**UPAYA PENURUNAN KEJADIAN STUNTING MELALUI EDUKASI MANAJEMEN LAKTASI PADA IBU HAMIL DAN POST PARTUM**

Nurhannifah Rizky Tampubolon1 Tari Audina2 Nadhila Nurmaef3 Yossy Garanetha4

Fara Karnoni5 Dinda Hirosehaya6

1-2Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Riau

Email: [nadhila.nurmaef6160@student.unri.ac.id](mailto:nadhila.nurmaef6160@student.unri.ac.id)

**ABSTRAK**

Manajemen laktasi merupakah salah satu upaya promotif dan preventif untuk menanggulangi masalah dalam proses menyusui sehingga manfaat menyusui dicapai lebih optimal. Pemberian edukasi manajemen laktasi pada ibu hamil dan post partum dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pemberian ASI yang benar, dan menanggulangi masalah dalam menyusui, serta pentingnya pemberian ASI untuk menurunkan angka *stunting*. Edukasi manajemen laktasi bagian dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan kelompok sasaran yaitu ibu hamil dan ibu post partum di Desa Sri Meranti, Kecamatan Rumbai, Kota Pekanbaru. Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah interaktif, dengan materi edukasi terkait manajemen laktasi, posisi menyusui yang benar, cara memerah ASI, pemberian ASI perah, masalah yang muncul selama menyusui, pijat payudara, manfaat ASI dalam pencegahan *stunting.* Media yang digunakan yaitu *leaflet* yang diberikan pada kelompok sasaran. Hasil kegiatan edukasi ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan ibu postpartum sebanyak 23%. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok sasaran menunjukkan pentingnya dilakukan kegiatan edukasi secara berkala pada ibu hamil dan ibu post partum sehingga tidak hanya meningkatkan cakupan angka ASI eksklusif, tetapi juga meningkatkan kualitas pemberian ASI sekaligus mencegah dan menurunkan angka kejadian *stunting.*

**Kata Kunci**: Ibu hamil, ibu post partum, manajemen laktasi, *stunting*

***ABSTRACT***

*Lactation management is one of the promotive and preventive efforts to overcome problems in the breastfeeding process so that the benefits of breastfeeding are achieved more optimally. Providing lactation management education to pregnant and post partum women is carried out with the aim of increasing knowledge and skills of correct breastfeeding, and overcoming problems in breastfeeding, as well as the importance of breastfeeding to reduce stunting rates. Lactation management education is part of Community Service activities with the target group namely pregnant women and post partum mothers in Sri Meranti Village, Rumbai District, Pekanbaru City. Educational activities are carried out using the interactive lecture method, with educational material related to lactation management, correct breastfeeding positions, how to express breast milk, express breast milk, problems that arise during breastfeeding, breast massage, the benefits of breast milk in preventing stunting. The media used is a leaflet given to the target group. The result of this educational activity is that there is an increase in the knowledge and skills of pregnant women and postpartum women by 23%. The increase in the knowledge and skills of the target group shows the importance of conducting regular educational activities for pregnant women and post partum mothers so that they not only increase the coverage of exclusive breastfeeding, but also improve the quality of breastfeeding while preventing and reducing the incidence of stunting.*

***Keywords:*** *Management of lactation, pregnant women, post partum women, stunting*

**Corresponding Author:** Nadhila Nurmaef (email: [nadhila.nurmaef6160@student.unri.ac.id](mailto:nadhila.nurmaef6160@student.unri.ac.id)), Pekanbaru, 28131

Received 20 June 2023; received in revised from 14 July 2023; accepted 24 July 2023; Available online 30 July 2023

**LATAR BELAKANG**

Lebih dari 10 juta balita di dunia meninggal setiap tahun, 45% diantaranya disebabkan oleh malnutrisi baik secara langsung maupun tidak langsung. Dua pertiga dari kematian ini terjadi pada satu tahun pertama kehidupan dikarenakan praktek pemberian makanan yang kurang tepat (1). Menerapkan manajemen laktasi sejak masa kehamilan penting untuk dilakukan. Tujuannya agar ibu dapat memenuhi kebutuhan air susu ibu (ASI) yang dibutuhkan Si Kecil dengan baik. Manajemen laktasi sebaiknya sudah dilakukan sejak awal kehamilan, hingga selama masa menyusui. Disarankan untuk memperhatikan frekuensi pemberian ASI, yaitu sekitar 8-12 kali dalam 24 jam. Tujuannya bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, tetapi juga membantu menjaga produksi ASI agar terus bertambah banyak. Beberapa hari setelah dilahirkan, umumnya bayi akan menyusu setiap 1-2 jam di siang hari dan beberapa kali saja di malam hari. Rata-rata durasi menyusu adalah 15-20 menit untuk tiap payudara. Manajemen laktasi merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan ibu khususnya pada periode menyusui eksklusif yaitu 0-6 bulan pertama pasca persalinan. Ruang lingkup dalam manajemen laktasi periode menyusui meliputi ASI eksklusif, tehnik menyusui, memeras ASI, memberikan ASI peras, dan menyimpan ASI dan pemenuhan gizi selama periode menyusui. Usaha ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pada masa kehamilan (antenatal), sewaktu ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit (perinatal) dan masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (postnatal) (2).

Laktasi (menyusui) adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menalan ASI (3). Dalam proses menyusui tidak selalu berjalan baik karena menyusui bukan sesuatu yang terjadi dengan sendirinya, tetapi merupakan suatu keterampilan yang perlu dipelajari dan dipersiapkan. Oleh karna itu dengan mengikuti dan dipelajari segala pengetahuan mengenai laktasi diharapkan ibu dapat memberikan ASI secara optimal sehingga bayi dapat menyusu secara sempurna serta tumbuh dan berkembang secara optimal (2).

*United Nation Children’s Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan Air Susu Ibu (ASI) diberikan sekurangnya selama enam bulan dilanjutkan dengan pemberian makanan padat setelah anak berumur enam bulan dan tetap dilakukan pemberian ASI hingga anak berusia 2 tahun tujuannya untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian anak. Secara global praktik pemberian ASI yang sub-optimal dan tidak ASI eksklusif turut menyumbang sekitar 11.6% kematian anak yang berusia dibawah 5 tahun karena menyusui eksklusif adalah landasan Kesehatan anak dan kelangsungan hidup anak (4). Pemberian ASI eksklusif di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI ekslusif, dan hanya sedikit atau lebih dari 5% anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Sebanyak 31,36% dari 37,94% anak sakit karena tidak mendapatkan ASI eksklusif (5).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-6 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI ekslusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predominan (menyusui tapi pernah memberikan air atau minuman lain. Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan sebanyak 8.235 (76%). Capaian indikator bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif di Provinsi Bengkulu sebesar 76%. Angka ini melebihi target yang ditetapkan dalan Renstra Kemenkes RI untuk tahun 2018 sebesar 47% (6).

Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Bagi bayi, menyusui mempunyai peran penting untuk menunjang pertumbuhan, kesehatan dan kelangsungan hidup bayi karena ASI kaya dengan zat gizi dan antibiotik. Beberapa penelitian menyatakan bahwa bayi yang diberi susu formula lebih rentan untuk terkena penyakit pencernaan, pernapasan, infeksi saluran kemih, otitis media, demam, asma, diabetes dan karies gigi (7). Sedangkan bagi ibu, menyusui dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas karena proses menyusui akan merangsang kontraksi uterus sehingga mengurangi perdarahan pasca melahirkan (postpartum). Menyusui dalam jangka panjang dapat memperpanjang jarak kelahiran karena masa amenorea lebih panjang. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik dan paling sempurna bagi bayi. Pelaksanaan pemberian ASI dapat dilakukan dengan baik dan benar jika terdapat informasi lengkap tentang ASI dan manajemen laktasi (8). Manajemen laktasi merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan ibu khususnya pada periode menyusui eksklusif yaitu 0-6 bulan pertama pasca persalinan. Ruang lingkup dalam manajemen laktasi periode menyusui meliputi ASI eksklusif, teknik menyusui, memeras ASI, memberikan ASI peras, dan menyimpan ASI peras dan pemenuhan gizi selama periode menyusui (9).

Penelitian Holan (2018) didapatkan hasil pengetahuan responden tentang manajemen laktasi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang manajemen laktasi berkategori baik yaitu dari 27 (60,0%) responden yang didapat dari total 45 responden. Pengetahuan ibu yang sebagian besar dikategorikan baik dapat disebabkan karena ibu menyusui memiliki pengalaman dalam hal ini sudah memperoleh informasi tentang manajemen laktasi (10). Faktor keberhasilan menyusui diantaranya faktor pendidikan, pengetahuan, dan pengalaman ibu merupakan faktor predisposisi yang berpengaruh positif terhadap keberhasilan ASI eksklusif (11). Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif akan mengalami peningkatan berat badan 0,014-0,028 kg dalam satu hari atau 500 gram per bulan (12).

Pada saat dilakukan studi survey pada ibu hamil di desa Sri Meranti masih belum mengetahui apa yang dimaksud dengan manajemen laktasi dan bagaimana mengatasi masalah-masalah yang kemungkinan timbul dalam fase menyusui maka ini akan berpengaruh dalam proses menyusui. Dan jika tidak diatasi segera maka akan berdampak pada nutrisi bayi yang dapat mengakibatkan stunting. Stunting adalah masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu post partum dalam manajemen laktasi serta mengonsumsi asupan yang gizi yang cukup sebagai upaya pencegahan stunting pada bayi. Edukasi yang diberikan meliputi apa itu manejemen laktasi, apa itu ASI ekslusif, cara memerah asi dan menyimpan ASI yang baik, dan cara mengatasi masalah-masalah yang muncul selama menyusui.

**METODE**

## Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dilaksanakan selama 40 hari di Kelurahan Sri Meranti Kecamatan Rumbai Kabupaten Pekanbaru. Adapun jarak lokasi mitra dengan institusi penulis, yaitu Fakultas Keperawatan Universitas Riau adalah 18 Km sehingga dapat ditempuh dalam waktu kurang lebih 20 menit.

## 

**Gambar 1. Peta Jarak Fakultas Keperawatan dengan Lokasi Pengabdian**

Persiapan kegiatan pengabdian meliputi koordinasi dengan mitra untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian, musyawarah prioritas kegiatan dengan pihak terkait antara lain: Kepala Desa Sri Meranti, Tenaga Kesehatan Puskesmas Umban Sari, Kader posyandu di RW 06 Kelurahan Sri Meranti. Materi edukasi disusun sesuai kebutuhan meliputi manfaat ASI eksklusif untuk mengatasi *stunting*, teknik menyusui yang benar, memerah ASI, memberikan ASI perah, menyimpan ASI perah, dan pemenuhan gizi selama periode menyusui. Upaya pencegahan *stunting* melalui edukasi manajemen laktasi pada ibu hamil dan ibu post partum dilakukan dengan pendekatan personal, yaitu mengunjungi langsung rumah ke rumah (*door to door*). Seluruh kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, dan pemberian pre dan post test untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil dan post partum terkait manajemen laktasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan ini dimulai dengan mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk diberikan solusi. Setelah menemukan kelompok sasaran, dilakukan pengurusan izin untuk melkaukan kegiatan dan menyusun materi edukasi serta jadwal pelaksanaan kegiatan. Jadwal yang dipilih yaitu pada tanggal 15-16 Februari 2023 Pukul 08.00-selesai WIB. Pemilihan jadwal dilakukan dengan mempertimbangkan mayoritas ibu hamil dan post partum sebagai Ibu rumah tangga jadi bisa mengikuti jadwal kegiatan yang telah dipersiapkan . Lokasi kegiatan dilakukan di rumah ibu hamil dan ibu post partum dengan memberikan edukasi. Durasi pelaksanaan dilakukan sekitar 45 menit. Media yang digunakan adalah media visual dan audiovisual berupa *leaflet*, video mengenai pijat laktasi, dan *phantom* payudara sehingga tidak menyulitkan responden untuk mengikut kegiatan.

1. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini berlangsung dengan pembukaan oleh salah seorang mahasiswa dengan memperkenalkan edukator yang akan mengisi kegiatan. Edukator menyampaikan materi manajemen laktasi, apa saja penyebab ASI tidak lancar, dan bagaimana melakukan manajemen laktasi dan memberikan leaflet sebagai pertinggal bahan bacaan untuk ibu hamil dan post partum sehingga setelah kegiatan ini selesai. Kegiatan ini dihadiri oleh 4 orang ibu hamil dan 2 orang ibu post partum. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif sehingga membutuhkan partisipasi dari ibu hamil dan post partum. Respon yang diberikan oleh ibu hamil dan post partum sangat bagus, menyimak materi, memberikan tanggapan, dan pertanyaan terkait materi serta beberapa ibu hamil dan post partum ikut menyampaikan pengalamannya terkait masalah menyusui.

1. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, edukator memberikan kesempatan pada ibu hamil dan post partum untuk bertanya atau menyampaikan apakah ada kesulitan dalam memahami materi dan juga pemberian lembar pre dan post test pada ibu hamil dan post partum untuk menilai apakah responden paham terkait edukasi yang sudah diberikan. Dilakukan kegiatan refleksi dengan memberikan pertanyaan “Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hari ini?”. Hasilnya ibu hamil dan post partum sangat senang karena mendapatkan pengetahuan baru dan menjadi tahu apa manajemen laktasi, apa saja penyebab ASI tidak lancar, dan bagaimana melakukan manajemen laktasi. Kegiatan ini kembali ditutup oleh seorang mahasiswa dan diberikan cenderamata pada ibu hamil dan post partum yang aktif terlibat selama kegiatan sebagai bentuk apresiasi. Kegiatan ini dihadiri oleh 4 orang ibu hamil dan 2 orang ibu post partum dari awal kegiatan sampai akhir. Tahap demi tahap pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan perencanaan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Edukasi manajemen laktasi pada ibu hamil dan ibu post partum di Desa Sri Meranti memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Ibu hamil dan post partum mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen laktasi yang memiliki banyak manfaat. Tujuan utama manajemen laktasi untuk memudahkan dalam memproduksi ASI. Ketika dipijat, pembuluh darah yang ada di payudara akan berjalan lancar. Selain itu, tujuan dari pemijatan ini adalah untuk meredakan pembengkakan yang umum terjadi pada ibu menyusui, juga membantu ibu untuk merasa nyaman saat menyusui. Dilakukannya penyuluhan mengenai manajemen laktasi, ibu akan mengetahui dan memahami mengenai manajemen laktasi. Ketika ibu mampu untuk melakukan manajemen laktasi, maka nutrisi yang akan diberikan kepada baduta akan maksimal sehingga dapat mencegah terjadinya stunting pada bayi dan anak.



**Gambar 2. Rangkaian Kegiatan Edukasi pada Kelompok Sasaran**

Kegiatan ini diikuti oleh 6 peserta, yang terdiri dari ibu hamil dan ibu menyusui, serta sejumlah kader posyandu kelurahan Sri Meranti. Usia peserta termuda 23 tahun, dan paling tua 37 tahun. Selain pembagian kuesioner, sebelum dan setelah kegiatan inti penyuluhan dan pelatihan, peserta juga diberikan soal pre-test dan post-test. Nilai pre-test peserta didapatkan nilai minimal ada 30 dan nilai maksimal 70 dengan nilai rerata 50%. Sementara itu nilai post-test peserta didapatkan nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 90 dengan nilai rerata 73%. Dari hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan rata-rata peningkatan pengetahuan 23%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan mengenai manajemen laktasi.

**Gambar 3. Hasil Kegiatan Edukasi Manajemen Laktasi pada Ibu Hamil dan Ibu Post Patum**

Masalah *stunting* masih masuk dalam program nasional yaitu percepatan penanggulangan *stunting* pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (13). Artinya, upaya pencegahan *stunting* dilakukan sejak 0 hari kehidupan atau sebelum bayi lahir. Ibu hamil merupakan sasaran utama penerima program pencegahan *stunting* baik di dalam sektor kesehatan maupun lintas sektoral. Intervensi spesifik yang menyadar ibu hamil dan ibu post partum melibatkan program-program kesehatan dari puskesmas yang dapat diperoleh secara gratis antara lain pemeriksaan kehamilan secara berkala, pemberian tablet zat besi, penyuluhan kesehatan pada ibu hamil dan ibu post partum. Tenaga kesehatan puskesmas dan kader posyandu perlu melakukan kerjasama dan kegiatan yang inovatif untuk meningkatkan minat ibu hamil dan ibu post partum mengikuti program-program yang diberikan, seperti kelas ibu hamil yang interaktif dan pemantauan tablet tambah darah dengan pendekatan khusus (14). Maka dari itu, kegiatan edukasi ini dengan pendekatan personal rumah ke rumah memberikan hasil yang positif, walaupun kurang efisien jika ditemukan data ibu hamil dan ibu post partum dalam jumlah yang banyak dalam satu wilayah kerja.

**SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi manajemen laktasi pada kelompok sasaran yaitu ibu hamil dan ibu post partum berjalan lancar sesuai dengan perencanaan. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok sasaran menunjukkan pentingnya dilakukan kegiatan edukasi secara berkala pada ibu hamil dan ibu post partum sehingga tidak hanya meningkatkan cakupan angka ASI eksklusif, tetapi juga meningkatkan kualitas pemberian ASI sekaligus mencegah dan menurunkan angka kejadian *stunting.*

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Sari DDP, Sukanto S, Marwa T, Bashir A. The Causality between Economic Growth, Poverty, and Stunting: Empirical evidence from Indonesia. J Perspekt Pembiayaan dan Pembang Drh. 2020;8(1):13–30.

2. Syahfira R. Inisiasi Menyusui Dini. Poltekkes Kemenkes Riau. 2022;33(1):1–12.

3. Romus I, Kedokteran F, Riau U, Kedokteran F, Riau U, Mulia S, et al. Pelatihan Manajemen Laktasi pada Kader Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Medang Rupat Utara. 2023;5(2):245–50.

4. Arisani G, Sukriani W. Determinan Perilaku Menyusui dengan Keberhasilan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. Wind Heal J Kesehat. 2020;3(2):104–15.

5. Silalahi TS, Sukarni D, Efendi H, Silaban TDS. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN ASI EKSLUSIF PADA IBU BAYI 6-12 BULAN. Jurrnal Ilmu Kesehat. 2021;14(1):1–13.

6. Kodariah, Anggorowati, Zubaidah. KESIAPAN MENYUSUI IBU NIFAS DIKAWASAN ASIA : LITERATUR REVIEW. 2023;15(September):1149–56.

7. Ajetunmobi OM, Whyte B, Chalmers J, Tappin DM, Wolfson L, Fleming M, et al. Breastfeeding is associated with reduced childhood hospitalization: Evidence from a scottish birth cohort. J Pediatr. 2015;166(3):620–625.e4.

8. Himalaya D, Maryani D. Paket Edukasi Kesuksesan Ibu Dalam Menyusui. J Midwifery. 2021;9(1):16–23.

9. Candra D, Wati A, Nuzuliana R. Manajemen Laktasi Ibu yang Menyusui ASI Eksklusif (Lactation Management Women who Exclusively Breastfeeding ). J Midwifery …. 2021;5(1):20–8.

10. Harismayanti, Sudirman AA, Supriaty I. Manajemen Laktasi Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Ekslusif. J Kesehat Masy. 2018;1(1):12.

11. Puji Lestari FA. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui Pada 2 Bulan Pertama. Fakt Yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui Pada 2 Bulan Pertama. 2019;3(2):65–9.

12. Wahida, Suhariati I, Anita R. Hubungan Pengetahuan Ibu dalam Manajemen Laktasi dengan Pemberian ASI. 2023;21(1):74–85.

13. Kementerian Kesehatan RI. Cegah Stunting Itu Penting. Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2018;(2):1–49. Available from: https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/Buletin-Stunting-2018.pdf

14. Tampubolon NR, Haryanti F, Akhmadi A. The challenges and implementation in overcoming stunting by primary health care practitioners. Media Keperawatan Indones. 2021;4(3):164.