu dalam memenuhi ekspektasinya sebagai seorang ibu untuk menyusui bayinya. Apabila pengalaman menyusui yang dijalani tidak sesuai dengan harapan yang dimiliki, maka ibu dapat merasakan kekecewaan serta menurunnya keyakinan diri dalam kemampuannya memberikan ASI yang optimal bagi bayinya (Ayuningtyas & Oktanasari, 2023).

Tabel sintesa berikut menyajikan ringkasan hasil penelitian yang membahas pengaruh kondisi fisiologis dan afektif (*physiological and affective states*), termasuk aspek psikologis, stres, emosi, serta efikasi diri ibu terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Berbagai penelitian yang dirangkum berasal dari jurnal nasional dan internasional dengan desain, metode analisis, serta karakteristik sampel yang beragam. Penyusunan tabel ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai temuan-temuan empiris yang relevan sebagai landasan teoritis dan bukti ilmiah dalam memahami peran kondisi psikologis ibu dalam praktik menyusui.

Tabel 1. 3 Sintesa Variabel *Physiological and affective states*

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
1.	Ayyu Sandhi, Gabrielle T. Lee, Roselyn Chipojola, Mega Hasanul Huda dan Shu-Yu Kuo (2020). https://link.springer.com/article/10.1186/s13006-020-00310-y	The relationship between perceived milk supply and exclusive breastfeeding during the first six months postpartum: a cross sectional study. <i>International Breastfeeding Journal</i>	Desain penelitian yang digunakan adalah studi <i>cross-sectional</i> . Metode analisis yang diterapkan meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan analisis regresi logistik untuk mengidentifikasi faktor-faktor.	• Persepsi ibu tentang kecukupan pasokan ASI sangat berpengaruh terhadap praktik menyusui, seperti pemberian ASI eksklusif dan inisiasi menyusui dini . • Tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan persepsi positif terhadap kemampuan menyusui dapat meningkatkan

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
				kemungkinan keberhasilan menyusui eksklusif . • Dukungan psikologis dan pengalaman positif selama menyusui dapat memperkuat persepsi ibu terhadap kemampuan mereka, sehingga mendorong keberlanjutan pemberian ASI . • Intervensi berbasis self-efficacy dan penilaian persepsi pasokan ASI dapat membantu meningkatkan praktik menyusui dan mengatasi hambatan psikologis yang dihadapi ibu .
2.	Husna Rahmawati Retno, Hotmaida Siregar, Holy Grace Ruthetson Simangunso ng, Hotlina Siringo-Ringo, Hilda Lidyanti	Pengaruh Kondisi Psikologis Ibu dengan Pengeluaran ASI dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi BBL di Poliklinik Kebun PT. Suryamas Cipta	Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan retrospektif. Analisis data dilakukan dengan uji Chi Square menggunakan	Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu memiliki pengaruh signifikan terhadap pengeluaran ASI dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi baru lahir (BBL). Ibu yang

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
	https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/13836	Perkasa Kab. Pulang Pisau Kalimantan Tengah. <i>Malahayati Nursing Journal</i> ,	program SPSS untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut.	mengalami kondisi psikologis yang baik cenderung lebih lancar dalam memproduksi dan mengeluarkan ASI, sedangkan ibu yang mengalami stres, cemas, atau ketegangan emosional cenderung mengalami penurunan volume ASI atau bahkan tidak memproduksi ASI sama sekali. Selain itu, faktor dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan kondisi psikologis ibu dan keberhasilan menyusui
3.	Qanaya Ratih Hapsari dan Dewita Karema Sarajar (2024). https://jsehnram.ac.id/index.php/jsehn/article/view/502	Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self-Efficacy Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja. <i>Jurnal Sosial Ekonomi dan Humaniora</i>	Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Metode analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik korelasi untuk mengetahui hubungan antar	Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja berperan penting dalam meningkatkan self-efficacy ibu menyusui yang bekerja. Selain itu, sebagian besar ibu

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
			variabel dan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel serta variabel lainnya.	menyatakan bahwa keyakinan diri mereka sangat penting dalam menjaga keberhasilan menyusui meskipun harus membagi waktu antara pekerjaan dan peran sebagai ibu. Penelitian juga mengungkapkan bahwa faktor tekanan waktu dan tanggung jawab ganda dapat mempengaruhi tingkat keyakinan diri ibu, namun dukungan sosial dapat membantu mereka mengatasi tantangan tersebut
4.	Siti Aminah, Herlina Dimiati dan Niken Asri Utami (2024). https://saripediatri.org/index.php/saripediatri/article/view/2532	Stres ibu menyusui dan keberhasilan ASI eksklusif di Banda Aceh: Studi cross-sectional. <i>Sari Pediatri</i>	Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi <i>Spearman Rank</i> .	Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang memiliki bayi berusia 6-12 bulan di wilayah Puskesmas Banda Raya memberikan ASI eksklusif, dengan persentase sekitar 60,3% hingga 68,7% berdasarkan studi sebelumnya. Selain itu, terdapat

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
				hubungan yang signifikan antara tingkat stres ibu dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, di mana tingkat stres yang tinggi berkorelasi negatif terhadap keberhasilan pemberian ASI, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar -0,503. Faktor lain seperti pengetahuan, dukungan sosial, dan budaya juga mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif
5.	Frans Judea Samosira, Putri Yunita Pane, Jelita Vince Cahaya Zebuaa, Putranto Manalua, Selvia Yolanda Dalimuntheb (2025). https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina/article/view/721	Kesehatan mental ibu memengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi : Scoping Review. <i>Jurnal Kedokteran dan Kesehatan dari Fakultas Islam Sumatera Utara</i>	Desain penelitian yang digunakan adalah studi scoping review. Jenis studi yang termasuk dalam analisis meliputi cross-sectional, studi kohort, studi kasus, dan studi non eksperimental, dengan proporsi masing-masing sekitar 66,66% untuk studi cross-sectional dan 16,66% untuk studi kohort . Metode analisis yang dilakukan	Temuan dari studi menunjukkan bahwa sampel penelitian terdiri dari 12 jurnal ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi dan dipilih melalui proses seleksi dari total 339 jurnal yang ditemukan. Jurnal tersebut berisi data tentang ibu menyusui dan pengaruh kesehatan mental terhadap pemberian ASI eksklusif.

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian, Metode Analisis	Temuan
			meliputi pengumpulan data dari berbagai database seperti Google Scholar, PubMed, SAGE, Semantic Scholar, dan Elsevier. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif untuk menggambarkan hubungan antara kesehatan mental ibu dan keberhasilan pemberian ASI.	

Berdasarkan hasil sintesa penelitian yang disajikan dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis ibu, seperti tingkat stres, suasana hati, kepercayaan diri, dan dukungan sosial, memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kondisi emosional yang positif dan tingkat efikasi diri yang baik cenderung mendukung kelancaran produksi ASI serta keberlanjutan praktik menyusui, sedangkan stres dan tekanan psikologis berpotensi menjadi hambatan. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa *physiological and affective states* merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya peningkatan keberhasilan ASI eksklusif melalui intervensi yang berfokus pada kesehatan fisik dan psikologis ibu

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh *vicarious experience* dan *physiological and affective states* pada ibu menyusui terhadap pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas pattirosompe Kabupaten Wajo.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis pengaruh *vicarious experience* terhadap pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui.

- b. Untuk menganalisis pengaruh *physiological and affective states* terhadap pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya kajian ilmiah di bidang ilmu gizi masyarakat, khususnya mengenai faktor *vicarious experience* dan *physiological and affective states* dalam membentuk keyakinan dan perilaku ibu menyusui yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat penerapan teori *self-efficacy*.

1.4.2 Manfaat Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi Puskesmas Marusu Kabupaten Wajo dalam merancang dan mengembangkan program promosi kesehatan serta edukasi menyusui yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi data pendukung dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas.

1.4.3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi ibu menyusui dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya dukungan lingkungan dan pengelolaan kondisi emosional selama masa menyusui. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan konseling dan pendampingan menyusui yang lebih efektif guna mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Tabel 1. 4 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur dan Alat Ukur	Kriteria Objektif	Skala Ukur
Pemberian ASI Eksklusif	Praktik pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali vitamin, mineral, dan obat-obatan oral.	Kuesioner	Jenis jawaban yaitu Ya dan Tidak Ya = 1, Tidak = 0	Nominal

<i>Vicarious Experience</i>	Pengalaman tidak langsung ibu yang diperoleh melalui pengamatan atau mendengar keberhasilan ibu lain dalam memberikan ASI eksklusif yang memengaruhi keyakinan ibu menyusui.	Kuesioner	Jenis jawaban yaitu Tidak Pernah, Kadang-kadang, Sering, Selalu Selalu = 4, Sering = 3, Kadang-kadang = 2, Tidak Pernah = 1	Ordinal
<i>Physiological and affective states</i>	Kondisi fisik dan emosi ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif kepada bayi.	Kuesioner	Jenis jawaban yaitu Tidak Pernah, Kadang-kadang, Sering, Selalu Selalu = 4, Sering = 3, Kadang-kadang = 2, Tidak Pernah = 1	Ordinal

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan sekali pada satu waktu untuk mengetahui pengaruh faktor *vicarious experience* dan *physiological and affective states* pada ibu menyusui terhadap pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Pattirosompe, Kabupaten Wajo.

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

2.2.1 Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pattirosompe, Kabupaten Wajo.

2.2.2 Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian berlangsung pada bulan Februari - Maret 2026, dengan rangkaian pengumpulan data yang meliputi observasi, pengisian kuesioner, serta dokumentasi.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pattirosompe, Kabupaten Wajo. Populasi ini dipilih dikarenakan sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh faktor *vicarious experience* dan *physiological and affective states* terhadap pemberian ASI eksklusif.

2.3.2 Sampel Lapangan

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pattirosompe, Kabupaten Wajo, dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditetapkan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa responden yang terlibat merupakan ibu menyusui yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi, ialah ketentuan yang harus dipenuhi oleh individu dalam populasi agar dapat dijadikan sebagai sampel penelitian:
 - 1) Ibu menyusui yang memiliki bayi usia 6-24 bulan yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Pattirosompe.
 - 2) Bersedia menjadi responden penelitian dengan menyetujui

lembar persetujuan (*informed consent*).

- b. Kriteria eksklusi, ialah kondisi atau keadaan yang membuat individu tidak memenuhi syarat sebagai sampel

1) Ibu menyusui yang memiliki gangguan kejiwaan.

Jumlah sampel lapangan yang akan digunakan ditentukan berdasarkan rumus *slovin* (Slovin E, 1960), sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan atau *margin of error* (0,05 untuk *margin of error* 5%)

Adapun hasil perhitungan besar sampel menggunakan rumus *Slovin*, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2} = \frac{122}{1+122(0,05)^2} = \frac{122}{1+122(0,305)} = \frac{122}{1.305} \approx 94$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 94 responden yang berasal dari wilayah kerja Puskesmas Pattirosompe, Kabupaten Wajo.

2.4 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:203), instrumen penelitian merupakan alat atau sarana yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data sehingga proses penelitian menjadi lebih mudah serta menghasilkan data yang lebih teliti, lengkap, sistematis, dan lebih mudah untuk diolah. Menurut Zainal Arifin (2011:228), kuesioner atau angket adalah instrumen penelitian yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh data maupun informasi dari responden, di mana responden memberikan jawaban secara bebas sesuai dengan pendapat atau kondisi yang dialaminya. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang memuat data tentang praktik pemberian ASI Eksklusif, pengamatan terhadap orang lain, dan kondisi fisik dan mental untuk mengukur pengaruh pemberian ASI eksklusif di Wilayah kerja Puskesmas Pattirosompe Kab. Wajo.

2.4.1 Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Kuesioner terstruktur yang terdiri dari:

1) Kuesioner praktik pemberian ASI eksklusif

Kuesioner praktik pemberian ASI eksklusif adalah instrumen penelitian atau survei yang berisi daftar pertanyaan untuk mengukur perilaku ibu dalam memberikan hanya ASI (tanpa makanan/minuman tambahan, kecuali obat/vitamin) kepada bayi usia 0-6 bulan (Kemenkes, 2021).

2) Kuesioner vicarious experience

Kuesioner pengamatan terhadap orang lain terdiri atas 12

pertanyaan berbentuk multiple choice dengan pilihan jawaban berdasarkan tingkat frekuensi, mulai dari selalu hingga tidak pernah Agustin (2019). Instrumen ini mencakup 9 pernyataan *favorable* (positif) dan 3 pernyataan *unfavorable* (negatif). Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan tingkat pengukuran ordinal. Adapun kategori penilaian ditentukan sebagai berikut:

Pengamatan dikategorikan baik apabila $T > \text{mean}$

Pengamatan dikategorikan kurang apabila $T \leq \text{mean}$

3) Kuesioner *physiological affective and states*

Kuesioner kondisi fisik dan emosi terdiri atas 7 pertanyaan berbentuk *multiple choice* dengan pilihan jawaban berdasarkan frekuensi, mulai dari selalu hingga tidak pernah Agustin (2019). Instrumen ini mencakup 2 pernyataan *favorable* (positif) dan 5 pernyataan *unfavorable* (negatif). Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan tingkat pengukuran ordinal. Adapun kategori penilaiannya adalah sebagai berikut:

Kondisi fisik dan emosi dikategorikan kuat apabila $T > \text{mean}$

Kondisi fisik dan emosi dikategorikan lemah apabila $T \leq \text{mean}$

- b. Lembar *informed consent*
- c. Alat tulis
- d. Media dokumentasi (kamera/ponsel)
- e. Laptop dan perangkat lunak pengolahan data (Microsoft Excel dan SPSS)

2.4.2 Cara Kerja Penelitian

Tahapan pelaksanaan penelitian meliputi:

- 1) Mengurus perizinan penelitian ke instansi terkait (fakultas, puskesmas, dan pemerintah setempat).
- 2) Melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Marusu dan kader kesehatan.
- 3) Menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian kepada calon responden.
- 4) Meminta persetujuan responden melalui lembar informed consent.
- 5) Melakukan pengumpulan data dengan membagikan dan mendampingi pengisian kuesioner.
- 6) Melakukan pengecekan kelengkapan data yang telah dikumpulkan.
- 7) Mengolah dan menganalisis data sesuai rencana analisis.

2.4.3 Uji Validitas dan Uji Rehabilitasi

a. Uji Validitas

- 1) Uji validitas kuesioner *vicarious experience*

Tabel 2. 1 Hasil uji validitas kuesioner *vicarious experience*

No	Nomor Soal	rHitung	rTabel	Keterangan
1	1	0,669	0,51	Valid
2	2	0,639	0,51	Valid
3	3	0,639	0,51	Valid

4	4	0,660	0,51	Valid
5	5	0,607	0,51	Valid
6	6	0,795	0,51	Valid
7	7	0,527	0,51	Valid
8	8	0,611	0,51	Valid
9	9	0,721	0,51	Valid
10	10	0,602	0,51	Valid
11	11	0,660	0,51	Valid
12	12	0,542	0,51	Valid

2) Uji validitas kuesioner *physiological affective states*

Tabel 2. 2 Hasil uji validitas kuesioner *physiological affective states*

No	Nomor Soal	rHitung	rTabel	Keterangan
1	1	0,916	0,51	Valid
2	2	0,872	0,51	Valid
3	3	0,872	0,51	Valid
4	4	0,608	0,51	Valid
5	5	0,635	0,51	Valid
6	6	0,685	0,51	Valid
7	7	0,808	0,51	Valid

2.5 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara primer, yaitu melalui wawancara dan pengisian kuesioner terstruktur oleh ibu menyusui yang menjadi responden penelitian. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, praktik pemberian ASI eksklusif, *vicarious experience*, dan *physiological affective states*. Selain itu, data sekunder diperoleh dari Puskesmas Marusu sebagai data pendukung.

2.6 Pengolahan dan Analisis Data

2.6.1 Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan setelah seluruh data penelitian terkumpul. Data yang telah diperoleh selanjutnya diproses secara bertahap melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Penyuntingan Data (*Editing*)

Tahap ini dilakukan untuk menelaah kelengkapan dan konsistensi jawaban responden pada kuesioner. Tujuannya adalah memastikan tidak terdapat jawaban yang kosong, tidak logis, ganda, atau tidak sesuai dengan petunjuk pengisian. Apabila ditemukan ketidaksesuaian, peneliti dapat melakukan perbaikan atau klarifikasi ulang kepada responden apabila memungkinkan.

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Setelah data dinyatakan lengkap dan layak, setiap jawaban

responden diberi kode berupa angka atau simbol tertentu agar dapat diolah secara statistik. Sebagai contoh, pada variabel pemberian ASI Eksklusif digunakan pengkodean Ya = 1 dan Tidak = 0. Proses pengkodean ini bertujuan untuk mempermudah perhitungan skor dan analisis data menggunakan perangkat lunak statistik.

c. Penginputan Data (*Entry*)

Data yang telah dikodekan kemudian dimasukkan ke dalam program pengolahan data, seperti Microsoft Excel atau SPSS, untuk keperluan tabulasi, analisis frekuensi, serta pengujian statistik. Proses ini dilakukan dengan cermat guna meminimalkan kesalahan penginputan.

d. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Setelah proses input selesai, dilakukan pemeriksaan ulang terhadap data untuk memastikan tidak terdapat kesalahan input, data ganda (duplikasi), data hilang (*missing value*), maupun data yang tidak sesuai dengan kategori. Tahap ini bertujuan untuk menjamin bahwa data yang digunakan valid, lengkap, dan siap dianalisis.

e. Tabulasi Data (*Tabulating*)

Tahap akhir pengolahan data adalah menyusun data ke dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan skor. Hasil tabulasi disajikan dalam bentuk tabel univariat untuk memberikan gambaran umum data, serta tabel bivariat untuk melihat keterkaitan antarvariabel. Tahap ini juga mempersiapkan data untuk analisis statistik lebih lanjut, seperti uji regresi logistik.

2.6.2 Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian tanpa mengaitkannya dengan variabel lain. Analisis ini memberikan gambaran umum mengenai status pemberian ASI eksklusif, tingkat *vicarious experience*, dan kondisi *physiological and affective states* pada ibu menyusui. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan pemahaman terhadap karakteristik dan pola data yang diperoleh.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan dependen. Teknis analisis yang digunakan adalah uji *Chi-Square*. Uji ini dilakukan sebelum melakukan uji regresi logistik untuk melihat pengaruh antara variabel independen dan dependen.

3. Analisis Multivariat

Analisis Multivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen, yaitu *vicarious experience* dan *physiological*

and affective states, terhadap variabel dependen berupa pemberian ASI eksklusif. Analisis ini menggunakan uji regresi logistik bivariat karena variabel dependen bersifat dikotomi dan tujuan penelitian adalah menilai pengaruh. Hasil analisis bivariat dinilai berdasarkan nilai *Odds Ratio* (OR), *Confidence Interval* (CI) 95%, dan p-value dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Nilai p-value $< 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, sedangkan nilai p-value $\geq 0,05$ menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan pemberian ASI eksklusif.

2.7 Penyajian Data

Penyajian data pada penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk memudahkan pemahaman dan interpretasi hasil penelitian. Data hasil analisis univariat dan bivariat disajikan dalam bentuk tabel dan narasi deskriptif. Tabel digunakan untuk menampilkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta masing-masing variabel penelitian, termasuk status pemberian ASI eksklusif, *vicarious experience*, dan *physiological and affective states*.

Hasil analisis multivariat disajikan dalam bentuk tabel yang memuat nilai *Odds Ratio* (OR), *Confidence Interval* (CI) 95%, dan p-value untuk menunjukkan besar dan signifikansi pengaruh variabel independen terhadap pemberian ASI eksklusif. Selain itu, narasi deskriptif digunakan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan hasil analisis secara lebih rinci, sehingga hubungan dan pengaruh antarvariabel dapat dipahami dengan jelas sesuai dengan tujuan penelitian.

2.8 Kelayakan Etik

Kelayakan etik penelitian merupakan keterangan tertulis yang menyatakan bahwa proposal penelitian layak untuk dilaksanakan. Kelayakan etik ini diberikan oleh komisi etik penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat. Kelayakan etik penelitian bertujuan untuk melindungi hak, keselamatan, dan kesejahteraan subjek penelitian. Selain itu, kelayakan etik juga menjaga integritas ilmiah penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dengan nomor protokol etik : 997/UN4.14.1/TP.01.02/2026 dan No. Protokol 9326041052 diberikan pada tanggal 26 Maret 2026 dan berakhir pada tanggal 26 Maret 2027.