



PENGARUH MEDIA LEMBAR BALIK DAN VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG STIMULASI PRODUKSI ASI

Yulidian Nurpratiwi^{1*}, Aprilina Sartika², Risti Tamara Tahanora³, Beatrix Elizabeth⁴, Aria Wahyuni⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman

⁵Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

yulidian07nuarif@gmail.com

Abstrak

Pemberian edukasi yang efektif pada ibu nifas sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang stimulasi produksi ASI dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media lembar balik dan media video terhadap pengetahuan ibu nifas tentang stimulasi produksi ASI serta membandingkan efektivitas kedua media. Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest* dua kelompok. Populasi dari 50 ibu nifas dengan teknik total sampling, terbagi rata ke dalam kelompok lembar balik ($n=25$) dan kelompok video ($n=25$). Instrumen berupa kuesioner pengetahuan yang telah diuji validitasnya melalui penilaian *expert*. Hasil analisis tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan uji *Wilcoxon* menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan pada kedua kelompok setelah intervensi lembar balik ($p = 0,001$) dan video ($p = 0,001$). Perbandingan antar kelompok menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan peningkatan pengetahuan pada kelompok video lebih tinggi dibanding lembar balik ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua media efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas, namun media video lebih efektif dibanding lembar balik dalam meningkatkan pemahaman mengenai stimulasi produksi ASI.

Kata kunci: *edukasi kesehatan, lembar balik, video, ibu nifas, stimulasi ASI*

Abstract

Effective education for postpartum mothers is crucial to improve knowledge regarding breast milk production stimulation and to support successful exclusive breastfeeding. This study aimed to analyze the effect of flipchart and video media on postpartum mothers' knowledge of breast milk production stimulation and to compare the effectiveness of both media. A quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design was conducted. The study involved 50 postpartum mothers selected through total sampling, who were divided equally into a flipchart group ($n = 25$) and a video group ($n = 25$). The research instrument was a knowledge questionnaire that had been validated by experts. The data were not normally distributed; therefore, the Wilcoxon signed-rank test was used and showed a significant increase in knowledge in both groups after the intervention: flipchart ($p = 0.001$) and video ($p = 0.001$). Comparison between groups using the Mann-Whitney U test indicated that the increase in knowledge in the video group was significantly higher than that in the flipchart group ($p < 0.05$). These findings demonstrated that both media effectively improved postpartum mothers' knowledge; however, video media was more effective than flipchart in enhancing understanding of breast milk production stimulation. The findings suggest that video media can be prioritized in lactation education to enhance postpartum mothers' understanding of breast milk production stimulation.

Keywords: *health education, flipchart, video, postpartum mothers, breast milk stimulation*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author : Yulidian Nurpratiwi

Address : Perumahan Permata Cikarang Timur Blok K2/6, Kab.Bekasi

Email : yulidian07nuarif@gmail.com

Phone : 085693106664

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting dan kritis dalam kehidupan seorang ibu, yang dimulai sejak persalinan hingga enam minggu pasca persalinan. Pada fase ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang memerlukan perhatian khusus. Secara fisiologis hormon masa nifas seperti estrogen dan progesteron mengalami penurunan, namun hormon oksitosin dan prolaktin mengalami peningkatan secara signifikan, sehingga dihari ke 2-3 masa nifas produksi ASI meningkat. Rata-rata produksi ASI untuk bayi yang disusui secara eksklusif selama 1-6 bulan sebanyak 800 ml/hari yang mencukupi kebutuhan nutrisi bayi pada periode tersebut. Prevalensi ASI ekslusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya, sehingga menunjukkan perlunya dukungan dan penguatan upaya promosi ASI eksklusif secara berkelanjutan (WHO, 2023).

Secara Global, pravilensi pemberian ASI eksklusif pada bayi usia di bawah enam bulan dilaporkan sekitar 48% target WHO/UNICEF sebesar 50% pada 2025, serta menunjukkan adanya ketimpangan capaian antar wilayah dan negara tetapi terdapat variasi regional dan negara yang besar (UNICEF, 2023). Sejalan dengan hal tersebut, Pemerintah Indonesia menargetkan cakupan ASI eksklusif diangka 80% (Kemenkes, 2024).

Hal ini menunjukkan perlunya dukungan yang lebih intensif untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif. Salah satu aspek penting keberhasilan pemberian ASI eksklusif yaitu standar gizi optimal bagi bayi hingga usia enam bulan (Lalita et al., 2025). Keberhasilan laktasi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu mengenai stimulasi produksi ASI, termasuk teknik menyusui yang tepat, frekuensi menyusui, pijat payudara, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), manajemen nutrisi, dan pengelolaan stres (Id et al., 2020). sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas mengenai stimulasi produksi ASI masih rendah. Hal ini dapat menghambat keberhasilan laktasi dan berdampak negatif pada kesehatan bayi, seperti peningkatan risiko gizi buruk, infeksi, dan pertumbuhan yang tidak optimal. Permasalahan ini diperparah oleh keterbatasan akses informasi yang mudah dipahami oleh ibu, terutama di daerah dengan sumber daya kesehatan terbatas. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang efektif menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu dalam stimulasi produksi ASI.

Lembar balik merupakan alat media peraga yang berisi materi pembelajaran berupa gambar berseri. Manfaat dari lembar balik ini dapat menyampaikan informasi, edukasi, dan saran untuk penyuluhan kesehatan, sehingga yang menggabungkan suara dan gambar. Manfaat audi

visual dapat meningkatkan daya ingat, dan mudah memahami materi yang kompleks, mengembangkan kognitif dan menyampaikan pesan, serta meningkatkan komunikasi dan kolaborasi serta pengalaman (Nadhir, Nurkhasanah & Rochmahtika, 2024). Media tersebut sama-sama memberikan informasi terkait pengetahuan seseorang

Berbagai media edukasi telah digunakan dalam program kesehatan ibu dan anak. Media lembar balik merupakan media tradisional yang menyajikan informasi secara visual dan verbal, mudah digunakan, dan memungkinkan fasilitator menjelaskan materi secara interaktif (Endang Lestiwati1, Anita Liliana, 2021). Media video menawarkan keunggulan tambahan, berupa kombinasi gambar bergerak, narasi, dan suara, yang diyakini lebih menarik dan membantu retensi informasi (Adesope & Proenca, 2024). Meskipun kedua media ini banyak digunakan dalam penyuluhan laktasi, efektivitas masing-masing dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas masih belum banyak dibandingkan secara sistematis.

Menurut Veronika (2023) bahwa pentingnya penggunaan media edukasi yang sesuai. Teori edukasi kesehatan menyatakan bahwa media yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi peserta. Teori pembelajaran orang dewasa (*adult learning theory*) menekankan pembelajaran yang kontekstual, relevan, dan aplikatif, sehingga ibu nifas dapat langsung mempraktikkan teknik stimulasi ASI yang diajarkan. Selain itu, teori laktasi menjelaskan mekanisme hormon oksitosin dan prolaktin dalam proses produksi ASI, yang dapat distimulasi melalui pijat payudara, kontak kulit, dan frekuensi menyusui yang adekuat. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi berbasis media visual dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai laktasi, namun perbandingan langsung antara lembar balik dan video masih terbatas.

Pengetahuan ibu nifas tentang teknik stimulasi produksi ASI (mis. perlekatan/pelekatan yang benar, frekuensi menyusui/ekspresi, posisi menyusui, teknik pompa/ekspresi manual, nafkah dan dukungan keluarga) merupakan faktor determinan penting keberhasilan pemberian ASI. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis media (lembar balik dan video) dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menyusui, tetapi efektivitas relatif antar-media masih perlu diuji dalam konteks lokal agar pemilihan metode pendidikan kesehatan menjadi lebih efisien dan skalabel (Singh et al., 2024)

Kebaruan penelitian ini dengan sebelumnya adalah tema edukasi, sampel dan media yang digunakan tentunya berbeda dengan sebelumnya, karena penelitian ini temanya lebih kepada fenomena yang ditemukan minimnya pemahaman tentang stimulasi produksi ASI pada ibu nifas yang

bermasalah dengan produksi ASI, sehingga tidak ada kesadaran dari pasien nifas untuk meningkatkan upaya stimulasi produksi ASI, sebab tidaknya terhadap upaya peningkatan produksi ASI dan pentingnya ASI. Lalu sampel penelitian ini menggunakan jumlah keseluruhan dari populasi, dan media yang digunakan pada penelitian ini kombinasi lembar balik dan video. Sedangkan yang sebelumnya jumlah sample menggunakan rumus dan media yang digunakan hanya menggunakan satu media saja yaitu audio visual dengan tema yang berbeda dengan penelitian ini.

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi praktis bagi keperawatan maternitas dalam memilih media edukasi yang paling efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas dan menjadi dasar pengembangan program edukasi laktasi di pelayanan kesehatan, sehingga mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, serta memperkuat program promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest* dua kelompok untuk mengetahui pengaruh media edukasi terhadap pengetahuan ibu nifas mengenai stimulasi produksi ASI. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, serta membandingkan efektivitas kedua media.

Populasi penelitian terdiri dari seluruh ibu nifas yang hadir di fasilitas kesehatan selama periode penelitian. Sampel penelitian berjumlah 50 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik total sampling, kemudian dibagi secara rata ke dalam dua kelompok intervensi, yaitu kelompok yang diberikan edukasi menggunakan media lembar balik dan kelompok yang diberikan edukasi menggunakan media video, masing-masing berjumlah 25 orang. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas yang bersedia mengikuti penelitian, mampu membaca dan menulis, serta memiliki bayi sehat. Kriteria eksklusi mencakup ibu yang memiliki kondisi medis tertentu yang dapat memengaruhi pemberian ASI atau penilaian pengetahuan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan yang dikembangkan berdasarkan literatur terkait stimulasi produksi ASI dan telah divalidasi melalui penilaian oleh tiga orang ahli (*expert*) untuk memastikan validitas konten dan kelayakan instrumen. Hasil uji validitas kuesioner 0,808 dan realibilitas 0,756 *Cronbach's Alpha*. Kuesioner diberikan kepada responden sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest) guna mengukur perubahan pengetahuan ibu nifas. Intervensi

dilaksanakan secara langsung di fasilitas kesehatan oleh tim peneliti dengan durasi yang telah ditentukan. Responden dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok lembar balik yang menerima materi melalui penyajian visual selama 15 menit dan kelompok video yang menerima materi yang sama dengan durasi 15 menit. Materi yang disampaikan pada kedua media mencakup indikator yang sama, disusun dengan urutan serta kedalaman pembahasan yang setara, dan disesuaikan dengan tujuan serta instrumen penelitian.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji statistik nonparametrik, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Untuk mengukur perubahan pengetahuan dalam masing-masing kelompok digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, sedangkan perbandingan peningkatan pengetahuan antara kelompok lembar balik dan video dianalisis menggunakan *Mann-Whitney Test*. Semua analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis diharapkan dapat menunjukkan pengaruh masing-masing media dan menentukan media yang lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai stimulasi produksi ASI.

PERSETUJUAN ETIK

Dalam penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi: KEPK/UMP/8/VI/2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1) Hasil

Tabel 1. Data distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Lembar balik		Video	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Usia	<20 Tahun	1	4	
	20-35 Tahun	23	92	10 40
	>35 Tahun	1	4	15 60
Pendidikan	SD	3	12	7 28
	SMP	7	28	4 16
	SMA	12	48	7 28
	PT	3	12	7 28
Pekerjaan	IRT	21	84	20 80
	Karyawan	4	16	
	Guru		5	20
Paritas	Multipara	10	40	15 60
	Primipara	15	60	10 40

Berdasarkan Tabel 1, dari 50 responden terdapat karakteristik Usia mayoritas usia pada rentang 20–35 tahun pada kelompok lembar balik yaitu 23 responden (92%), sedangkan usia <20 tahun dan >35 tahun masing-masing sebanyak 1 responden (4%). Pada kelompok video, rentang

usia 20–35 tahun juga mendominasi sebanyak 15 responden (60%), diikuti usia >35 tahun sebanyak 10 responden (40%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia reproduksi optimal yang memiliki kesiapan belajar dan menerima informasi secara efektif.

Pada karakteristik pendidikan, kelompok lembar balik, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA yakni 12 orang (48%), dan pendidikan SMP sebanyak 7 orang (28%). Pada kelompok video, distribusi pendidikan lebih seimbang dengan masing-masing 7 orang (28%) pada tingkat SD, SMA, dan Perguruan Tinggi. Kedua kelompok memiliki variasi tingkat pendidikan dengan dominasi pendidikan menengah, sehingga penerimaan edukasi melalui media visual maupun audiovisual berpotensi optimal.

Pada karakteristik Pekerjaan, kelompok lembar balik, mayoritas responden bekerja sebagai IRT sebanyak 21 orang (84%), sedangkan karyawan sebanyak 4 orang (16%). Pada kelompok video, sebagian besar responden juga merupakan IRT yaitu 20 orang (80%) dan sisanya karyawan 5 orang (20%). Hasil ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga merupakan kelompok terbesar dalam penelitian ini, sehingga metode edukasi menjadi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan Stimulasi Produksi ASI.

Pada kelompok lembar balik, responden dengan status primipara lebih banyak yaitu 15 orang (60%), sedangkan multipara 10 orang (40%). Pada kelompok video, status primipara berjumlah 10 orang (40%), dan multipara 15 orang (60%). Kelompok video didominasi oleh ibu multipara yang memiliki pengalaman menyusui sebelumnya, sedangkan kelompok lembar balik lebih banyak terdiri dari primipara yang cenderung membutuhkan informasi lebih terkait stimulasi produksi ASI.

Tabel 2. Distribusi pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah edukasi menggunakan lembar balik

	Variabel	(f)	(%)
<i>Lembar balik</i>	Kurang	9	36,0
	Cukup	15	60,0
	Baik	1	4,0
	Kurang	0	0
	Cukup	4	16,0
	Baik	21	84,0
<i>Video</i>	Kurang	4	16,0
	Cukup	21	84,0
	Baik	0	0
	Kurang	0	0
	Cukup	0	0
	Baik	25	100,0

Pengetahuan ibu nifas mengenai stimulasi produksi ASI pada kelompok yang diberikan edukasi menggunakan lembar balik mengalami peningkatan yang signifikan. Pada saat *pretest*, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 15 orang (60,0%), sementara 9 orang (36,0%) memiliki pengetahuan kurang, dan hanya 1 orang (4,0%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi melalui lembar balik, terjadi perubahan yang sangat jelas, di mana tidak ada lagi responden dengan pengetahuan kurang (0%). Pengetahuan responden meningkat menjadi kategori cukup pada 4 orang (16,0%) dan kategori baik meningkat secara drastis menjadi 21 orang (84,0%).

Pada kelompok yang memperoleh edukasi melalui media video 25 responden, kondisi awal menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden memiliki pengetahuan pada kategori cukup, yaitu sebanyak 21 orang (84,0%), dan 4 orang (16,0%) berada pada kategori kurang. Tidak ada responden yang memiliki pengetahuan baik pada *pretest* (0%). Setelah diberikan edukasi menggunakan video, seluruh responden (100,0%) mengalami peningkatan pengetahuan hingga berada pada kategori baik, dan tidak ditemukan lagi responden dengan pengetahuan kurang maupun cukup.

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa kedua media edukasi lembar balik dan video efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang stimulasi produksi ASI. Namun demikian, peningkatan paling optimal tampak pada kelompok video, karena seluruh responden mencapai kategori pengetahuan baik setelah intervensi.

Tabel 3. Hasil uji normalitas *shapiro-wilk pre dan post test* pemberian edukasi dengan media video dan lembar balik

Variabel		Statistics	df	Sig.
<i>Lembar balik</i>	<i>Pre Test</i>	0,721	25	0,000
	<i>Post Test</i>	0,445	25	0,000
<i>Video</i>	<i>Pre Test</i>	0,445	25	0,000
	<i>Post Test</i>	0	25	0

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal: *Sig. Pretest* lembar balik ($0,000 < 0,05$) dan *Sig Posttest* lembar balik ($0,000 < 0,05$), sedangkan pada hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal: *Sig. Pretest* video ($0,000 < 0,05$) dan *Sig Posttest* video (.) yang berarti angkanya sangat kecil atau mendekati 0 sehingga output pada spss muncul simbol (.).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Media Lembar Balik dan Video Sebagai Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Stimulasi Produksi ASI

Variabel		N	Mean	SD	P Value
Lembar balik	Pretest	25	0,68	0,557	0,000
	Posttest		1,84	0,374	
Video	Pretest	25	0,84	0,374	0,000
	Posttest		2,00	0,000	

Tabel 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kedua kelompok media edukasi baik lembar balik maupun video. Pada kelompok yang diberikan edukasi menggunakan lembar balik, nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari mean 0,68 pada *pretest* menjadi 1,84 pada *posttest*. Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi lembar balik.

Sementara itu, pada kelompok yang diberikan media video, terdapat peningkatan pengetahuan dari mean 0,84 pada *pretest* menjadi mean 2,00 pada *posttest*. Hasil uji *Wilcoxon* juga menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan setelah intervensi. Secara keseluruhan, kedua media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang stimulasi produksi ASI. Namun, peningkatan pada kelompok video tampak lebih tinggi dibanding lembar balik, yang mengindikasikan bahwa media audio visual dapat memberikan pemahaman yang lebih optimal bagi ibu nifas dalam menerima materi edukasi terkait stimulasi produksi ASI.

Tabel 5. Efektifitas pemberian edukasi antara kelompok lembar balik dan video

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	p-value
Video	25	27,50	687,50	
Lembar balik	25	23,50	587,50	0,039
Total	50			

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney*, terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan pengetahuan ibu nifas pada kelompok yang diberikan edukasi menggunakan media video dan kelompok lembar balik. Kelompok video memiliki nilai mean rank sebesar 27,50 dengan sum of ranks 687,50, yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada kelompok ini lebih tinggi dibandingkan kelompok lembar balik. Nilai $p = 0,039$ ($<0,05$) mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media edukasi berbasis video lebih efektif dibandingkan lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang stimulasi produksi ASI.

2) Pembahasan

a. Usia

Mayoritas responden pada kedua kelompok berada di rentang usia 20–35 tahun (lembar balik 92% dan Video 60%). Menurut Nurpratiwi, et al (2024) Usia 20–35 tahun biasanya dikategorikan sebagai usia reproduksi produktif dan seringkali berasosiasi dengan kesiapan belajar, motivasi tinggi, dan kemampuan menerima informasi kesehatan secara efektif.

Studi intervensi edukasi pada penelitian Metin & Baltaci (2024) menyebutkan bahwa media video dapat meningkatkan *self-efficacy* dan pengetahuan menyusui pada kelompok usia produktif, sehingga efektivitas media perlu dievaluasi berdasarkan konten dan kecocokan dengan audiens.

Temuan ini mendukung asumsi peneliti bahwa intervensi edukasi (lembar balik maupun video) berpeluang tinggi diterima oleh mayoritas sampel, karena usia mereka kondusif untuk pembelajaran perilaku kesehatan.

b. Pendidikan

Kelompok lembar balik didominasi pendidikan menengah (SMA 48%, SMP 28%); kelompok video menunjukkan distribusi lebih merata (SD, SMA, Perguruan Tinggi masing-masing 28%). Variasi tingkat pendidikan menengah di kedua kelompok menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki literasi dasar yang cukup untuk memahami materi visual atau video. Menurut Astutik dan Migang (2023) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi awal pengetahuan dan respons terhadap intervensi edukasi, namun jenis media juga menentukan seberapa baik pesan diserap: lembar balik efektif bila desain sederhana dan kontekstual video cenderung mempermudah pemahaman konsep kompleks dan meningkatkan daya ingat. Karena kelompok video lebih heterogen secara pendidikan, penggunaan audiovisual yang jelas dan berbahasa sederhana dapat membantu menyetarakan pemahaman antar tingkat pendidikan.

c. Pekerjaan

Mayoritas responden di kedua kelompok adalah ibu rumah tangga (lembar balik 84% dan Video 80%). Kondisi ini menunjukkan bahwa

intervensi edukasi yang diberikan berpotensi lebih optimal karena dapat disesuaikan dengan konteks aktivitas domestik, sehingga memungkinkan penerapan praktik langsung, demonstrasi teknik secara lebih efektif, serta dukungan keluarga yang lebih mudah diakses.

Studi implementasi terkait program menyusui menekankan pentingnya menyesuaikan materi edukasi dengan rutinitas harian IRT (mis. demonstrasi pijat laktasi, teknik menyusui praktis), serta melibatkan anggota keluarga untuk mendukung praktik (Suryani, 2024). Karena IRT sering menjadi target utama program promosi ASI, materi praktis yang mudah diulang di rumah akan meningkatkan kemungkinan penerapan.

d. Paritas

Kelompok lembar balik lebih banyak primipara (60%), sedangkan kelompok video didominasi multipara (60%). Perbedaan ini menunjukkan bahwa primipara seringkali memiliki pengetahuan dan pengalaman menyusui yang lebih sedikit dibanding multipara, sehingga mereka cenderung membutuhkan edukasi dasar, keterampilan praktik, dan dukungan lebih intensif. Sebaliknya, multipara mungkin sudah memiliki pengalaman praktis tetapi tetap dapat memperoleh manfaat dari penguatan pengetahuan atau teknik baru. Menurut Loss et al., (2022) memperlihatkan primipara mengalami lebih banyak kesulitan awal dalam menyusui dan memiliki kebutuhan edukasi/dukungan yang lebih besar; program edukasi berbasis video terbukti meningkatkan self-efficacy pada primipara dalam beberapa studi, tetapi flipchart yang komunikatif dan interaktif juga efektif untuk membangun pengetahuan dasar bila disertai sesi tanya-jawab. Oleh karena itu, alokasi jenis media bisa disesuaikan: flipchart + demonstrasi interaktif untuk primipara; video + modul penyegaran untuk multipara.

e. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Edukasi Menggunakan Lembar Balik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi menggunakan lembar balik maupun video mampu meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang stimulasi produksi ASI. Namun, peningkatan pengetahuan yang lebih optimal ditemukan pada kelompok yang memperoleh edukasi melalui media

video. Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Cognitive Theory of Multimedia Learning* yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih efektif ketika informasi disajikan melalui kombinasi visual bergerak dan audio karena mengaktifkan dua jalur pemrosesan informasi secara simultan, sehingga meningkatkan pemahaman dan retensi memori (Muberra Ongor, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian. Metin & Baltaci (2024) melaporkan bahwa pendidikan menyusui berbasis video secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan self-efficacy menyusui pada ibu primipara, menegaskan bahwa media audio-visual sangat efektif untuk edukasi laktasi. Selaras dengan penelitian Nurhayati (2024) juga menunjukkan bahwa media video memberikan peningkatan signifikan terhadap pengetahuan manajemen ASI perah pada ibu bekerja, karena video memungkinkan demonstrasi praktik secara nyata. Namun, hasil ini tidak sepenuhnya konsisten dengan temuan Chaerunnisa, (2022), yang menunjukkan bahwa leaflet atau *flipchart* lebih efektif dibandingkan video untuk beberapa kelompok dengan tingkat pendidikan rendah, karena media cetak dapat dibaca ulang sesuai kebutuhan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa efektivitas media edukasi tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas media, tetapi juga oleh karakteristik peserta seperti usia, literasi, dan preferensi belajar.

Berdasarkan temuan tersebut, utama dinilai lebih efektif sebagai media utama edukasi stimulasi produksi ASI pada ibu nifas karena mampu menyampaikan informasi dan demonstrasi teknik secara jelas, praktis dan mudah dipahami dalam waktu singkat. Meskipun demikian, lembar balik tetap memiliki peran sebagai media pendukung yang dapat digunakan untuk penguatan materi. Oleh karena itu, penggunaan strategi edukasi hybrid dengan video sebagai media utama dan lembar balik sebagai media pendamping, berpotensi meningkatkan efektivitas dan retensi pembelajaran pada ibu nifas lebih bergantung pada kemampuan fasilitator dalam menjelaskan gambar. Oleh karena itu, bahwa video merupakan pilihan terbaik untuk edukasi ibu nifas, terutama pada intervensi yang membutuhkan demonstrasi teknik stimulasi produksi ASI.

f. Perbedaan Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi dengan Media Video dan Lembar Balik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua media edukasi, yaitu lembar balik dan video, efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang stimulasi produksi ASI secara signifikan. Peningkatan pengetahuan lebih besar terlihat pada kelompok yang menerima edukasi melalui media video (*mean pretest* 0,84 menjadi 2,00 pada *posttest*) dibandingkan kelompok flipchart (*mean pretest* 0,68 menjadi 1,84 pada *posttest*), dengan hasil uji Wilcoxon pada kedua kelompok menunjukkan nilai *p* = 0,000 (*p* < 0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi yang terstruktur melalui kedua media mampu meningkatkan literasi kesehatan ibu pascapersalinan, sementara keunggulan media audio-visual kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan video menggabungkan rangsangan visual dan auditori sehingga mendukung pemrosesan informasi secara simultan dan memperkuat retensi serta pemahaman.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan prinsip multimedia learning yang menjelaskan bahwa penyajian informasi melalui kombinasi saluran visual dan auditori mampu meningkatkan pemahaman serta retensi memori lebih baik dibandingkan dengan penyajian tunggal. Dalam konteks ibu nifas yang kerap mengalami kelelahan fisik dan keterbatasan waktu media yang bersifat lebih “pasif” seperti video dapat memudahkan proses penerimaan informasi tanpa menuntut usaha membaca atau mencatat secara intensif. Temuan empiris terbaru juga mendukung hal ini, di mana beberapa studi eksperimental pada ibu primipara menunjukkan peningkatan signifikan pada *self-efficacy* dan pengetahuan menyusui setelah mendapatkan edukasi berbasis video atau platform daring (Metin & Baltaci, 2024).

Selaras dengan temuan (Metin & Baltaci, 2024) yang menemukan bahwa *video-assisted breastfeeding education* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu primipara temuan yang mendukung keunggulan media audio-visual. Begitu juga dengan penelitian Astutik dan Migang (2023) yang menggambarkan pengembangan dan efektivitas lembar balik sebagai media

edukasi lokal untuk konseling laktasi, menunjukkan bahwa lembar balik tetap efektif meningkatkan kemampuan konseling dan pengetahuan ibu, sejalan dengan hasil peningkatan signifikan pada kelompok lembar balik di penelitian ini.

Penelitian yang tidak sepenuhnya selaras adalah laporan Ningsih et al (2022) mengenai program “Smart Mom Breastfeeding”, yang menunjukkan bahwa pendekatan digital atau audiovisual tidak selalu efektif pada seluruh kelompok ibu dan dalam beberapa konteks tidak menghasilkan peningkatan bermakna terhadap praktik menyusui. Peneliti menekankan bahwa efektivitas media digital sangat dipengaruhi oleh kualitas konten, tingkat keterlibatan peserta, literasi digital, serta dukungan tindak lanjut. Faktor-faktor tersebut dapat menjelaskan terjadinya perbedaan hasil antar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun media video memiliki potensi untuk lebih efektif, implementasi yang kurang optimal atau tidak sesuai konteks dapat mengurangi efektivitasnya.

Menurut peneliti, temuan ini menguatkan bahwa kedua media layak digunakan sebagai bagian dari paket edukasi, di mana lembar balik berfungsi sebagai alat yang ekonomis, mudah disebarluaskan, dan efektif untuk sesi edukasi tatap muka, sedangkan video menjadi media yang unggul untuk penyampaian informasi secara cepat, demonstrasi teknis (seperti teknik perlekatan dan pijat payudara), serta dapat diakses ulang oleh ibu. Untuk mencapai implementasi yang optimal, disarankan penggunaan model hibrida (lembar balik dan video) yang dilengkapi dengan sesi tanya jawab serta tindak lanjut praktik oleh tenaga kesehatan untuk menguatkan transformasi pengetahuan menjadi keterampilan. Selain itu, program audio visual perlu diuji terlebih dahulu pada kelompok sasaran guna memastikan kesesuaian bahasa, durasi, dan tingkat literasi, sehingga dapat meminimalkan kendala seperti yang dilaporkan pada penelitian yang tidak selaras. Dengan kombinasi kedua media ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu nifas, tetapi juga berpotensi memperkuat kepercayaan diri dan kesiapan ibu dalam melakukan stimulasi produksi ASI secara mandiri di rumah. Pendekatan multimodal ini dipandang lebih adaptif terhadap keragaman kemampuan belajar ibu, sehingga materi edukasi dapat diterima dengan lebih efektif. Selain itu, program

audio visual perlu diuji terlebih dahulu pada kelompok sasaran untuk memastikan kesesuaian bahasa, durasi, dan tingkat literasi, sehingga dapat meminimalkan kendala seperti yang dilaporkan pada penelitian yang tidak selaras.

g. Hasil Uji Mann–Whitney Peningkatan Pengetahuan antara Kelompok lembar balik dan Video

Berdasarkan data penelitian ini, hasil uji *Mann–Whitney* menunjukkan bahwa kelompok ibu nifas yang menerima edukasi melalui media video memiliki mean rank 27,50 dan sum of ranks 687,50, serta nilai $p = 0,039 (< 0,05)$, mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan tentang stimulasi produksi ASI pada kelompok video secara signifikan lebih besar dibandingkan kelompok lembar balik. Artinya, media edukasi berbasis video secara statistik lebih efektif dibanding lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas pada topik tersebut.

Secara teoritis, temuan ini konsisten dengan banyak penelitian kontemporer yang menunjukkan keunggulan media audiovisual dibanding media cetak sederhana. seperti studi “*Education using animated video media and leaflets on breastfeeding techniques*” menunjukkan bahwa kelompok video menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan menyusui yang signifikan dibanding kelompok kontrol ($p = 0,014$) (Isni et al., 2023). Selain itu, penelitian pada ibu postpartum di Gempol Health Center 2022 melaporkan bahwa video media lebih efektif dibanding leaflet dalam meningkatkan pengetahuan teknik pijat payudara (yang berkaitan dengan stimulasi ASI) pada ibu postpartum (Sukmasari & Farlikhatun, 2023). Juga, penelitian terbaru di 2024 di Puskesmas Gunung Pati, Semarang, menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap ibu menyusui tentang ASI eksklusif setelah edukasi media video ($p = 0,001$) (Januari & Epiphani, 2024).

Penelitian lain mendukung bahwa media audiovisual tidak hanya efektif pada pengetahuan, tetapi juga dapat memperbaiki persepsi ibu terhadap produksi ASI. Sebuah studi kuasi-eksperimental di sebuah RS regional pada 2022 melaporkan bahwa edukasi menggunakan video anatomi/fisiologi menyusui meningkatkan persepsi ibu terhadap kemampuan produksi ASI dengan signifikansi $p = 0,000$ (Nur,

2022). Namun, tidak semua penelitian menemukan media video selalu lebih unggul untuk semua aspek. Misalnya, penelitian tentang edukasi teknik menyusui dengan video vs leaflet untuk mencegah puting lecet melaporkan bahwa meskipun video mempengaruhi keterampilan, perbedaan pemahaman (pengetahuan) antara video dan leaflet tidak signifikan ($p = 0,301$) (Yani Marlina, Restuning Widiasih, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas media bisa berbeda tergantung aspek yang diukur video, mungkin unggul dalam aspek psikomotorik atau keterampilan, tetapi belum tentu berbeda jauh dari media cetak untuk aspek pengetahuan, jika konten dan cara penyampaian serupa.

Berdasarkan hasil dan literatur, peneliti berpendapat bahwa keunggulan video sebagai media edukasi muncul dari kemampuannya menyajikan informasi secara multisensori yaitu melalui visual dan audio secara bersamaan sehingga meningkatkan daya ingat dan pemahaman ibu. Selain itu, video memungkinkan penyajian materi yang lebih konkret dan realistik (misalnya demonstrasi pijat payudara, teknik pelekatan, atau stimulasi laktasi) yang sulit digambarkan secara optimal dalam gambar statis pada lembar balik. Hal ini mendukung teori bahwa kombinasi indera mempercepat proses belajar dan mempermudah retensi informasi. Namun, peneliti juga mengingatkan bahwa media video tidak otomatis menjamin hasil maksimal. Efektivitas tergantung pada kualitas konten, relevansi materi, serta konteks pemberian edukasi (misalnya kondisi ibu nifas, kesiapan menerima, dukungan lingkungan). Oleh karena itu, meskipun hasil penelitian ini positif terhadap video, penggunaan flipchart tetap bisa dipertimbangkan terutama di *setting* dengan keterbatasan alat, atau sebagai bahan pengingat yang bisa dibawa pulang.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media lembar balik dan video sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang stimulasi produksi ASI. Namun, video visual menunjukkan efektivitas yang lebih baik dibandingkan media lembar balik. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media edukasi yang lebih interaktif dan menarik berperan penting dalam meningkatkan

pemahaman ibu nifas mengenai upaya stimulasi produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Adesope, O., & Proenca, L. (2024). Video-Based Approaches In Health Education: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Scientific Reports*, 1–14.
- Astutik, L. P., & Migang, Y. W. (2023). Development Of A Flip Chart Based On Local Wisdom Regarding Exclusive Breastfeeding. *Science Midwifery*, 11(4).
- Chaeurnnisa, N. (2022). The Effect Of Education By Leaflet And Audio-Visual Media On The Use Of Insulin At Kimia Farma Pharmacy Hasanuddin Makassar. *Journal Of Aafiyah Health Research (Jahr)*, 3(1), 13–24.
- Endang Lestiawati¹, Anita Liliana, M. A. (2021). Efektivitas Media Flipchart dan Slide Power Pointterhadap Pengetahuan Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Primigravida Di Puskesmas Banguntapan Ii Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 15, 74–82.
- Etty, C. R., Damanik, E., Sembiring, R., & Bukit, B. B. (2024). *Jurnal Health Reproductive Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Nifas*. 9(1), 1–12.
- Global Nutrition Report. (2025). The Burden Of Malnutrition At A Glance Exclusive Breastfeeding. *Global Nutrition Report*.
- Id, M. G., Lal, G., & Id, D. (2020). *Predictors Of Early Initiation Of Breastfeeding In Indonesia: A Population-Based Cross-Sectional Survey*. 1–15. <Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0239446>
- Isnri, R., Hayatiningrum, Z., Cahyati, Y., & Februanti, S. (2023). The Effect Of Health Education Through Animated Video Media And Leaflets About Breastfeeding Techniques On The Level Of Knowledge And Skills Of Breastfeeding Mothers. *International Journal Of Advancement In Life Sciences Research*, 6(April), 38–46.
- Januari, N., & Epiphani, M. I. (2024). Pengaruh Edo (Edukasi Media Video) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Tentang Asi Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Gunung Pati Semarang Dan Sikap Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Asi Eksklusif . Hal Ini Sejalan Dengan Penelitian Yang Kenai. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1).
- Kemenkes. (2024). *Laporan Bulanan Krisis Kesehatan Bulan Desember 2024*.
- Lalita, E. M. F., Keb, S. T., Kes, M., Indarsita, D., Kes, M., Melly, N., Kep, S., & Kes, M. (2025). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas* (L. O. Alifariki (Ed.); I). Pt Media Pustaka Indo.
- Loss, P., Branjerdporn, G., Meredith, P., Wilson, T., & Strong, J. (2022). Infant Developmental Outcomes : Influence Of Prenatal Maternal – Fetal Attachment , Adult Attachment , Maternal. *Elsevier*.
- Metin, A., & Baltaci, N. (2024). The Effects Of Video-Assisted Breastfeeding Education Given To Primiparous Pregnant Women On Breastfeeding Self-Efficacy: Randomized Control Study. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 1, 1–9.
- Muberra Ongor, E. C. U. (2023). The Effect Of Multimedia-Based Education In E-Learning On Nursing Students ' Academic Success And Motivation: A Randomised Controlled Study. In *Nurse Education In Practice* (Issue August, P. 2023). Elsevier.
- Nadlir, Nurkhasanah, M., & Rochmahtika, A. S. (2024). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Peran Media Audio Visual Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Guna Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 6(1), 116–124.
- Ningsih, R., Hidayani, A. R., Amin, M., & Erman, I. (2022). Digital Based Education: Smart Mom Breastfeeding. *Sibatik Jurnal*, 1(12), 3055–3068.
- Nur, E. (2022). Edukasi Dengan Media Video Animasi Fisiologi Menyusui Terhadap Persepsi Produksi Asi Pada Ibu Nifas Yang Dirawat Di Rumah Sakit Education With Animated Video Media Physiology Of Breastfeeding On The Perception Of Breast Milk Production In Hospitalized Pos. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 252–260.
- Nurhayati, F. (2024). The Effect Of Health Education Through Audio-Visual Media On Improving Knowledge About Breast Milk Management Among Working Breastfeeding Mothers In The Working Area Of The Community Health Centre (Puskesmas) Leuwigajah City Cimahi 2023. *Science Midwifery*, 12(2).
- Nurpratiwi, Y., Armi, Setiawati, Y., Nurul Azizah, N. (2024). Pengaruh Teknik Rebozo Shake The Apple (Rsta) Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(1), 215–221.
- Sinanto, Rendi Ariyanto, S. (2022). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik Sebagai Media Promosi Kesehatan : Tinjauan Sistemati. In *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)* (Vol. 13, Issue 1, Pp. 1–11).
- Singh, B. K., Khatri, R. B., Sahani, S. K., & Khanal, V. (2024). Determinants Of Exclusive Breastfeeding Among Infants Under Six Months In Nepal: Multilevel Analysis Of Nationally Representative Household Survey Data. *Bmc Public Health*.
- Sukmasari, I., & Farlikhatun, L. (2023). Effectiveness Of Video Media And Leaflets On Knowledge About Breast Massage

- Techniques In Postpartum Mothers At Gempol Health Center In. *International Journal Of Medicine And Health (Ijmh)*, 2(1), 68–78.
- Suryani, N. (2024). The Effect Of Lactation Massage On Breast Milk Production In Postpartum Mothers At The Pamc Garut Clinic. *Nursing Case Insight Journal*, 2(2), 41–44.
- Unicef. (2023). Rates Of Breastfeeding Increase Around The World Through Highlights For The 2023 Scorecard. In *Global Breastfeeding Scorecard* (Pp. 1–9).
- Veronika, R. M. (2023). *Meningkatkan Kesadaran Ibu Nifas Terhadap Pencegahan Komplikasi Postpartum A Technology-Based Interactive Educational Approach In Increasing Post-Partum Women ' S Awareness Of The Prevention Of Postpartum Complications*.
- World Health Organization. (2023). *Reproductive Health And Rights: Key Concepts And Frameworks*. Who Press.
- Yani Marlina, Restuning Widiasih, I. M. (2023). Edukasi Kesehatan Teknik Menyusui Menggunakan Media Video Dan Media Leaflet Terhadap Pencegahan Puting Lecet Pada Ibu Postpartum. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5, 3892–3899.