



EFEKTIVITAS KONSELING DENGAN TEKNIK WANTS,DOING, EVALUATION, PLANNING (WDEP) DALAM MENINGKATKAN KESIAPAN IBU HAMIL UNTUK MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR DINGIN PADANG

THE EFFECTIVENESS OF COUNSELING WITH THE WANTS, DOING, EVALUATION, PLANNING (WDEP) TECHNIQUE IN INCREASING THE READINESS OF PREGNANT WOMEN TO PROVIDE EXCLUSIVE BREASTFEEDING IN THE WORKING AREA OF THE AIR DINGIN PADANG HEALTH CENTER

Dalina Gusti^{1*}, Syaflindawati²

Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang
Institut Citra Internasional ²

linagusti95@gmail.com (081374039670)

Syaflindawati.ramin@gmail.com (081266779957)

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang bayi, namun masih banyak ibu hamil yang kurang siap untuk menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang dengan sampel sebanyak 37 ibu hamil. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain one group pretest-posttest. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI eksklusif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan (15,1%), sikap (25,1%), keterampilan (20,0%), dan total kesiapan (19,0%) setelah konseling dengan teknik WDEP. Uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa konseling menggunakan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar teknik WDEP diterapkan secara lebih luas dalam program konseling ibu hamil untuk mendukung pemberian ASI eksklusif, terutama di wilayah dengan angka ASI eksklusif yang rendah.

Kata Kunci: Konseling, Teknik WDEP, Kesiapan, ASI Eksklusif, Ibu Hamil

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is an important aspect in infant growth and development, but many pregnant women are not ready to breastfeed. This study aims to test the effectiveness of



counseling with the WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) technique in improving the readiness of pregnant women to provide exclusive breastfeeding. This study was conducted in the working area of the Air Dingin Padang Health Center with a sample of 37 pregnant women. The research method used was pre-experimental with a one group pretest-posttest design. Data were collected through a questionnaire that measured the knowledge, attitudes, skills, and readiness of pregnant women in providing exclusive breastfeeding. The results showed that there was a significant increase in the aspects of knowledge (15.1%), attitudes (25.1%), skills (20.0%), and total readiness (19.0%) after counseling with the WDEP technique. Statistical tests showed a p value <0.001, which indicated that counseling using the WDEP technique was effective in improving the readiness of pregnant women to provide exclusive breastfeeding. Based on these results, it is recommended that the WDEP technique be applied more widely in the counseling program for pregnant women to support exclusive breastfeeding, especially in areas with low exclusive breastfeeding rates.

Keywords: Counseling, WDEP Technique, Readiness, Exclusive Breastfeeding, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. ASI eksklusif menyediakan nutrisi lengkap dan perlindungan imunologis yang esensial bagi bayi. Namun, di Indonesia, cakupan ASI eksklusif masih belum mencapai target yang diharapkan (Muthmainnah & Kep, 2024)(Muthmainnah & Kep, 2024)

Masa bayi adalah masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang. Dikatakan masa kritis karena pada masa ini bayi sangat peka terhadap lingkungan dan dikatakan masa keemasan karena masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Pemberian ASI eksklusif sangat penting pada periode ini, karena ASI memberikan nutrisi optimal yang mendukung perkembangan fisik dan kognitif bayi, serta membangun daya tahan tubuh yang kuat. Masa bayi dibagi menjadi dua periode, yaitu masa neonatal dan masa post neonatal. Masa neonatal

dimulai dari umur 0-28 hari, sedangkan masa post neonatal dimulai dari umur 29 hari sampai 11 bulan. Pada kedua periode ini, ASI eksklusif sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi secara maksimal(United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020).

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2024, persentase bayi berusia di bawah enam bulan yang menerima ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 73,97%, meningkat dari 72,04% pada tahun 2022 Meskipun menunjukkan tren peningkatan, angka ini masih di bawah target nasional sebesar 80% Khusus di Provinsi Sumatera Barat, data menunjukkan bahwa pada tahun 2024, persentase bayi usia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif mencapai 75,73%.

Bayi yang tidak menerima ASI eksklusif berpotensi menghadapi berbagai gangguan kesehatan, di antaranya. Perkembangan otak yang kurang optimal, karena ASI mengandung asam lemak tak jenuh yang penting untuk mendukung perkembangan otak. Kekurangan ASI dapat menghambat perkembangan otak



secara maksimal dan meningkatkan risiko stunting. Minimnya ikatan emosional dengan ibu, karena menyusui tidak hanya berfungsi sebagai sumber nutrisi, tetapi juga memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif mungkin rentan terhadap stres dan kecemasan akibat kurangnya hubungan ini. Selain itu, mereka juga lebih rentan terhadap infeksi, mengingat sistem kekebalan tubuhnya menjadi lebih lemah, sehingga lebih mudah terkena infeksi saluran pencernaan, infeksi saluran pernapasan, dan infeksi telinga (Linares et al., 2019)

Berbagai faktor mempengaruhi rendahnya cakupan ASI eksklusif, termasuk kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, dan persiapan laktasi selama kehamilan. (Berwick & Louis-Jacques, 2023). Sebuah studi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan pada ibu hamil dan nifas tentang ASI eksklusif, perawatan payudara, dan teknik menyusui dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu dalam memberikan ASI eksklusif (Nurhayati & Fikawati, 2020). Teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI eksklusif. Dengan membantu ibu mengidentifikasi keinginan mereka (Wants), apa yang sedang mereka lakukan (Doing), mengevaluasi tindakan tersebut (Evaluation), dan merencanakan langkah-langkah ke depan (Planning), teknik ini dapat meningkatkan motivasi dan kesiapan ibu untuk menyusui secara eksklusif (Afifah et al., 2022)

Di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin, Kota Padang, cakupan ASI eksklusif tergolong rendah dibandingkan dengan angka provinsi maupun nasional. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Desember 2024, hanya 58%

bayi usia kurang dari enam bulan di wilayah ini yang mendapatkan ASI eksklusif. Survei tersebut juga mengungkapkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah ini memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang manfaat ASI eksklusif dan kurangnya persiapan untuk menyusui, seperti tidak memahami perawatan payudara selama kehamilan dan teknik menyusui yang benar.

Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin untuk mengintervensi rendahnya angka ASI eksklusif dengan menggunakan konseling berbasis teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning). Teknik ini dipilih karena kemampuannya untuk membantu ibu hamil mengidentifikasi keinginan, mengevaluasi tindakan saat ini, dan merencanakan langkah-langkah konkret dalam mempersiapkan diri untuk menyusui secara eksklusif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Konseling dengan Teknik Wants, Doing, Evaluation, Planning (WDEP) dalam Meningkatkan Kesiapan Ibu Hamil untuk Memberikan ASI Eksklusif, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin, sekaligus menjadi acuan dalam pengembangan program konseling ibu hamil di daerah dengan cakupan ASI eksklusif yang rendah.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan pendekatan one-group pretest-posttest (Sahir, 2021) Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin, Kota Padang, pada Maret hingga Novemer 2024. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester ketiga yang terdaftar di wilayah



tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 37 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester ketiga yang bersedia mengikuti sesi konseling secara penuh dan tidak memiliki komplikasi kehamilan berat, sedangkan kriteria eksklusi mencakup ibu dengan kesulitan komunikasi atau tidak dapat hadir selama intervensi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kesiapan menyusui yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan menyusui. Intervensi konseling dengan teknik WDEP dilaksanakan dalam

empat sesi yang meliputi tahapan Wants (mengidentifikasi keinginan ibu terkait ASI eksklusif), Doing (mengevaluasi tindakan saat ini), Evaluation (menilai efektivitas tindakan), dan Planning (merancang rencana konkret). Analisis data dilakukan dengan uji Paired t-Test untuk membandingkan kesiapan sebelum dan setelah intervensi, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi deskriptif, sementara etika penelitian dijaga melalui informed consent dan kerahasiaan data responden.

HASIL

Penelitian yang dilakukan dari bulan Maret hingga November 2024 menghasilkan data yang menunjukkan bahwa karakteristik responden memiliki peran penting dalam memahami konteks penelitian. Hal ini terutama berkaitan

dengan identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI eksklusif. Tabel berikut menggambarkan distribusi responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan paritas.

Tabel 1 : Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	< 20 tahun	5	13.5
	20 – 35 tahun	29	78.4
	35 tahun	3	8.1
Pendidikan	Pendidikan Dasar	3	8.1
	Pendidikan Menengah	23	62.1
	Perguruan Tinggi	11	29.7
Pekerjaan	Ibu rumah Tangga	25	67.6
	Bekerja (formal/informal)	12	32.4
Paritas	Kehamilan pertama	14	37.8
	Kehamilan kedua	16	43.2
	Kehamilan ketiga / lebih	7	18.9



Interpretasi dari Tabel 1: menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20–35 tahun (78,4%), yang termasuk dalam kategori usia reproduksi aktif. Sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah (62,2%), yang mencerminkan tingkat literasi sedang. Selain itu, mayoritas responden bekerja sebagai ibu

rumah tangga (67,6%), sehingga mereka cenderung memiliki waktu lebih fleksibel untuk mengikuti sesi konseling. Berdasarkan paritas, sebagian besar responden adalah ibu dengan anak kedua (43,2%), yang telah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya.

Tabel 2 : Rata-rata Skor Kesiapan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Konseling

Komponen Kesiapan	Sebelum Konseling (Mean ± SD)	Setelah Konseling (Mean ± SD)	Peningkatan (%)	P-value
Pengetahuan	68,2 ± 6,5	78,5 ± 5,8	15,1%	< 0,001
Sikap	63,4 ± 7,2	79,3 ± 6,7	25,1%	< 0,001
Keterampilan	65,6 ± 7,8	78,7 ± 6,3	20,0%	< 0,001
Total kesiapan	65,7 ± 7,2	85,2 ± 6,5	19,0%	< 0,001

Interpretasi Tabel 2 : menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan ibu meningkat sebesar 15,1%, mencerminkan peningkatan pemahaman tentang manfaat ASI eksklusif dan risiko pemberian susu formula, sementara peningkatan terbesar terjadi pada aspek sikap (25,1%), yang menunjukkan perubahan positif dalam motivasi dan niat ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Selain itu, keterampilan ibu meningkat sebesar 20,0%, yang mengindikasikan keberhasilan dalam memperbaiki teknik menyusui dan

perawatan payudara selama kehamilan. Secara keseluruhan, skor total kesiapan ibu meningkat secara signifikan sebesar 19,0%, menegaskan bahwa teknik WDEP efektif dalam mempersiapkan ibu hamil untuk menyusui secara eksklusif.

Uji Paired t-Test dilakukan untuk membandingkan skor sebelum dan setelah konseling. Nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi pada setiap komponen dan total kesiapan adalah signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling dengan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif. Peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, keterampilan, dan skor total kesiapan mengindikasikan bahwa teknik ini berhasil membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri untuk menyusui secara eksklusif. Karakteristik responden yang

mayoritas berusia 20–35 tahun, yang merupakan usia reproduksi aktif, memungkinkan mereka untuk lebih mudah menerima perubahan perilaku dan informasi yang diberikan dalam sesi konseling. Selain itu, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah, yang menunjukkan kemampuan literasi yang cukup untuk memahami dan mengaplikasikan materi yang disampaikan selama konseling.



Penelitian ini sejalan dengan teori Glasser (1998) dalam (Saraswati, 2020), yang menjelaskan bahwa pendekatan WDEP membantu individu mengenali keinginan (Wants), mengevaluasi tindakan saat ini (Doing), menilai efektivitasnya (Evaluation), dan merencanakan langkah konkret untuk mencapai tujuan (Planning). Proses ini relevan dalam konteks meningkatkan kesiapan menyusui karena ibu hamil diarahkan untuk secara sistematis memahami pentingnya ASI eksklusif, mengubah perilaku, dan membuat perencanaan nyata untuk menyusui.

Peningkatan pada aspek pengetahuan sebesar 15,1% mencerminkan efektivitas konseling dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang manfaat ASI eksklusif dan risiko pemberian susu formula. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh (Musa et al., 2023) yang menyatakan bahwa konseling berbasis edukasi dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif. Selain itu, peningkatan sikap sebesar 25,1% menunjukkan adanya perubahan positif dalam motivasi dan niat ibu untuk menyusui, yang mungkin dipengaruhi oleh waktu yang lebih fleksibel, terutama bagi ibu rumah tangga (67,6%) yang menjadi mayoritas responden dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Siraneh et al., 2021) yang menunjukkan bahwa konseling efektif dalam meningkatkan kesadaran dan sikap positif ibu terhadap menyusui.

Keterampilan ibu juga mengalami peningkatan sebesar 20,0%, terutama dalam teknik menyusui dan perawatan payudara. Mayoritas responden yang memiliki anak kedua (43,2%) menunjukkan bahwa pengalaman sebelumnya dalam menyusui dapat mendukung penguasaan keterampilan ini, namun teknik WDEP tetap berperan dalam memperbaiki teknik dan pemahaman lebih lanjut. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Nurhayati & Fikawati, 2020) yang mengungkapkan bahwa pelatihan praktis selama konseling dapat meningkatkan kemampuan teknis ibu dalam menyusui. Adapun peningkatan total kesiapan sebesar 19,0% menunjukkan bahwa teknik WDEP secara komprehensif membantu ibu mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan menyusui, sesuai dengan teori bahwa konseling berbasis kebutuhan individu dapat memberikan dampak positif yang lebih holistik.

Uji *Paired t-Test* dilakukan untuk membandingkan skor kesiapan sebelum dan setelah pelaksanaan konseling. Hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti peningkatan skor pada setiap komponen kesiapan dan total kesiapan setelah konseling signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa metode WDEP efektif dalam membantu ibu hamil mempersiapkan diri untuk memberikan ASI eksklusif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kurniati & Supriyatna, 2022).



Teknik WDEP belum pernah diterapkan secara spesifik untuk konseling peningkatan pemberian ASI eksklusif. Namun, keberhasilan teknik ini telah dibuktikan dalam penelitian lain di berbagai bidang, seperti peningkatan motivasi, perubahan perilaku, dan pengambilan keputusan. (Fauziah & Nursalim, 2013). Penerapan teknik WDEP dalam konteks ini memberikan pendekatan baru yang terstruktur dan sistematis, yang fokus pada eksplorasi keinginan, evaluasi tindakan, dan perencanaan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling dengan teknik WDEP efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif, terbukti dari peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, keterampilan, dan skor total kesiapan. Teknik WDEP mampu membantu ibu hamil memahami pentingnya ASI eksklusif, mengubah sikap positif, dan memperbaiki keterampilan menyusui, terutama pada ibu dengan usia 20–35 tahun dan tingkat pendidikan menengah. Oleh karena itu, disarankan agar puskesmas dan tenaga kesehatan lebih memanfaatkan teknik WDEP dalam program konseling ibu hamil, serta meningkatkan aksesibilitas dan frekuensi konseling untuk mendukung peningkatan angka pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas Air Dingin Padang.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, H. N., Purwati, P., & Putro, H. E. (2022). The effect of reality therapy

group counseling with the WDEP technique on increasing student academic resilience. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 9(2), 215–222.

Berwick, M., & Louis-Jacques, A. F. (2023). Prenatal Counseling and Preparation for Breastfeeding. In *Obstetrics and gynecology clinics of North America* (Vol. 50, Issue 3, pp. 549–565). <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2023.03.007>

Fauziah, N. R., & Nursalim, M. (2013). The implementation of reality group counseling WDEP technique to improve the learning motivation of VIII-H in SMPN 2 MOJOSARI. *Unesa Journal of Guidance and Counseling Students*, 3(1), 207–402.

Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Techniques to Increase Responsibility for Thesis Completion through Wants, Doing and Direction, Evaluation, and Planning (WDEP). *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2), 11012–11019.

Linares, A. M., Cartagena, D., & Rayens, M. K. (2019). Las Dos Cosas Versus Exclusive Breastfeeding: A Culturally and Linguistically Exploratory Intervention Study in Hispanic Mothers Living in Kentucky. In *Journal of pediatric health care: official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners* (Vol. 33, Issue 6). <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.07.009>

Musa, S., Sarkingobir, Y., Umar, A. I., & ... (2023). Promoting Exclusive Breastfeeding in Sokoto: The Role of Counseling, Parental Support, and Health Education. In *Al-Athfal: Jurnal researchgate.net*.



- https://www.researchgate.net/profile/Yusuf-Sarkingobir/publication/372109721_AI-Athfal_Promoting_Exclusive_Breast_feeding_in_Sokoto_The_Role_of_Counseling_Parental_Support_and_Health_Education/links/64a6fe0395bbe0c6e1a18a4/AI-Athfal-Promoting-Exclusive-Br
- Muthmainnah, N., & Kep, M. (2024). *Berjuta Manfaat Asi Eksklusif*. Penerbit Adanu Abimata.
- Nurhayati, E., & Fikawati, S. (2020). Counseling of exclusive breastfeeding during antenatal care (ANC) and perceptions of insufficient milk supply. In *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*
ejournal.almaata.ac.id.
<https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/1321>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Saraswati, B. S. (2020). *Efektivitas konseling kelompok realitas wdep untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas akademik* (.).
- Siraneh, Y., Woldie, M., & Birhanu, Z. (2021). Effectiveness of Positive Deviance Approach to Promote Exclusive Breastfeeding Practice: A Cluster Randomized Controlled Trial. In *Risk management and healthcare policy* (Vol. 14, pp. 3483–3503).
<https://doi.org/10.2147/RMHP.S324762>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak. *Unicef Indonesia*, 8–38.