BAB V
PEMBAHASAN

5.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan salah satu aspek yang dapat memengaruhi pembentukan *self-efficacy* ibu dalam menjalankan proses menyusui. Pada penelitian ini, responden terdiri atas ibu menyusui yang bekerja dengan karakteristik yang beragam, meliputi usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, tempat bekerja, lama bekerja, status pekerjaan, usia bayi, paritas, pengalaman menyusui, riwayat edukasi menyusui, dukungan keluarga, dukungan tempat kerja, serta jenis pemberian ASI.

Sebagian besar responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada pada rentang usia reproduksi sehat, yaitu 20-35 tahun. Usia reproduksi yang matang umumnya dikaitkan dengan kesiapan fisik, psikologis, serta kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik dalam menjalankan peran sebagai ibu menyusui. Menurut Teori Kognitif Sosial, pengalaman hidup yang dimiliki seseorang dapat memengaruhi cara individu menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam mempertahankan praktik menyusui ketika kembali bekerja.[14]

Karakteristik pendidikan responden menunjukkan sebagian besar ibu memiliki pendidikan menengah. Tingkat pendidikan berperan dalam kemampuan individu menerima, memahami, serta mengaplikasikan informasi kesehatan yang diperoleh. Kemampuan tersebut menjadi penting bagi ibu menyusui yang bekerja karena mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan praktik menyusui dengan aktivitas pekerjaan sehari-hari.[22]

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki pengalaman menyusui sebelumnya, sementara sebagian lainnya merupakan ibu dengan anak pertama. Pengalaman keberhasilan menyusui sebelumnya dapat menjadi sumber pembentukan *self-efficacy* yang kuat karena memberikan pengalaman langsung dalam menghadapi berbagai hambatan selama menyusui.[14] Selain itu, dukungan keluarga yang tinggi pada sebagian besar responden

berpotensi meningkatkan keyakinan ibu melalui pemberian motivasi, informasi, maupun bantuan praktis selama masa menyusui.

Karakteristik pekerjaan dan lingkungan kerja juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan pada ibu menyusui yang bekerja. Perbedaan jenis pekerjaan, tempat kerja, serta ketersediaan dukungan laktasi dapat memengaruhi kesempatan ibu untuk menyusui atau melakukan pemerahan ASI selama jam kerja. Oleh karena itu, karakteristik responden dalam penelitian ini memberikan gambaran mengenai kondisi ibu menyusui yang bekerja serta menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan perubahan *self-efficacy* yang terjadi setelah intervensi diberikan.

5.2. Tingkat *Self-efficacy* Sebelum dan Setelah Edukasi Menggunakan Media Video Animasi pada Kelompok Intervensi

Peningkatan *self-efficacy* yang ditemukan pada kelompok intervensi dapat dipahami melalui Teori Kognitif Sosial yang dikembangkan oleh Bandura. Teori tersebut menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diharapkan. Bandura mengemukakan bahwa pembentukan *self-efficacy* dipengaruhi oleh empat sumber utama, yaitu *mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, serta physiological and emotional states*.[14] Keempat sumber tersebut terakomodasi dalam penyusunan media video animasi yang digunakan pada penelitian ini.

Media video animasi yang diberikan kepada responden memuat materi yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu menyusui yang bekerja, meliputi manfaat ASI, tanda kecukupan ASI, teknik pelekatan dan posisi menyusui yang tepat, manajemen serta penyimpanan ASI perah, hambatan menyusui pada ibu bekerja, hingga pesan motivasi bahwa ibu bekerja tetap memiliki kesempatan untuk berhasil memberikan ASI kepada bayinya. Materi disampaikan melalui kombinasi ilustrasi bergerak, teks, gambar, dan narasi sehingga informasi dapat diterima lebih optimal dibandingkan penyampaian secara verbal semata.[50]

Dari perspektif *vicarious experience*, video animasi memberikan contoh mengenai praktik menyusui yang benar dan cara mempertahankan pemberian ASI meskipun ibu memiliki keterbatasan waktu selama bekerja. Ketika responden mengamati ilustrasi tersebut, terbentuk proses belajar melalui pengamatan

(*observational learning*),[14,32] sehingga ibu memperoleh pengalaman tidak langsung mengenai keberhasilan menyusui.[1] Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi ketika melihat orang lain dengan kondisi yang serupa mampu melakukan suatu perilaku dengan baik. Oleh karena itu, penggambaran ibu bekerja yang tetap berhasil menyusui dalam video animasi dapat meningkatkan keyakinan responden bahwa dirinya juga mampu melakukan hal yang sama.

Selain memberikan contoh perilaku, video animasi juga mengandung unsur *verbal persuasion* melalui berbagai pesan penguatan yang disampaikan selama edukasi.[1] Pesan bahwa ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI, produksi ASI dapat dipertahankan melalui manajemen ASI perah, serta pentingnya mempertahankan pemberian ASI meskipun menghadapi berbagai hambatan merupakan bentuk persuasi verbal yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu.[14] Dukungan verbal tersebut membantu responden mengubah persepsi negatif mengenai kemampuan dirinya menjadi keyakinan yang lebih positif terhadap proses menyusui.

Efektivitas video animasi dalam meningkatkan *Self-efficacy* juga dapat dijelaskan melalui cara otak memproses informasi. Informasi yang diterima melalui kombinasi visual dan auditori akan diproses secara bersamaan oleh sistem saraf pusat. Ketika responden melihat ilustrasi mengenai teknik menyusui, cara memerah ASI, dan penyimpanan ASI perah sambil mendengarkan penjelasan yang sesuai, otak menerima rangsangan melalui lebih dari satu jalur sensorik. Proses tersebut memungkinkan terbentuknya pemahaman yang lebih baik dan meningkatkan kemampuan otak dalam menyimpan informasi ke dalam memori jangka panjang. Informasi yang tersimpan dengan baik akan lebih mudah diingat dan diterapkan ketika ibu menghadapi situasi nyata selama menyusui.[50] Dengan demikian, responden tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga membangun keyakinan bahwa dirinya mampu menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan *Self-efficacy* pada penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui sumber *Self-efficacy* berupa *physiological and emotional states*. Sebelum memperoleh edukasi, sebagian ibu menyusui yang bekerja masih merasa khawatir mengenai kecukupan ASI, kemampuan memerah ASI selama bekerja, serta ketakutan bahwa bayi tidak memperoleh ASI yang cukup. Setelah memperoleh

edukasi melalui video animasi, responden menjadi lebih memahami proses menyusui dan cara mengatasi hambatan yang mungkin muncul. Pemahaman tersebut membantu mengurangi kecemasan sehingga ibu menjadi lebih tenang dan percaya diri dalam menyusui.

Kondisi emosional yang lebih positif berpotensi mendukung proses fisiologis menyusui. Perasaan tenang, nyaman, dan percaya diri dapat membantu pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*).[67] Sebaliknya, stres dan kecemasan dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga proses pengeluaran ASI menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, peningkatan *Self-efficacy* yang terjadi setelah edukasi kemungkinan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menciptakan kondisi fisiologis yang lebih mendukung proses menyusui. Namun demikian, penelitian ini tidak mengukur kadar hormon oksitosin sehingga hubungan tersebut hanya dapat dijelaskan berdasarkan teori fisiologi laktasi.

Analisis skor per item menunjukkan bahwa item dengan nilai rata-rata tertinggi setelah intervensi adalah pernyataan *"Saya berhasil memberikan ASI meskipun bayi saya sedang menangis"* dengan nilai rata-rata sebesar 4,63. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah memperoleh edukasi, sebagian besar responden memiliki keyakinan yang tinggi dalam menghadapi salah satu kondisi yang sering menimbulkan kecemasan saat menyusui, yaitu ketika bayi menangis. Tangisan bayi sering kali diinterpretasikan oleh ibu sebagai tanda bahwa ASI tidak mencukupi, sehingga dapat menurunkan kepercayaan diri dan memunculkan keraguan terhadap kemampuan menyusui. Setelah memperoleh edukasi mengenai tanda kecukupan ASI, hambatan menyusui, dan cara mengatasi berbagai masalah selama menyusui, responden menjadi lebih mampu mengendalikan respon emosionalnya dan tetap yakin terhadap kemampuannya memberikan ASI kepada bayi. Temuan ini sejalan dengan konsep *physiological and emotional states* dari Bandura yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi berperan penting dalam pembentukan *Self-efficacy*.[14]

Selain item nomor 6, peningkatan yang cukup besar juga terlihat pada item mengenai kemampuan mengatasi masalah menyusui, menentukan kecukupan ASI, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan kebutuhan menyusui bayi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan responden, tetapi juga meningkatkan keyakinan ibu

dalam menghadapi berbagai situasi yang berkaitan dengan praktik menyusui sehari-hari. Hal ini mengindikasikan bahwa video animasi mampu memperkuat hampir seluruh aspek *Self-efficacy* menyusui yang diukur menggunakan instrumen BSES-SF.

Video animasi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki durasi sekitar 6 menit 45 detik. Durasi tersebut dipilih karena materi yang disampaikan cukup kompleks dan mencakup berbagai aspek penting yang dibutuhkan ibu menyusui yang bekerja. Durasi yang lebih panjang memungkinkan penyampaian informasi secara lebih lengkap sehingga responden memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses menyusui. Akan tetapi, durasi yang mendekati tujuh menit juga berpotensi menimbulkan kejenuhan dan menurunkan konsentrasi responden, terutama pada ibu bekerja yang memiliki keterbatasan waktu dan berbagai aktivitas lainnya.[65] Perhatian seseorang terhadap media audiovisual cenderung menurun apabila durasi tayangan terlalu panjang. Oleh karena itu, meskipun video dalam penelitian ini terbukti mampu meningkatkan *Self-efficacy* secara signifikan, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan video dengan durasi yang lebih singkat atau membagi materi menjadi beberapa segmen agar informasi lebih mudah dipahami, dipertahankan dalam memori, dan mengurangi risiko kejenuhan selama proses edukasi.

Hasil penelitian ini juga menggambarkan adanya perubahan awal (*short-term effect*) *self-efficacy* yang diukur satu minggu setelah intervensi. Pengukuran dalam rentang waktu tersebut bertujuan untuk mengevaluasi perubahan keyakinan diri ibu setelah memperoleh paparan edukasi, bukan untuk menilai keberlangsungan perilaku menyusui dalam jangka panjang.

5.3. Tingkat *Self-efficacy* Sebelum dan Setelah Penelitian pada Kelompok Kontrol

Peningkatan *self-efficacy* yang ditemukan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa keyakinan ibu dalam menyusui dapat berkembang tidak hanya melalui intervensi penelitian, tetapi juga melalui berbagai pengalaman dan paparan informasi yang diperoleh selama periode pengamatan berlangsung. Menurut Bandura, *self-efficacy* merupakan konstruk yang bersifat dinamis dan dapat mengalami perubahan melalui pengalaman keberhasilan, pengamatan terhadap keberhasilan orang lain, persuasi verbal, serta kondisi emosional

individu.[14] Dengan demikian, meskipun kelompok kontrol tidak memperoleh edukasi menggunakan media video animasi, responden tetap memiliki peluang untuk meningkatkan keyakinan dirinya dalam menyusui melalui sumber-sumber tersebut.

Salah satu faktor yang diperkirakan berkontribusi terhadap peningkatan *self-efficacy* pada kelompok kontrol adalah bertambahnya pengalaman menyusui selama penelitian berlangsung. Ibu yang semakin sering berinteraksi dengan bayinya akan lebih mampu mengenali pola menyusui, memahami tanda kecukupan ASI, serta menemukan strategi yang sesuai untuk mengatasi hambatan selama menyusui. Pengalaman keberhasilan tersebut sejalan dengan konsep *mastery experience* yang dikemukakan Bandura sebagai sumber pembentukan *self-efficacy* yang paling dominan.[14] Individu yang memiliki pengalaman berhasil menyelesaikan suatu tugas cenderung menunjukkan tingkat keyakinan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi serupa di masa mendatang.

Selain pengalaman pribadi, peningkatan *Self-efficacy* pada kelompok kontrol juga dapat dipengaruhi oleh *verbal persuasion*. Selama masa menyusui, ibu berpotensi memperoleh dukungan dan penguatan dari pasangan, keluarga, teman, kader kesehatan, maupun tenaga kesehatan. Dukungan tersebut dapat berupa dorongan untuk tetap memberikan ASI, bantuan dalam mengatasi masalah menyusui, maupun penguatan bahwa ibu mampu memenuhi kebutuhan ASI bayinya. Bentuk dukungan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menjalankan peran menyusui.[19,36]

Faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap peningkatan *Self-efficacy* adalah *vicarious experience*. Responden dapat memperoleh informasi dan pengalaman tidak langsung melalui media sosial, kelompok ibu menyusui, lingkungan kerja, maupun interaksi dengan ibu lain yang berhasil memberikan ASI. Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain yang memiliki kondisi serupa dapat meningkatkan keyakinan bahwa dirinya juga mampu melakukan hal yang sama. Pada era digital saat ini, akses terhadap informasi mengenai menyusui relatif mudah diperoleh sehingga kemungkinan terjadinya paparan informasi di luar intervensi penelitian cukup besar.

Selain faktor eksternal, kondisi emosional ibu juga dapat mengalami perubahan selama periode penelitian. Seiring bertambahnya pengalaman dan

kemampuan dalam mengatasi hambatan menyusui, tingkat kecemasan ibu dapat menurun sehingga ibu merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam memberikan ASI. Menurut Bandura, kondisi emosional yang positif berperan dalam meningkatkan *Self-efficacy* karena individu menjadi lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi yang menantang.[14]

Meskipun kelompok kontrol mengalami peningkatan *Self-efficacy*, besarnya peningkatan yang terjadi tidak setinggi kelompok intervensi. Hal ini terlihat dari distribusi kategori *Self-efficacy* maupun hasil analisis perbandingan antar kelompok yang menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok yang memperoleh edukasi menggunakan media video animasi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok kontrol kemungkinan merupakan bagian dari proses adaptasi alami selama menyusui dan pengaruh faktor lingkungan, sedangkan peningkatan pada kelompok intervensi memperoleh tambahan efek dari pemberian edukasi menggunakan media video animasi.

5.4. Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Animasi terhadap *Self-efficacy* pada Ibu Menyusui yang Bekerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media video animasi berpengaruh terhadap peningkatan *self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U Test* terhadap nilai perubahan (delta score), diperoleh perbedaan peningkatan *self-efficacy* yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p<0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media video animasi memiliki efektivitas yang lebih baik dalam meningkatkan *self-efficacy* dibandingkan edukasi konvensional yang diberikan pada kelompok kontrol.

Self-efficacy diketahui merupakan salah satu determinan psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan menyusui.[15,18] Bandura menjelaskan bahwa individu yang memiliki *Self-efficacy* tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi hambatan, memiliki motivasi yang lebih besar, serta lebih mampu mempertahankan perilaku yang diinginkan meskipun menghadapi berbagai tantangan.[4] Pada konteks ibu menyusui yang bekerja, *Self-efficacy* berperan dalam menentukan kemampuan ibu untuk tetap memberikan ASI meskipun

menghadapi keterbatasan waktu, tuntutan pekerjaan, kelelahan fisik, serta berbagai tekanan psikologis yang muncul selama masa menyusui.

Peningkatan *Self-efficacy* yang lebih besar pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa video animasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan keyakinan diri. Hal ini sesuai dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa *Self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui pengalaman belajar yang melibatkan *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, serta *physiological and emotional states*. Pada penelitian ini, media video animasi mampu mengakomodasi keempat komponen tersebut secara bersamaan.

Dari aspek *vicarious experience*, responden memperoleh kesempatan untuk mengamati ilustrasi dan simulasi mengenai praktik menyusui yang benar, manajemen ASI perah, serta strategi mempertahankan pemberian ASI pada ibu bekerja. Pengamatan terhadap model yang berhasil menjalankan proses menyusui memungkinkan terbentuknya keyakinan bahwa perilaku tersebut juga dapat dilakukan oleh responden. Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung lebih yakin terhadap kemampuannya ketika melihat orang lain dengan kondisi yang serupa berhasil melakukan suatu tindakan.

Dari aspek *verbal persuasion*, video animasi memberikan berbagai pesan penguatan mengenai kemampuan ibu bekerja untuk tetap memberikan ASI kepada bayinya. Pesan-pesan tersebut disampaikan melalui narasi yang sederhana dan mudah dipahami sehingga mampu meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri responden. Penyampaian pesan penguatan secara berulang selama proses edukasi membantu mengurangi keraguan yang sebelumnya dimiliki ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui.

Selain itu, video animasi juga berkontribusi dalam memperbaiki kondisi emosional responden. Sebelum memperoleh edukasi, sebagian ibu menyusui masih memiliki kekhawatiran mengenai kecukupan ASI, kemampuan memerah ASI selama bekerja, maupun kemungkinan terjadinya penurunan produksi ASI setelah kembali bekerja. Setelah memperoleh informasi yang lebih komprehensif melalui video animasi, tingkat kecemasan responden cenderung berkurang sehingga ibu menjadi lebih tenang dan lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menyusui. Kondisi ini sesuai dengan sumber *Self-efficacy* berupa *physiological and emotional states* yang dijelaskan Bandura.

Secara fisiologis, kondisi emosional yang lebih positif dapat memberikan dampak terhadap proses laktasi. Perasaan nyaman, rileks, dan percaya diri dapat mendukung pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Ketika ibu merasa tenang, impuls saraf yang berasal dari proses menyusui akan merangsang hipotalamus dan hipofisis posterior untuk melepaskan oksitosin sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan dari alveoli menuju duktus laktiferus. Sebaliknya, stres dan kecemasan dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga proses pengeluaran ASI menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, peningkatan *Self-efficacy* yang diperoleh melalui edukasi kemungkinan turut menciptakan kondisi psikologis yang mendukung keberhasilan proses menyusui meskipun penelitian ini tidak secara langsung mengukur kadar hormon oksitosin.

Efektivitas video animasi juga dapat dijelaskan melalui mekanisme pemrosesan informasi dalam otak. Informasi yang diterima melalui kombinasi gambar bergerak, ilustrasi, teks, dan suara akan diproses melalui jalur visual dan auditori secara bersamaan. Proses ini memungkinkan terbentuknya pemahaman yang lebih baik dibandingkan penyampaian informasi secara verbal saja. Ketika informasi mengenai teknik menyusui, tanda kecukupan ASI, dan manajemen ASI perah diterima melalui berbagai saluran sensorik, otak lebih mudah menyimpan informasi tersebut dalam memori jangka panjang. Pemahaman yang lebih baik terhadap materi edukasi akan meningkatkan keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menerapkan perilaku menyusui yang benar.[50]

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis media audiovisual mampu meningkatkan *Self-efficacy* menyusui. Media video memungkinkan peserta memperoleh informasi secara lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat menggambarkan situasi nyata yang sulit dijelaskan melalui teks atau ceramah.[4] Pada ibu menyusui yang bekerja, karakteristik tersebut menjadi sangat penting karena responden membutuhkan informasi yang praktis, mudah diakses, dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini. Hasil analisis baseline menunjukkan bahwa tingkat *Self-efficacy* pada kelompok kontrol sebelum intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok intervensi. Temuan tersebut merupakan konsekuensi

yang dapat ditemukan pada desain quasi experimental tanpa proses randomisasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok belum sepenuhnya setara pada awal penelitian. Namun demikian, analisis menggunakan *delta score* dilakukan untuk melihat besarnya perubahan yang terjadi pada masing-masing responden sehingga pengaruh intervensi tetap dapat dievaluasi secara lebih objektif. Hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan *Self-efficacy* pada kelompok intervensi tetap lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga mendukung kesimpulan bahwa edukasi menggunakan media video animasi memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Self-efficacy* ibu menyusui yang bekerja.

Selain itu, penelitian ini hanya mengukur perubahan *Self-efficacy* dalam jangka pendek, yaitu satu minggu setelah pemberian intervensi. Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, perubahan perilaku menyusui maupun keberhasilan ASI eksklusif umumnya memerlukan waktu observasi yang lebih panjang, sekitar 4-6 minggu atau lebih.[5] Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat memastikan apakah peningkatan *Self-efficacy* yang terjadi akan bertahan dalam jangka panjang maupun berdampak langsung terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan pengukuran lanjutan dalam periode yang lebih panjang sehingga dapat mengevaluasi keberlanjutan perubahan *Self-efficacy* dan hubungannya dengan perilaku menyusui.

Berdasarkan seluruh hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa edukasi menggunakan media video animasi merupakan metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan *Self-efficacy* pada ibu menyusui yang bekerja. Media ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan responden mengenai menyusui, tetapi juga memperkuat keyakinan diri, mengurangi kecemasan, meningkatkan kesiapan psikologis, serta membantu ibu menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses menyusui.

5.5. Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan *Self-efficacy* pada Ibu Menyusui yang Bekerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa karakteristik responden yang berhubungan dengan perubahan *self-efficacy* ibu menyusui yang bekerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa selain intervensi berupa edukasi menggunakan media video animasi, terdapat faktor-faktor lain yang berpotensi

memengaruhi perubahan keyakinan ibu dalam menyusui selama periode penelitian berlangsung.

Salah satu karakteristik yang berhubungan dengan perubahan *self-efficacy* adalah paritas. Paritas menggambarkan pengalaman ibu dalam menjalani kehamilan, persalinan, serta proses menyusui. Menurut Bandura, pengalaman keberhasilan secara langsung (*mastery experience*) merupakan sumber pembentukan *self-efficacy* yang paling kuat.[14] Pengalaman menyusui pada anak sebelumnya dapat menjadi dasar bagi ibu untuk membangun keyakinan terhadap kemampuannya dalam memberikan ASI. Namun, hasil uji post hoc pada penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* lebih besar terjadi pada ibu dengan anak pertama dibandingkan ibu dengan anak ketiga atau lebih. Temuan ini mengindikasikan bahwa ibu primipara cenderung memperoleh manfaat yang lebih besar dari intervensi edukasi karena masih berada pada tahap adaptasi terhadap peran menyusui dan memiliki kebutuhan informasi yang lebih tinggi.

Karakteristik pekerjaan juga menunjukkan hubungan dengan perubahan *self-efficacy*. Setiap jenis pekerjaan memiliki tuntutan, fleksibilitas waktu, serta kondisi kerja yang berbeda sehingga dapat memengaruhi kesempatan ibu untuk menyusui atau melakukan pemerahan ASI selama bekerja. Hasil uji post hoc menunjukkan adanya perbedaan perubahan *self-efficacy* antara responden yang bekerja sebagai pegawai swasta dan kelompok pekerjaan lainnya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik pekerjaan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam mempertahankan praktik menyusui setelah kembali bekerja.

Selain pekerjaan, tempat kerja juga berhubungan dengan perubahan *self-efficacy*. Lingkungan kerja yang mendukung, ketersediaan fasilitas laktasi, serta kesempatan untuk memerah ASI selama jam kerja dapat membantu ibu mempertahankan praktik menyusui. Hasil uji post hoc menunjukkan adanya perbedaan perubahan *self-efficacy* antara ibu yang bekerja di kantor dan kelompok tempat kerja lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan menyusui pada ibu bekerja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan kerja.

Pengalaman menyusui dan riwayat edukasi menyusui pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan perubahan *self-efficacy*. Namun, kedua variabel tersebut tidak diinterpretasikan sebagai faktor yang berdiri sendiri karena telah menjadi karakteristik awal yang membedakan

kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum pemberian intervensi. Oleh karena itu, pengalaman menyusui dan riwayat edukasi lebih tepat dipertimbangkan sebagai sumber ketidaksetaraan awal (*baseline imbalance*) yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian.

5.6. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

1. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design* tanpa randomisasi responden. Kondisi tersebut menyebabkan karakteristik awal antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol belum sepenuhnya setara, sebagaimana ditunjukkan pada hasil uji kesetaraan (*baseline*) yang menunjukkan adanya perbedaan skor self-efficacy sebelum intervensi diberikan.
2. Penelitian ini hanya mengukur perubahan *self-efficacy* dalam jangka pendek (*short-term effect*), yaitu satu minggu setelah pemberian intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat menggambarkan apakah peningkatan *self-efficacy* yang terjadi dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lebih panjang maupun berdampak secara langsung terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, perubahan perilaku menyusui serta keberhasilan mempertahankan pemberian ASI eksklusif umumnya memerlukan periode observasi yang lebih panjang, yaitu sekitar 4-6 minggu atau lebih.
3. Penelitian ini belum mengukur aspek fisiologis yang berkaitan dengan proses menyusui, seperti kadar hormon oksitosin maupun refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Dengan demikian, hubungan antara peningkatan *self-efficacy*, kondisi emosional ibu, dan proses fisiologis laktasi pada penelitian ini hanya dapat dijelaskan berdasarkan teori fisiologi menyusui yang telah ada.
4. Selama periode penelitian berlangsung, peneliti tidak dapat mengendalikan secara penuh seluruh sumber informasi yang diterima responden. Responden tetap memiliki kesempatan memperoleh

informasi mengenai menyusui melalui tenaga kesehatan, media sosial, internet, keluarga, kelompok ibu menyusui, maupun lingkungan sekitar. Paparan informasi tersebut berpotensi memengaruhi perubahan *self-efficacy* yang terjadi, terutama pada kelompok kontrol.

5. Penelitian ini belum mengeksplorasi secara mendalam kualitas pengalaman menyusui yang dimiliki responden, bentuk dukungan yang diterima di tempat kerja, kebijakan institusi terkait fasilitas laktasi, serta sumber dan frekuensi edukasi menyusui yang pernah diperoleh responden. Selain itu, penelitian dilaksanakan hanya pada satu wilayah kerja puskesmas dengan jumlah responden yang terbatas, sehingga hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan belum dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi ibu menyusui yang bekerja.