

## PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI TENTANG MANAJEMEN LAKTASI PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Gina Muthia<sup>1</sup>, Farida Ariyani<sup>2</sup>, Yulia Arifin<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, STIKes Mercubaktijaya Padang

<sup>2</sup>Prodi DIII Kebidanan, STIKes Mercubaktijaya Padang

*e-mail:* <sup>1</sup>ginamuthia@mercubaktijaya.ac.id, <sup>2</sup>faridaariyani@mercubaktijaya.ac.id

<sup>3</sup>yuliaarifin@mercubaktijaya.ac.id

### Abstrak

Kualitas sumber daya manusia ditentukan oleh status gizi dimana salah satu indikator penentu status gizi masyarakat adalah status gizi anak balita. Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi pada anak balita yang disebabkan oleh malgizi kronik sehingga stunting pada anak balita menjadi indikator penentu kesehatan ibu dan anak. Salah satu prioritas pembangunan nasional yang tercantum dalam sasaran pokok RPJMN Tahun 2016-2019 (2020-2024) adalah penurunan prevalensi balita pendek. Bentuk upaya intervensi gizi yang dilakukan untuk bayi dan balita sampai usia 2 tahun adalah pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. Pemberian ASI eksklusif bisa dilakukan oleh ibu bekerja dengan cara pemerah ASI selama cuti melahirkan 3 bulan dan ASI Perah disimpan untuk diberikan kepada bayi saat ibu sudah kembali bekerja. Selain itu pemerah ASI juga dapat dilakukan ibu di tempat kerja dan tempat kerja harus menyediakan tempat yang bersih dan tertutup untuk pemerah. Tetapi pada kenyataannya masih ada ibu yang memberikan susu formula kepada bayinya disaat ibu kembali bekerja karena ibu tidak mengetahui cara pemerah ASI dan cara memberikan ASI Perah tersebut kepada bayinya. Metode Pelaksanaan adalah penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu tentang manajemen laktasi. Hasil adalah 85% ibu mengetahui tentang manajemen laktasi dan 80% ibu dapat mempraktekkan kembali tentang manajemen laktasi

**Kata Kunci :** Pencegahan Stunting, Edukasi, Manajemen Laktasi

### Abstract

The quality of human resources is determined by the nutritional status where one of the determinant indicators of the community's nutritional status is the nutritional status of children under five. Stunting is one of the nutritional problems in children under five. It caused by chronic malnutrition. Stunting in children under five becomes a determining indicator of maternal and child health. One of the national development priorities listed in the main target of RPJMN of 2016-2019 (2020-2024) is the decrease in the prevalence of short toddlers. The effort of nutritional intervention for infants and toddlers up to the age of 2 years is exclusive breastfeeding for the first 6 months. Exclusive breastfeeding can be done by working mothers by milking during 3 months of maternity leave and milk is stored to be given to the baby when they have to return to work. Besides that, breast milk milking can also be done by mothers at work, the workplace should provide a clean and closed place for breast milk milking. But in reality, there are still some mothers who give formula to their babies when they return to work, because they do not know how to breast milk milking and how to give it to their babies. The implementation methods are counseling and demonstrations to mothers about lactation management. The result is that 85% of mother know about lactation management and 80% of mothers can practice again about lactation management.

**Keywords:** Stunting Prevention, Education, Lactation Management

### PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia ditentukan oleh status gizi dan kesehatan dalam populasi yang dinilai dari pertumbuhan anak dimana salah satu indikator sebagai penentu status gizi masyarakat adalah status gizi anak balita (Mustaqh, 2011). Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi pada anak balita yang disebabkan oleh malgizi kronik sehingga stunting pada anak balita menjadi indikator penentu kesehatan ibu dan anak. Pertumbuhan linear yang terhambat, panjang badan yang tidak sesuai dengan umurnya akan menghasilkan anak yang stunting (Rukmana, Briawan, Ekayanti, 2016).

Salah satu prioritas pembangunan nasional yang tercantum dalam sasaran pokok RPJMN Tahun 2016-2019 (2020-2024) adalah upaya peningkatan status gizi masyarakat termasuk penurunan prevalensi balita pendek. Bentuk upaya intervensi gizi yang dilakukan untuk bayi dan balita sampai usia 2 tahun adalah pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), pemberian kapsul vitamin A, imunisasi lengkap dan pemantauan tumbuh kembang balita (Dewi, Mu'minah, 2019).

Pemberian ASI eksklusif bukan hanya semata didasarkan pada pertimbangan bahwa ASI adalah makanan terbaik bagi bayi, akan tetapi juga menjadi bagian integral dari proses reproduksi yang memiliki implikasi penting bagi kesehatan ibu yang menyusui. Pemberian ASI eksklusif artinya tidak memberikan bayi makanan atau minuman lain, termasuk air putih (kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes/ ASI Perah) (Kemenkes, 2014).

Pemberian ASI eksklusif masih bisa dilakukan oleh ibu yang bekerja dengan cara pemerah ASI selama cuti melahirkan 3 bulan dan ASI Perah tersebut disimpan untuk diberikan kepada bayi saat ibu sudah kembali bekerja. Selain itu pemerah ASI juga dapat dilakukan ibu di tempat kerja dan tempat kerja harus menyediakan tempat yang bersih dan tertutup untuk pemerah (Welford, 2009). Di sela-sela waktu bekerja, ibu dapat pemerah ASI setiap 2-3 jam yang dapat dilakukan dengan tangan dan dengan pompa. Tetapi pada kenyataannya masih ada ibu yang memberikan susu formula kepada bayinya disaat ibu kembali bekerja karena ibu tidak mengetahui cara pemerah ASI dan cara memberikan ASI Perah tersebut kepada bayinya (Hidayah, Setyaningrum, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosida, Mutiara Putri (2020) yang berjudul Manajemen ASIP (ASI Perah) Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif (Studi Kuantitatif Pada Ibu yang Bekerja di Instansi Pemerintahan Kota Yogyakarta) di dapatkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen ASIP terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif pada ibu yang bekerja di Instansi Pemerintah Kota Yogyakarta. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayah, Setyaningrum (2018) tentang Hubungan Pengetahuan Ibu Bekerja Tentang ASI Perah dengan Sikap Terhadap ASI Perah didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu bekerja tentang ASI perah dengan Sikap tentang ASI perah.

Hasil wawancara penulis dengan bidan di Pustu Pulai didapatkan bahwa dari 10 orang ibu bekerja yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan, 4 orang (40%) ibu yang masih memberikan ASI kepada bayinya disaat ia bekerja dan 6 orang (60%) sudah memberikan susu formula kepada bayinya disaat ibu kembali bekerja. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang penulis lakukan tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Pemberian Air Susu Perah (ASIP) Pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang didapatkan bahwa 56,3% ibu bekerja memiliki pengetahuan rendah tentang ASI Perah. Kondisi ini juga mempengaruhi pencapaian ASI eksklusif didaerah tersebut dimana berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2019, Puskesmas Ikur Koto menjadi salah satu puskesmas dengan cakupan ASI eksklusif yang masih rendah yaitu 56,4%

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk memberikan pemahaman kepada ibu postpartum dan ibu hamil Trimester III (yang bekerja) tentang Manajemen Laktasi dan ASI Perah agar ibu yang bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Disamping itu tersebut juga merupakan saran dari bidan di pustu untuk dapat berbagi informasi dengan sarannya tentang ASI Perah.

## METODE

Kegiatan abdimas ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2021 di Pustu Pulai Wilayah Kerja Puskesmas Koto Panjang Ikur Koto. Sasaran dari kegiatan abdimas ini adalah ibu hamil Trimester III. Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Pengabdian melakukan pretest kepada ibu terkait pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi
2. Pengabdian menyampaikan materi tentang manajemen laktasi yaitu ASI eksklusif dan ASI Perah
3. Pengabdian melakukan demonstrasi tentang cara pemerah ASI
4. Pengabdian melakukan post test kepada ibu terkait dengan materi yang sudah disampaikan
5. Tim pengabdian melibatkan peran serta mahasiswa dan tenaga kependidikan

Metode yang digunakan adalah

1. Menguji tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyampaian materi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi
2. Pemberian materi dengan metode ceramah yaitu tentang manajemen laktasi
3. Demonstrasi cara pemerah ASI

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Target utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil memahami dan mengetahui tentang manajemen laktasi dan mulai mempersiapkannya sesegera mungkin supaya ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya walaupun nantinya ibu kembali bekerja

Adapun hasil kegiatan abdimas yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut

1. Pengabdian melakukan pretest tingkat pengetahuan tentang manajemen laktasi menggunakan kuesioner yang diisi sebelum kegiatan dimulai
2. Pengabdian menyampaikan materi tentang manajemen laktasi yang meliputi tentang ASI eksklusif dan ASI Perah



3. Setelah dilakukan pemberian materi, agar ibu dapat melaksanakannya maka tim pengabdian melakukan demonstrasi tentang cara pemerah ASI



4. Pengabdian melakukan post test kepada ibu terkait dengan materi yang sudah disampaikan

Berikut ini adalah rekapitulasi hasil penilaian pretest dan posttest

**Tabel 3. Tingkat pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi**

Sebelum	Setelah
70% ibu belum mengetahui tentang pentingnya ASI eksklusif	85% ibu mengetahui tentang pentingnya ASI eksklusif
70% ibu belum mengetahui tentang ASI Perah	85% ibu mengetahui tentang ASI Perah

**Tabel 4. Tingkat pemahaman ibu tentang cara memerah ASI**

Sebelum	Setelah
60% ibu belum mengetahui tentang cara memerah ASI	80% ibu mengetahui tentang cara memerah ASI

### Kegiatan Penyuluhan tentang Manajemen Laktasi

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manajemen laktasi. Ibu-ibu hamil mengikuti kegiatan ini dengan antusias, hal ini dapat terlihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan kepada pengabdian. Dari 10 orang ibu hamil yang hadir, 7 orang ibu hamil menanyakan kepada pengabdian terkait dengan ASI eksklusif dan upaya yang dapat dilakukan untuk bisa memberikan ASI eksklusif walaupun ibu bekerja

### Kegiatan Demonstrasi tentang Cara Memerah ASI

Kegiatan demonstrasi tentang cara memerah ASI ini dilakukan agar ibu tetap bisa memberikan ASI eksklusif pada bayinya walaupun ibu sudah kembali untuk bekerja. Demonstrasi yang dilakukan adalah cara memerah ASI (manual dan menggunakan pompa), cara menyimpan ASI dan cara memberikan ASI Perah kepada bayi

### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan 2 cara yaitu memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu tentang manajemen laktasi dan mendemonstrasikan kepada ibu tentang cara memerah ASI. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2021 di Pustu Pulai Wilayah Kerja Puskesmas Koto Panjang Ikur Koto.

### SARAN

Sarankan kepada tim pengabdian selanjutnya untuk melakukan evaluasi kepada ibu apakah ibu memberikan ASI saja kepada bayinya

### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Sawitri. Mu'minah, Ikhwah. (2019). Praktik Pemberian ASI Eksklusif dan Pengelolaan ASI Perah Untuk Mencegah Stunting Balita. LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). InfoDATIN : Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI
- Hidayah, Luluk. Setyaningrum, Utari. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Bekerja Tentang ASI Perah dengan Sikap Terhadap ASI Perah. Jurnal Ilmiah Bidan Vol III No.1
- Maryunani, Dkk. (2015). Inisiasi Menyusui dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: TIM 2015
- Mushtaq, M.U. Gull, S. Khurshid, U. et al. (2011). Prevalence and Socio Demographic Correlates of Stunting and Thinnes Among Pakistan Primary School Children. BMC Public Health
- Rosida, Luluk. Mutiara Putri, Intan. (2020). Manajemen ASIP (ASI Perah) Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif (Studi Kuantitatif Pada Ibu Yang Bekerja di Instansi Pemerintahan Kota Yogyakarta). Jurnal Kebidanan Indonesia Vol 11 No. 1
- Rukmana, Erni. Briawan, Dodik. Ekayanti, Ikeu. (2016). Faktor Risiko Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan di Kota Bogor. Jurnal MKMI Vol 12 No.3
- Welford, H. (2009). Breastfeeding Your Baby. London: Marshall