

PENINGKATAN *SELF-EFFICACY* IBU HAMIL UNTUK MEMBERIKAN ASI PADA BAYI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAMBUNG KOTA BINJAI

Ida Yustina¹, Etti Sudaryati², Fadilah Aini³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara

Email : fadilah.aini@usu.ac.id

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan pemberian ASI yang diberikan kepada bayi mulai dari bayi baru lahir sampai bayi berusia 6 (enam) bulan. Bayi yang sedari lahir diberikan ASI eksklusif akan memiliki perkembangan kognitif yang sangat baik, untuk itu banyak program pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan pemberian ASI Eksklusif di masyarakat. Kota Binjai merupakan salah satu kota di Sumatera Utara yang capaian ASI eksklusifnya masih rendah yakni 40 persen. Rambung merupakan salah satu kecamatan di Kota Binjai yang paling rendah capaian ASI eksklusifnya sebesar 12 persen. Salah satu faktor ketidakberhasilan dalam pemberian ASI yakni kurangnya kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* ibu hamil agar memberikan ASI eksklusif kepada bayi. Kegiatan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan pada bulan Mei 2024 melalui *workshop* dan praktik menyusui. Hasil menunjukkan ada peningkatan *self efficacy* ibu setelah diberikan edukasi dan praktik menyusui melalui instrument yang diberikan setelah kegiatan selesai. *Self efficacy* dapat ditingkatkan sejak awal kehamilan melalui kelompok komunitas menyusui. Puskesmas Rambung disarankan untuk memodifikasi bentuk edukasi yang lebih menarik agar mudah dipahami oleh ibu hamil, selain itu perlunya dibentuk komunitas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung sebagai sarana berbagi informasi untuk ibu hamil.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Ibu Hamil, Pemberian ASI Eksklusif

Abstract

Exclusive breastfeeding is the practice of providing breast milk to infants from birth until they are six months old. Babies who are exclusively breastfed from birth have excellent cognitive development, which is why many government programs aim to increase exclusive breastfeeding rates in the community. Binjai City is one of the cities in North Sumatra with a low exclusive breastfeeding rate of 40 percent. Rambung is one of the districts in Binjai City with the lowest exclusive breastfeeding rate at 12 percent. One of the factors contributing to the failure of breastfeeding is the lack of confidence among mothers in providing breast milk. This community service initiative aims to enhance the self-efficacy of pregnant women to provide exclusive breastfeeding to their infants. The activity was conducted in the Rambung Health Center's service area in Binjai Selatan District in May 2024 through workshops and breastfeeding practice sessions. The results showed an increase in mothers' self-efficacy after receiving education and breastfeeding practice, as measured by an instrument administered after the activity concluded. Self-efficacy can be enhanced from the early stages of pregnancy through breastfeeding support groups. The Rambung Health Center is recommended to modify the educational format to make it more engaging and easier for pregnant women to understand. Additionally, the formation of a breastfeeding support group within the Rambung Health Center's service area is suggested as a platform for pregnant women to share information.

Keywords: Self Efficacy, Pregnant Women, Exclusive Breastfeeding

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) merekomendasikan menyusui secara eksklusif bagi bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan, diawali dengan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dalam waktu satu jam setelah kelahiran. Pada usia 6 bulan, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang sehat dan berkualitas juga dianjurkan, dan menyusui dapat dilanjutkan hingga anak berumur 2 tahun. Pemberian nutrisi berkualitas sejak lahir dapat mengurangi risiko masalah gizi, yang selanjutnya berkontribusi pada pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) terkait pengurangan kelaparan dan malnutrisi pada tahun 2030 (1).

Manfaat ASI eksklusif tidak hanya dirasakan oleh bayi, tetapi juga oleh ibu dan masyarakat. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik, risiko penyakit gastrointestinal dan pernapasan yang lebih rendah, serta kemungkinan lebih kecil mengalami obesitas dan diabetes di kemudian hari (2). Bagi ibu, menyusui dapat membantu menjaga berat badan ideal dan mengurangi risiko kanker payudara (3). Secara sosial, praktik ini juga dapat mengurangi ketidakhadiran orang tua di tempat kerja serta mengurangi dampak lingkungan dari penggunaan susu formula (4).

Meskipun manfaat ASI eksklusif telah terbukti, kemajuan dalam praktik global masih sangat lambat. Hanya satu dari tiga anak yang mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan. Angka ini bervariasi secara drastis di seluruh dunia, dengan hanya 1 persen di Inggris dan 69 persen di Peru. Secara global, hanya 47 persen bayi baru lahir yang memulai menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran, jauh di bawah target 70 persen yang ditetapkan oleh WHO (5).

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) di Amerika Serikat menyebutkan lima keuntungan utama dari menyusui, termasuk perlindungan terhadap berbagai penyakit, serta ASI yang merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi. Selain itu, menyusui juga memberikan fleksibilitas bagi ibu dan dapat mengurangi risiko beberapa penyakit kronis bagi mereka. Dengan semua manfaat tersebut, menjadi penting untuk memastikan setiap bayi mendapatkan hak mereka untuk ASI eksklusif.

Regulasi yang mendukung pemberian ASI eksklusif sudah banyak diterapkan oleh pemerintah. Undang-Undang Kesehatan Nomor 17 Tahun 2023 mengakui hak setiap bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif (6). Selain itu, Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012 telah dikeluarkan untuk memastikan bahwa setiap bayi mendapatkan ASI eksklusif, dengan sanksi bagi tenaga kesehatan yang tidak mendukung. Ini menunjukkan komitmen pemerintah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui dukungan menyusui.

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 67,96 persen, melampaui target 60 persen untuk tahun 2024. Namun, terdapat provinsi dengan angka capaian yang masih rendah, seperti Gorontalo dan Kalimantan Tengah (Kementerian Kesehatan, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan menyusui sangat bergantung pada pelaksanaan IMD yang baik dan dukungan dari lingkungan sekitar.

Faktor-faktor yang menghambat keberhasilan menyusui di masyarakat sangat bervariasi, antara lain meningkatnya tekanan kebutuhan ekonomi serta rendahnya tingkat pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI. Upaya untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif perlu difokuskan pada peningkatan *self-efficacy* ibu, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menyusui anaknya. Dengan

dukungan yang tepat, diharapkan cakupan ASI eksklusif dapat meningkat dan memberikan manfaat optimal bagi kesehatan ibu dan anak.

LANDASAN TEORI

Efikasi diri pertama kali diperkenalkan pertama kali oleh Bandura dalam teori kognitif sosial (7). Teori ini menjelaskan bahwa individu yang merupakan human agency memiliki kemampuan proaktif serta kepercayaan diri (*self belief*) sehingga individu mampu mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakannya, bahwa "apa yang dipikirkan, dipercaya, dan dirasakan seseorang memengaruhi bagaimana seseorang melakukan tindakan (7). Efikasi juga berarti kemampuan seseorang untuk menilai dan mengevaluasi kemampuan mereka untuk berhasil menyelesaikan tugas-tugas tertentu (8).

Peningkatan *self-efficacy* pada ibu hamil merupakan aspek penting dalam mendukung kesehatan mental dan fisik selama kehamilan, terutama dalam konteks pemberian ASI kepada bayi. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui pengalaman belajar, dukungan sosial, dan penguatan positif. Dalam konteks ibu hamil, peningkatan *self-efficacy* dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan, serta dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka (1).

Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* ibu hamil adalah melalui kelas prenatal. Kelas ini tidak hanya memberikan informasi tentang kesehatan dan perawatan selama kehamilan tetapi juga memberikan dukungan emosional yang penting. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelas prenatal dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang proses persalinan dan menyusui, yang pada gilirannya meningkatkan keyakinan mereka untuk memberikan ASI (2). Dengan memiliki pengetahuan yang cukup, ibu hamil lebih mampu mengatasi kecemasan dan keraguan yang sering muncul terkait dengan kemampuan mereka dalam menyusui.

Selain itu, konseling individu juga terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* ibu hamil. Melalui konseling, ibu hamil dapat mengeksplorasi sumber-sumber kecemasan mereka dan belajar strategi coping yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* dapat mengurangi kecemasan terkait persalinan, yang berkontribusi pada kesiapan mental ibu untuk menyusui setelah kelahiran (3)(4). Dengan demikian, kombinasi pendidikan kesehatan dan dukungan psikologis menjadi kunci dalam meningkatkan *self-efficacy* ibu hamil untuk memberikan ASI secara optimal kepada bayi mereka.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah

1. Melaksanakan bina suasana kepada Kepala Puskesmas Rambung serta tenaga kesehatan yang membidangi kesehatan ibu dan anak.
2. Mengidentifikasi faktor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung melalui *Focus Group Discussion* dengan sasaran tenaga kesehatan dan kader kesehatan.
3. Meningkatkan kemampuan melalui edukasi dan praktik menyusui kepada ibu hamil tentang

ASI eksklusif agar *self efficacy* mereka meningkat.

4. Meningkatkan komitmen ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan dan memberikan ASI sampai usia 24 bulan.

METODE PENDEKATAN

Bina Suasana

Bina suasana merupakan menjalin kemitraan untuk membentuk opini publik dengan berbagai kelompok opini yang ada di masyarakat seperti tokoh agama, tokoh masyarakat, LSM, dunia usaha/swasta, media massa, ormas, organisasi profesi dan pemerintah. Bina suasana dilakukan untuk sasaran sekunder atau petugas pelaksana di berbagai tingkat administrasi (pusat, provinsi, kab/kota, kecamatan desa) agar menjadi penggerak pemberdayaan masyarakat. Bina suasana bertujuan untuk :

1. Tercipta opini, etika, norma, kondisi masyarakat.
2. Terciptanya dukungan kebijakan, sumber daya, fatwa serta peraturan formal maupun non formal dalam meningkatkan cakupan menyusui.
3. Meningkatkan peran serta individu maupun masyarakat.
4. Mengetahui lokasi kegiatan pengabdian masyarakat baik dari sisi geografis, demografis dan karakteristik masyarakat yang akan diberikan intervensi.

Konsep bina suasana dilaksanakan sebagai langkah awal untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang ingin dilaksanakan, selain itu bina suasana juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang menjadi penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Rambung, Kota Binjai.

Focus Group Discussion (FGD)

Salah satu bentuk proses pengumpulan informasi tentang suatu masalah tertentu yang spesifik adalah dengan sebuah diskusi kelompok yang terarah. Diskusi ini secara halus mendorong peserta untuk berani berbicara terbuka dan spontan tentang hal yang dianggap penting yang berhubungan dengan topik yang didiskusikan.

Workshop Self Efficacy Ibu Hamil

Workshop merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil yaitu dengan memberikan kapasitas tentang bagaimana agar bisa percaya diri untuk sukses menyusui.

PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

1. Bina suasana dengan Kepala Puskesmas Rambung, tenaga kesehatan yang membidangi kesehatan ibu dan anak
2. *Focus Group Discussion* (FGD) dengan melibatkan kepala puskesmas, dan tenaga kesehatan, perwakilan kader
3. Pengukuran pemahaman ibu hamil tentang ASI eksklusif
4. Workshop peningkatan *self efficacy* ibu hamil dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang
5. Pelaksanaan *post-test* yang bertujuan untuk melihat sejauh mana pemahaman dan kepercayaan

diri ibu hamil untuk menyusui bayinya setelah diberikan intervensi.

HASIL KEGIATAN

Bina Suasana

Kegiatan bina suasana dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2024. Bina Suasana dihadiri oleh Kepala Puskesmas Rambung Kota Binjai, Bidan Koordinator, Kepala Seksi Dinas Kesehatan Kota Binjai, Tenaga Kesehatan di bidang KIA-KB. Rencana kegiatan pengabdian masyarakat disambut dengan baik oleh Puskesmas Rambung, selain untuk mendukung program pemberian ASI eksklusif, kegiatan ini juga dapat mencegah stunting pada balita.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan bina suasana

Focus Group Discussion (FGD)

Kegiatan FGD dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2024 dengan tujuan untuk :

1. Mendiskusikan bagaimana metode penyuluhan yang tepat untuk diberikan kepada ibu hamil.
2. Jumlah sasaran ibu hamil yang bisa diberikan intervensi.
3. Materi yang akan disampaikan kepada ibu hamil.

Kegiatan FGD ini dihadiri oleh, bidan koordinator, kader, bidan desa, tenaga kesehatan dari Dinas Kesehatan Kota Binjai. Hasil yang diperoleh dari kegiatan FGD adalah sebagai berikut :

1. Perlunya materi tentang gizi ibu hamil, teknik menyusui yang benar serta bagaimana membangun kepercayaan diri ibu agar bisa sukses menyusui.
2. Perlunya Kerjasama dengan tenaga kesehatan, kader untuk dapat meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam mengikuti kegiatan.
3. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Rambung.



Gambar 2. Focus Group Discussion (FGD)

Workshop *Self Efficacy* Ibu Hamil

Kegiatan workshop dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2024 di Puskesmas Rambung Kota Binjai. Adapun peserta yang hadir pada kegiatan ini adalah : 1) Ibu hamil sebanyak 40 orang, 2) Bidan koordinator serta bidan desa sebanyak 15 orang.

Kegiatan workshop dimulai dengan :

1. Pembukaan oleh Bidan Koordinator
2. Sambutan oleh ketua pengabdian masyarakat Prof. Dr. Dra. Ida Yustina, M.Si
3. Sambutan dan pembukaan oleh Kepala Dinas Kesehatan Bambang Sulistiyono, SKM, M.Kes
3. Materi tentang ASI, manfaat ASI, tips dan trik sukses menyusui oleh Fadilah Aini, SKM, M.Kes yang juga merupakan konselor laktasi.
4. Materi tentang *self-Efficacy* oleh Prof. Dr. Dra. Ida Yustina, M.Si
5. Materi tentang gizi ibu hamil oleh Ir. Etti Sudaryati, MKM, Ph.D
6. Praktik menyusui yang benar.
7. Games
8. Pemberian nutrisi kepada ibu hamil.

Kegiatan berlangsung mulai dari pukul 08.30 WIB sampai dengan pukul 13.00 WIB. Materi yang disajikan kepada peserta sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh peserta, sehingga kegiatan workshop berlangsung dengan lancar. Keaktifan peserta merupakan salah satu kunci keberhasilan kegiatan dilihat dari antusias peserta dalam memberikan pertanyaan, mendiskusikan pengalaman pribadi yang pernah meraka rasakan.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan workshop

Hasil kegiatan pengabdian yang berjudul peningkatan *self efficacy* ibu hamil untuk memberikan ASI pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Rambung Kota Binjai diperoleh data distribusi umur responden mayoritas pada kelompok usia ≤ 30 tahun (52,5%) hal ini menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti kegiatan termasuk dalam kelompok usia dewasa awal.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu

Umur	n	%
≤ 30 tahun	21	52.5
> 30 tahun	19	47.5
Total	40	100.0

Usia 20-35 tahun masuk ke dalam kategori reproduksi sehat, pada usia ini seorang ibu seyogyanya lebih banyak menerima banyak informasi terkait kehamilan dan menyusui, usia tersebut juga memiliki laktasi yang baik dibandingkan dengan ibu yang memiliki usia lebih sama dengan 35 tahun, seperti hasil penelitian Rahayu (2023) terdapat hubungan usia dengan pencapaian ASI eksklusif (12).

Tingkat pendidikan ibu didominasi oleh lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA), yaitu sebesar 65%, diikuti oleh lulusan Sarjana (S1) sebesar 15%, lulusan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebesar 17,5%, dan Sekolah Dasar (SD) sebesar 2,5% seperti yang ditampilkan pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu

Pendidikan	n	%
Tamat SD	1	2.5
Tamat SMP	7	17.5
Tamat SMA	26	65.0
S1	6	15.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga (80%), sementara 12,5% bekerja di luar rumah dan 7,5% memiliki usaha sampingan seperti pada tabel 3 berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu

Pekerjaan	n	%
Ibu Rumah Tangga (IRT)	32	80.0
Selain IRT (Usaha Sampingan)	3	7.5
Bekerja di Luar Rumah	5	12.5
Total	40	100.0

Hasil *pret-test* dan *post-test* pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan intervensi edukatif. Sebagian besar ibu mengalami peningkatan skor dari pre-test ke post-test, menunjukkan bahwa edukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman ibu terhadap pentingnya ASI eksklusif (tabel 7)

Tabel 4. Hasil Tes Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Hak Bayi dalam Mendapatkan Asi Eksklusif

No.	Skor Pre-test	Skor Post-test	Peningkatan Pengetahuan	Skor Total
1.	50	60	Iya	100
2.	40	70	Iya	100
3.	30	50	Iya	100
4.	50	70	Iya	100
5.	30	40	Iya	100
6.	50	60	Iya	100
7.	60	70	Iya	100
8.	20	50	Iya	100
9.	60	70	Iya	100
10.	30	40	Iya	100
11.	50	600	Iya	100
12.	30	30	Tidak	100

No.	Skor Pre-test	Skor Post-test	Peningkatan Pengetahuan	Skor Total
13.	40	60	Iya	100
14.	20	40	Iya	100
15.	40	70	Iya	100
16.	60	60	Tidak	100
17.	40	50	Iya	100
18.	20	50	Iya	100
19.	40	30	Tidak	100
20.	50	70	Iya	100
21.	50	60	Iya	100
22.	20	20	Tidak	100
23.	60	70	Iya	100
24.	70	70	Tidak	100
25.	50	60	Iya	100
26.	50	70	Iya	100
27.	50	60	Iya	100
28.	30	20	Tidak	100
29.	50	70	Iya	100
30.	60	70	Iya	100
31.	50	50	Tidak	100
32.	40	70	Iya	100
33.	30	20	Tidak	100
34.	40	50	Iya	100
35.	60	70	Iya	100
36.	40	50	Iya	100
37.	20	30	Iya	100
38.	40	50	Iya	100
39.	60	60	Tidak	100
40.	40	70	Iya	100

Hasil literature review oleh Malekian (2025) menunjukkan bahwa memberikan intervensi sebelum kehamilan sangat penting untuk meningkatkan keberhasilan menyusui (13). Salah satu faktor agar seorang ibu berhasil menyusui yaitu dengan meningkatkan *self efficacy*, menurut Verawaty (2024) keberhasilan menyusui sangat berpengaruh bagaimana ibu tersebut menjaga keinginannya untuk menyusui. Keyakinan bahwa ASI tidak cukup untuk bayi dan minimnya dukungan keluarga memengaruhi *self efficacy* (14). Apabila dihubungkan dengan faktor keberhasilan menyusui, Hasil penelitian yang dilakukan oleh Verawaty (2024) menguraikan bahwa *self efficacy* (14). Adapun hasil dari kegiatan ini sebagai berikut:

1. Kegiatan yang dilakukan melalui Focus Group Discussion (FGD) berhasil meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat terkait kesehatan.
2. Edukasi berkelanjutan bagi ibu hamil mengenai pentingnya ASI eksklusif terbukti efektif dalam meningkatkan self-efficacy mereka.
3. Dengan peningkatan kemampuan intelektual dan keterampilan masyarakat, diharapkan mereka dapat mencapai kemandirian dan berperan aktif dalam mendampingi masyarakat lainnya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah (1) Tenaga kesehatan dan ibu hamil antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan (2) Rangkaian kegiatan dilakukan dengan cara efektif (3) Informasi yang diberikan kepada ibu hamil sesuai dengan kebutuhan (4) Ibu hamil berkomitmen untuk memberikan ASI kepada bayi sampai berusia 2 tahun. Sehingga, perlunya komitmen yang kuat dari pejabat struktural dan tenaga kesehatan di Puskesmas Rambung untuk melaksanakan penyuluhan yang dimodifikasi agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan membentuk pusat konsultasi menyusui bagi ibu hamil dan menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Guidance on regulatory measures aimed at restricting digital marketing of breast-milk substitutes. 2023.
2. WHO. World Health Organizations, United Nations Children's Fund. 2022. Protecting Breastfeeding Through Further Investments and Policy Actions. 2021.
3. Zhou Q, Chen H, Younger KM, Cassidy TM, Kearney JM. I was determined to breastfeed, and I always found a solution”: successful experiences of exclusive breastfeeding among Chinese mothers in Ireland. 2020.
4. Fani A. Human Milk Benefits and Breastfeeding. *J Pediatr Neonatal Individ Med.* 2012;1.
5. UNICEF. Breastfeeding Benefit. 2022.
6. Presiden RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan.
7. Badura A. Social cognitive theory. In: In:Vasta R, editor. *Annals of child development.* Greenwich: CT:JAI Press; 1989. hal. 1–60.
8. Bandura A. Guide to the construction of self-efficacy scales. 2006. 307–337 hal.
9. Handayani N, Munjidah A, Abidah SN, Kencana JP, Zannah EM. Prenatal class sebagai upaya untuk meningkatkan self Efficacy ibu hamil. *J Keperawatan.* 2024;16:527–34.
10. Nanik Handayani, Yasi Anggraini, Ika Mardiyanti, Ratna Ariesta Dwi A., Hotimah Masdan Salim, Jessica Puspa Kencana EMZ. Upaya peningkatan self efficacy ibu hamil dalam deteksi dini resiko tinggi kehamilan melalui prenatal class. *Communnity Dev J.* 2023;4(4):8268–72.
11. Sulistyaningsih P. Pengaruh tele edukasi terhadap peningkatan self-efficacy ibu hamil menghadapi persalinan. 2014;1(1148020221):56–61.
12. Rahayu S, Zulala NN. Hubungan Usia Ibu dengan Pencapaian ASI Eksklusif di Puskesmas

- Pajangan. *Inf Dan Promosi Kesehat.* 2023;2(2):129–41.
13. Malekian M, Irving M, Hundley V. Factors associated with breastfeeding knowledge and attitudes among non-pregnant, nulliparous women of reproductive age: A scoping review. *Midwifery.* 2025;148(104511):1–11.
 14. Silaban VF, Simamora V, Tobing VH, Situmorang VT, Fadilla W, Ningsih W. Hubungan Breastfeeding Self Efficacy Ibu Menyusui Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif pada Bayi 0-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ngabang. *J Ners [Internet].* 2024;8(1):1116–21. Tersedia pada: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>