



Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Tentang ASI Eksklusif Di Desa Krenceng Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri

Niyan Ayu Saharani^{1*}, Susi Erna Wati², Siti Aizah³

¹Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

*Email korespondensi: saharani281203@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Latar Belakang : ASI eksklusif merupakan pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Ibu muda dari Generasi Z memiliki potensi besar dalam penerapan ASI eksklusif karena keterbukaan terhadap informasi digital. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu muda Gen Z tentang pemberian ASI eksklusif di Desa Krenceng, Kecamatan Kepung, Kabupaten Kediri. Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan instrumen berupa kuesioner pilihan ganda meliputi pengertian, manfaat, faktor - faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif. Penelitian dilakukan pada tanggal 4–6 Juni 2025 di Desa Krenceng dengan jumlah responden sebanyak 15 ibu muda berusia 18–27 tahun yang memiliki bayi usia 0–6 bulan dan memenuhi kriteria inklusi. Hasil : Hasil menunjukkan sebanyak 93,3% responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sedangkan 6,7% berada dalam kategori cukup tentang pengetahuan dalam pemberian ASI Eksklusif. Mayoritas responden mengetahui definisi, manfaat, serta faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif. Kesimpulan : Tingginya pengetahuan ibu muda dipengaruhi oleh akses informasi melalui media digital, penyuluhan dari tenaga kesehatan, serta karakteristik Gen Z yang aktif mencari informasi. Data menunjukkan hubungan antara paparan informasi dan tingkat pengetahuan yang baik. Pengetahuan yang baik perlu didukung oleh pendampingan praktis. Dukungan keluarga, keterampilan menyusui, dan penyuluhan berbasis teknologi berperan penting dalam penerapan ASI eksklusif secara maksimal. Edukasi digital yang terarah dapat membantu pemerataan informasi di kalangan ibu muda Gen Z

Kata Kunci: Tingkat pengetahuan, ASI eksklusif, Ibu Muda Generasi Z.

PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi tanpa tambahan makanan maupun minuman lain, kecuali obat atau vitamin yang direkomendasikan jika diperlukan. ASI adalah sumber nutrisi utama yang tidak tergantikan, berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya selama enam bulan pertama kehidupan. Pada periode ini, ASI menjadi fondasi utama yang memberikan manfaat jangka panjang

bagi kesehatan dan perkembangan optimal anak hingga usia dua tahun. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, tumbuh dalam era digital dan memiliki karakteristik yang berbeda dari generasi sebelumnya (Haryana et al., 2023). Mereka dikenal sebagai individu yang kreatif, inovatif, ambisius, dan sangat terhubung dengan teknologi (Tempo.co, 2023). Sebagai ibu muda, Generasi Z memiliki kecenderungan untuk mencari informasi kesehatan melalui platform digital dan media sosial. Kemudahan akses informasi ini memberikan peluang besar untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang ASI eksklusif (Deswani et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang menerima ASI eksklusif memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dan risiko stunting yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak diberi ASI eksklusif (Kamilah et al., 2024). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 68,6% bayi usia 0–5 bulan di Indonesia mendapat ASI eksklusif, hal ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Di Jawa Timur, lebih dari 70% bayi di sebagian besar kabupaten/kota mendapat ASI eksklusif pada 2022, menunjukkan hasil positif program promosi ASI, meskipun tetap diperlukan upaya berkelanjutan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022).

Di Kabupaten Kediri, cakupan ASI eksklusif bayi usia kurang dari 6 bulan mencapai 59,3% pada 2022, Di Kecamatan Kepung, capaian ASI Eksklusif pada tahun 2022 adalah 51,3% hasil tersebut hampir memenuhi target RPJM dan masih di bawah capaian provinsi dan nasional (Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, 2022). Kondisi ini menjadi tantangan bagi pemerintah daerah, terutama dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif di kalangan ibu muda Generasi Z yang memiliki karakteristik dan pola akses informasi berbeda dibandingkan generasi sebelumnya.

Menyusui tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, proses menyusui juga dapat membantu mempererat hubungan emosional antara ibu dan bayi melalui kontak kulit dan interaksi yang terjadi saat menyusui. Hal ini memberikan rasa aman untuk bayi dan meningkatkan rasa percaya diri ibu (Khotimah et al., 2024). Menyusui tidak hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga memberikan keuntungan kesehatan bagi ibu, seperti mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium, serta membantu rahim ibu kembali ke ukuran semula setelah melahirkan (Riana, Jumiyati & Afni, 2024).

Pengetahuan ibu tentang manfaat, teknik, dan durasi pemberian ASI eksklusif sangat penting untuk keberhasilan praktik ini. Tingkat pengetahuan ini tergantung pada faktor seperti pendidikan, pekerjaan, dan akses terhadap informasi (Susilawati & Mayasari, 2024). Generasi Z, meskipun memiliki akses yang luas ke informasi, masih mungkin menghadapi kesenjangan pengetahuan tentang ASI eksklusif. Informasi yang tidak akurat di media digital bisa menimbulkan kebingungan atau bahkan praktik yang salah (Tan, 2024). Selain itu, meskipun pengetahuan ibu sudah baik, kadang-kadang keterampilan praktis seperti menyusui dan manajemen laktasi masih kurang (Khusniyati & Purwati, 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan ibu muda

Generasi Z di Kota Kediri tentang ASI eksklusif agar bisa membuat program yang tepat untuk meningkatkan praktik ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu muda Generasi Z mengenai pemberian ASI eksklusif di Desa Krenceng, Kecamatan Kepung, Kabupaten Kediri. Desain penelitian ini bersifat non-eksperimental dan dilakukan tanpa perlakuan atau intervensi, sehingga data yang diperoleh mencerminkan keadaan sebenarnya di lapangan. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 hingga 6 Juni 2025, dengan lokasi penelitian berada di Desa Krenceng yang dipilih karena memiliki jumlah ibu muda Gen Z yang relevan dengan kriteria penelitian dan akses yang memadai untuk pengumpulan data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu muda Generasi Z yang memiliki bayi usia 0–6 bulan dan sedang memberikan ASI eksklusif. Jumlah populasi sebanyak 15 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel penelitian melalui teknik total sampling, mengingat jumlah yang relatif kecil dan memungkinkan untuk dijangkau secara menyeluruh. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan kriteria inklusi seperti usia 18–27 tahun, berdomisili di Desa Krenceng, sedang memberikan ASI eksklusif, bersedia menjadi responden, serta mampu membaca dan memahami kuesioner. Kriteria eksklusi meliputi ibu yang sakit, menolak berpartisipasi, atau tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pilihan ganda sebanyak 20 butir pertanyaan, yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Masing-masing jawaban benar diberi skor 1, dan jawaban salah diberi skor 0. Skor dikategorikan ke dalam tiga tingkatan: baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%). Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada responden, disertai penjelasan yang netral jika diperlukan. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu sekitar 15–20 menit. Setelah data terkumpul, dilakukan pengkodean dan tabulasi data, diikuti dengan analisis deskriptif univariat. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi singkat, serta dikategorikan berdasarkan persentase skor menjadi tiga kelompok tingkat pengetahuan. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian, seperti informed consent, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta memastikan bahwa penelitian memberikan manfaat tanpa merugikan pihak mana pun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Berdasarkan hasil kuisisioner yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan mengenai definisi, manfaat, faktor – faktor pemberian ASI eksklusif, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Tentang Definisi ASI Eksklusif

NO	TINGKAT PENGETAHUAN	JUMLAH RESPONDEN	PRESENTASE
1	BAIK	15	100%
2	CUKUP	0	0%
3	KURANG	0	0%
JUMLAH		15	100%

Berdasarkan Tabel 4.1, seluruh responden (15 ibu muda) memiliki tingkat pengetahuan baik tentang ASI eksklusif, dengan persentase 100%. Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori cukup atau kurang. Ini menunjukkan bahwa semua ibu muda di Desa Krenceng sudah memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif dengan baik

Tabel 1. Hasil Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Tentang Manfaat Pemberian ASI Eksklusif

NO	TINGKAT PENGETAHUAN	JUMLAH RESPONDEN	PRESENTASE
1	BAIK	8	53,3%
2	CUKUP	7	46,7%
3	KURANG	0	0%
JUMLAH		15	100%

Berdasarkan Tabel 4.2, sebagian besar responden (8 orang atau 53,3%) memiliki pengetahuan baik tentang manfaat pemberian ASI eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu muda di Desa Krenceng sudah memahami manfaat ASI eksklusif, meskipun masih ada yang perlu meningkatkan pengetahuannya.

Tabel 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Tentang Faktor faktor Yang Mempengaruhi Praktik Pemberian ASI Eksklusif

NO	TINGKAT PENGETAHUAN	JUMLAH RESPONDEN	PRESENTASE
1	BAIK	14	99%
2	CUKUP	1	1%
3	KURANG	0	0%
JUMLAH		15	100%

Berdasarkan Tabel 4.3, hampir seluruhnya responden (14 orang atau 99%) memiliki pengetahuan baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi praktik pemberian ASI eksklusif. Ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu muda di Desa Krenceng sudah sangat memahami faktor-faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif.

Tabel 4. Hasil Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Tentang ASI Eksklusif

NO	TINGKAT PENGETAHUAN	JUMLAH RESPONDEN	PRESENTASE
1	BAIK	14	99%
2	CUKUP	1	1%
3	KURANG	0	0%
JUMLAH		15	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil penelitian tingkat pengetahuan ibu muda Gen Z di Desa Krenceng mengenai pemberian ASI eksklusif menunjukkan hasil yang sebagian besar berada pada kategori Baik. Dari 15 responden, 7 orang mencapai skor maksimal 15 (100%), yang menandakan pemahaman yang sangat baik. PEMBAHASAN

Berikut Pembahasan disusun berdasarkan setiap aspek yang diukur melalui tabel hasil :

a) Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Definisi ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden (15 orang atau 100%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif. Data menunjukkan seluruh ibu telah memahami bahwa ASI eksklusif melibatkan pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi.

Kesadaran tinggi ibu muda Gen Z di Desa Krenceng tentang pentingnya ASI eksklusif juga sejalan dengan karakteristik generasi Z yang memiliki akses luas terhadap informasi digital, sebagaimana dijelaskan oleh Juanta et al. (2025). Media sosial, sebagai platform utama generasi ini, menjadi medium edukasi yang efektif, seperti yang diungkapkan oleh Deswani et al. (2023).

Tingkat pengetahuan ibu muda Gen Z mengenai ASI eksklusif di Desa Krenceng menunjukkan hasil yang sangat baik. Seluruh responden dalam penelitian ini mampu memahami pengertian ASI eksklusif, yaitu memberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Kondisi ini mencerminkan bahwa penyebaran informasi mengenai ASI eksklusif sudah diterima dengan baik oleh kelompok ibu muda yang berasal dari generasi yang terbiasa menggunakan teknologi.

Menurut peneliti pemanfaatan media sosial, internet, serta informasi yang diberikan melalui tenaga kesehatan seperti bidan dan petugas Posyandu menjadi faktor penting dalam membentuk pemahaman tersebut. Karakter Gen Z yang cenderung aktif mencari informasi dan memiliki tingkat literasi digital yang tinggi menjadi kekuatan utama dalam mempercepat proses edukasi. Tingkat pengetahuan yang tinggi ini perlu dijaga dan terus diperkuat melalui kegiatan edukatif yang tidak hanya fokus pada teori, tetapi juga

memberikan pengalaman praktis yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pemahaman praktis ini akan sangat membantu dalam memastikan bahwa pengetahuan yang sudah dimiliki benar-benar diimplementasikan dalam praktik pemberian ASI eksklusif.

b) Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Tentang Manfaat Pemberian ASI

Hasil penelitian menunjukan sebagian besar responden (8 orang atau 53,3%) memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat ASI eksklusif, sementara hampir setengahnya (7 orang atau 46,7%) berada dalam kategori cukup. Sebagian besar ibu menyadari bahwa ASI memberikan manfaat besar bagi bayi, seperti meningkatkan kekebalan tubuh dan mendukung perkembangan optimal.

Hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan baik tentang manfaat ASI eksklusif selaras dengan teori dari Khotimah et al. (2024), yang menyatakan bahwa ASI memberikan perlindungan imunitas pada bayi sekaligus mendukung kesehatan ibu. Selain itu, menurut Wulandari dkk. (2022), ibu dengan pengetahuan yang baik akan lebih mampu memenuhi kebutuhan gizi anaknya, sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi yang tepat bagi ibu dalam praktik pemberian ASI. Namun, temuan bahwa masih ada 46,7% responden dengan tingkat pengetahuan cukup menunjukkan bahwa pemerataan informasi belum sepenuhnya optimal. Tan (2024) menambahkan bahwa akses informasi yang tidak merata, terutama melalui media digital, dapat memengaruhi pemahaman ibu muda terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif secara menyeluruh.

Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa meskipun karakteristik generasi Z memungkinkan mereka untuk mengakses informasi secara luas, seperti yang dijelaskan oleh Juanta et al. (2025), beberapa ibu mungkin kurang terpapar informasi yang relevan atau lebih memilih sumber informasi yang kurang terpercaya.

Menurut peneliti pemahaman ibu muda Gen Z terhadap manfaat pemberian ASI eksklusif tergolong cukup tinggi. Lebih dari separuh responden telah memahami manfaat utama ASI eksklusif, seperti meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mencegah penyakit, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Informasi mengenai manfaat ASI banyak diperoleh dari media sosial, penyuluhan di Posyandu, serta pengalaman pribadi atau orang terdekat.

Sebagian responden lainnya masih berada pada kategori cukup dalam hal pengetahuan mengenai manfaat ASI. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kebutuhan untuk memperluas cakupan edukasi dan memperdalam pemahaman, terutama mengenai dampak jangka panjang ASI terhadap tumbuh kembang anak. Informasi yang disampaikan dengan cara yang menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan keseharian ibu muda sangat diperlukan untuk meningkatkan

minat serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif. Selain edukasi secara langsung, dukungan dari lingkungan sekitar juga memegang peran penting agar informasi yang diterima dapat dipraktikkan secara optimal.

c) **Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Tentang Faktor faktor Yang Mempengaruhi Praktik Pemberian ASI Eksklusif**

Hasil penelitian menunjukkan 99% responden (14 orang) memiliki pengetahuan baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif, termasuk dukungan keluarga, kondisi psikologis, dan akses informasi. Hanya 1% responden (1 orang) berada dalam kategori cukup, hal tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu telah memahami peran penting lingkungan dan budaya dalam mendukung keberhasilan ASI.

Hasil yang menunjukkan hampir seluruh ibu memiliki pengetahuan baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi praktik pemberian ASI eksklusif sejalan dengan teori HBM, yang menyatakan bahwa persepsi tentang hambatan dan dukungan sangat memengaruhi keputusan seseorang. Dukungan keluarga, terutama dari suami, yang menjadi salah satu faktor penting dalam praktik menyusui, diperkuat oleh temuan Lim et al. (2023) yang menyatakan bahwa peran anggota keluarga sangat signifikan dalam mendorong keberhasilan ASI eksklusif.

Menurut penulis pemahaman ibu muda Gen Z di Desa Krenceng tentang berbagai faktor yang memengaruhi praktik pemberian ASI eksklusif tergolong sangat baik. Responden menunjukkan pemahaman yang luas terhadap aspek seperti dukungan keluarga, kondisi psikologis ibu, budaya yang berkembang di lingkungan sekitar, serta pentingnya akses terhadap informasi yang akurat. Kesadaran mengenai faktor-faktor ini sangat penting, karena praktik menyusui tidak hanya bergantung pada pengetahuan individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sosial.

Pemberian ASI eksklusif akan berjalan lebih lancar jika ibu mendapatkan dukungan moral dan praktis dari keluarga, terutama suami, serta adanya fasilitas yang mendukung seperti ruang laktasi. Akses terhadap informasi melalui media digital juga turut memberikan kemudahan dalam memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan, asalkan informasi tersebut berasal dari sumber yang dapat dipercaya. Kesadaran dan pemahaman yang baik terhadap faktor-faktor ini menjadi modal yang sangat berharga untuk mendukung keberhasilan praktik menyusui yang tepat dan berkelanjutan.

d) **Tingkat Pengetahuan Ibu Muda Gen Z Tentang Pemberian ASI Eksklusif**

Hasil penelitian menunjukkan, hampir seluruh ibu muda Gen Z di Desa Krenceng memiliki pengetahuan yang baik tentang pemberian ASI eksklusif. Dari 15 responden, 14 orang (99%) berada dalam kategori baik, dan hanya 1 orang (1%) dalam kategori cukup.

Pengetahuan ibu muda tentang pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah tingkat pemahaman ibu terhadap manfaat ASI bagi bayi dan dirinya sendiri. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lim et al. (2023), ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang ASI cenderung lebih siap dan percaya diri dalam memberikan ASI secara eksklusif. Hal ini didukung oleh Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa seseorang akan terdorong melakukan perilaku sehat jika memiliki keyakinan bahwa tindakan tersebut bermanfaat dan dapat mencegah risiko yang merugikan (Kamilah et al., 2024).

Pengetahuan yang dimiliki ibu tidak berdiri sendiri dalam memengaruhi praktik pemberian ASI eksklusif. Kondisi psikologis dan dukungan sosial juga berpengaruh besar. Seperti hasil penelitian yang dikemukakan oleh Irawan et al. (2024), ibu yang mendapat dukungan dari suami, keluarga, atau lingkungan sekitar lebih mudah dalam menjalani proses menyusui. Sebaliknya, jika ibu merasa tertekan atau kurang didukung, maka praktik pemberian ASI bisa terganggu. Faktor budaya juga tidak bisa diabaikan, karena masih ada anggapan keliru di masyarakat mengenai pemberian ASI, seperti keyakinan bahwa kolostrum tidak baik bagi bayi. Oleh karena itu, penyuluhan yang disesuaikan dengan budaya lokal sangat penting agar informasi yang benar bisa diterima dengan baik oleh masyarakat.

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang akrab dengan teknologi. Mereka terbiasa mencari informasi melalui media sosial dan internet. Hal ini menjadi keuntungan karena informasi tentang ASI bisa dengan cepat diakses kapan saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Deswani et al. (2023) dan Juanta et al. (2025) menunjukkan bahwa media digital, seperti platform edukasi kesehatan, sangat membantu meningkatkan pemahaman ibu muda tentang pentingnya ASI eksklusif. Jika akses informasi ini dibarengi dengan edukasi dari tenaga kesehatan, maka pengetahuan ibu bisa lebih merata dan berdampak langsung pada praktik menyusui yang benar.

Keberadaan 1% responden dengan pengetahuan cukup mengindikasikan adanya hambatan yang mungkin terkait dengan keterbatasan akses informasi yang valid atau kurangnya pengalaman praktis dalam menyusui. Hal ini sesuai dengan temuan Khusniyati dan Purwati (2024), yang menyebutkan bahwa meskipun ibu memiliki pengetahuan teoritis yang baik, keterampilan praktis sering kali kurang.

Menurut peneliti penggunaan teknologi dan media digital mempermudah ibu muda dalam mengakses informasi kesehatan. Karakter Gen Z yang terbiasa menggunakan internet menjadikan media sosial sebagai sumber pengetahuan yang cepat dan mudah dijangkau. Informasi yang disampaikan melalui cara yang sesuai dengan kebiasaan mereka dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang manfaat dan cara pemberian ASI eksklusif.

Terdapat satu responden dengan tingkat pengetahuan cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua ibu muda memiliki pemahaman yang sama. Ada kemungkinan bahwa beberapa ibu mengalami keterbatasan dalam mendapatkan informasi atau belum memiliki pengalaman langsung dalam menyusui. Pengetahuan secara teori belum tentu diikuti dengan keterampilan praktik yang baik, sehingga masih dibutuhkan pendampingan atau edukasi yang lebih bersifat langsung.

Penyuluhan yang sudah berjalan dapat ditingkatkan dengan pendekatan yang lebih praktis, misalnya pelatihan teknik menyusui atau pendampingan oleh tenaga kesehatan. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga penting agar pengetahuan yang dimiliki bisa diterapkan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab IV mengenai tingkat pengetahuan ibu muda Generasi Z tentang pemberian ASI eksklusif di Desa Krenceng, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan para responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Seluruh responden (100%) menunjukkan pemahaman yang memadai mengenai ASI eksklusif. Lebih dari setengah responden, yaitu sebesar 53,3%, memahami dengan baik manfaat dari pemberian ASI eksklusif bagi bayi maupun ibu. Selain itu, hampir seluruh responden (99%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Secara umum, hampir seluruh responden (99%) termasuk dalam kategori baik dalam hal pengetahuan tentang pemberian ASI eksklusif, sehingga dapat dikatakan bahwa ibu muda Generasi Z di Desa Krenceng memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya ASI eksklusif.

DAFTAR RUJUKAN

- Deswani, D., Rahmawati, D. E., Mulyanti, Y., Syafdewiyani, S., Ismail, R., & Djuwitaningsih, S. (2023). *Social media utilization and knowledge levels in exclusive breastfeeding among mothers in Indonesia. Healthcare in Low-resource Settings*, 12(1). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11765>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2022*. https://dinkes.kedirikab.go.id/wp-content/uploads/2024/02/PROFILKES-KAB-KEDIRI-2022_NARASI_UP.pdf
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022*. <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%20JATIM%202022.pdf>
<https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.372-378>

- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya hidup Generasi Z dalam konteks perilaku makan, tingkat stres, kualitas tidur dan kaitannya dengan status gizi: Literature review. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 267–282.
<https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.195>
- Juanta, P., Lim, O., Ferry, F., & Wijaya, D. (2025). Pengaruh konten media sosial edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat pada Generasi Z. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 4(1), 1–14.
<https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.4830>
- Kamilah, I., Nuryani, S., & Rofiqoh, R. (2024). Persepsi keseriusan berdasarkan teori Health Belief Model dengan pemberian ASI eksklusif dalam pencegahan stunting. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 10(1), 114–127.
<https://jurnal.yarsdrsoetomo.ac.id/index.php/jmks/article/view/1851>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Memperlancar produksi ASI. *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/2024/memperlancar-produksi-asi>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, Juni 28). Ingin bayi tumbuh sehat dan cerdas? ASI eksklusif 6 bulan kuncinya. *Ayo Sehat*.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/asi-eksklusif-6-bulan>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, Juli 15). Ketahui manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu. *UPK Kemkes*.
<https://upk.kemkes.go.id/new/ketahui-manfaat-asi-eksklusif-bagi-bayi-dan-ibu>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Penjelasan aturan susu formula bayi. *Sehat Negeriku*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/2024/penjelasan-aturan-susu-formula-bayi>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, Mei 31). Jaga kualitas nutrisi, ini rekomendasi terbaik pemberian ASI. *Sehat Negeriku*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240531/3145624/jaga-kualitas-nutrisi-ini-rekomendasi-terbaik-pemberian-asi/>
- Khotimah, K., et al. (2024). Analisis manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu menyusui dan perkembangan anak. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2).
<https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.505>
- Khusniyati, E., & Purwati, H. (2024). Analisis efikasi diri menyusui (SADARI) pada ibu menyusui. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 45–53.
<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/1217>
- Riana, H., Jumiyati, J., & Afni, N. (2024). Pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi di Posyandu Kelurahan Ulunggolaka. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 89–99. <https://doi.org/10.61722/japm.v2i6.2779>



Susilawati, S., & Mayasari, D. (2024). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Batujaya Karawang. Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(5), 600–610.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.162>

Tempo.co. (2023, Oktober 12). *Karakter Generasi Z yang unik dan berbeda dari pendahulunya menurut psikolog. Tempo.co*. Retrieved from
<https://www.tempo.co/gaya-hidup/karakter-generasi-z-yang-unik-dan-berbeda-dari-pendahulunya-menurut-psikolog-156504>