



## **PENDAMPINGAN PENINGKATAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU MENYUSUI MELALUI KELAS LAKTASI DALAM PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN BANDENGAN KABUPATEN KENDAL**

**Ana Sundari<sup>1\*</sup>, Titi Mursiti<sup>1</sup>, Ibon Fajar Saputra<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, UPP Kampus Kendal, Jalan Laut No.21A Kendal 51311, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan RMIK, Poltekkes Kemenkes Semarang, UPP Kampus Kendal, Jalan Laut No.21A Kendal 51311, Indonesia

\*[sundariana.70@gmail.com](mailto:sundariana.70@gmail.com)

### **ABSTRAK**

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan atau minuman tambahan kepada bayi berusia antara 0 hingga 6 bulan. Pada tahap ASI eksklusif ini, Anda bahkan tidak diberikan air putih. ASI yang cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi Anda dan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi Anda selama enam bulan pertama kehidupannya. Bagi ibu menyusui, pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang menyusui sangatlah penting, baik dari segi kelebihan dan manfaat menyusui, teknik menyusui, dan kendala dalam menyusui. Alternatif berupa pijat oksitosin untuk menunjang pemerasan ASI berperan sangat penting dalam kelancaran produksi ASI. Kegiatan amal ini akan menyasar 30 ibu menyusui di Desa Bandengan, Kabupaten Kendal. Sosialisasi kepada masyarakat diawali dengan memberikan pendidikan/kesadaran kesehatan tentang ASI eksklusif, produksi ASI, dan ASI eksklusif kepada ibu bekerja. Selain itu, ada demonstrasi dan latihan pijat oksitosin untuk meningkatkan dan meningkatkan produksi ASI. Dari hasil kegiatan diketahui bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang cukup sebelum memberikan bimbingan dan materi, sedangkan 23 orang (77%) dan 7 orang (26,33%) mempunyai pengetahuan yang kurang. Sedangkan hasil post-test menunjukkan 20 orang (66%) menjawab "Saya tahu betul" dan 8 orang (26,66%) menjawab "Saya mempunyai pengetahuan cukup." Masih ada 2 orang (2,67%) yang tidak bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif dan penerapan pijat oksitosin meningkat.

Kata kunci: ASI eksklusif; ibu menyusui; kelas laktasi; pencegahan stunting

## **ASSISTANCE IN INCREASING EXCLUSIVE BREASTFEEDING FOR BREASTFEEDING MOTHERS THROUGH LACTATION CLASSES IN PREVENTION STUNTING IN BANDENGAN VILLAGE KENDAL DISTRICT**

### **ABSTRACT**

*Breastfeeding infants zero to six months old exclusively means without adding any other food or liquids to their diet. During this phase of exclusive nursing, not even plain water is offered. During this phase of exclusive nursing, not even simple water is given. The greatest meal for babies is breast milk in appropriate amounts, which can cover their nutritional demands of babies during the first 6 months. Proper knowledge and understanding of breastfeeding is very important for breastfeeding mothers, both the advantages and advantages of breastfeeding, breastfeeding techniques, and obstacles during breastfeeding. Alternative action efforts in the form of oxytocin massage to help milk production are very instrumental for the efficient generation of breast milk. This community service project's goal 30 breastfeeding mothers in Bandengan Village, Kendal District. Community service activities begin with conducting counseling/health education about exclusive breastfeeding, how to multiply breastfeeding and exclusive breastfeeding for working mothers. In addition, demonstrations and practices of oxytocin massage are also carried out to facilitate*

*and increase milk production. The activity's outcomes demonstrated that most mothers had adequate knowledge of up to 23 persons (77%) and insufficient knowledge of up to 7 people (26.33%) prior to the introduction of mentoring or material provision. Even though the post-test results showed that 20 people (66%) and 8 people (26.66%) had good and sufficient knowledge, respectively, there were still 2 breastfeeding mothers (2.67%) who were unable to correctly answer the questions. Giving nursing moms more information on exclusive breastfeeding and teaching them how to give themselves an oxytocin massage.*

*Keywords: breastfeeding mothers; exclusive breastfeeding; lactation classes; preventing stunting*

## **PENDAHULUAN**

ASI merupakan sumber nutrisi yang ideal, dengan komposisi seimbang dan disesuaikan dengan pertumbuhan bayi. ASI merupakan makanan yang paling sempurna bagi bayi, baik kualitas maupun kuantitasnya. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi normal hingga usia 6 bulan. Pada tahun 2022, angka prevalensi ASI eksklusif di Indonesia hanya sebesar 67,96%. Angka cakupan ini merupakan yang terendah ke-17 dibandingkan tahun 2021 yang mencapai 69,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pemberian ASI eksklusif melibatkan pemberian ASI kepada bayi Anda tanpa makanan atau minuman tambahan pada usia 0 dan 6 bulan. Selama masa pembatasan menyusui ini, mereka bahkan tidak diberi air putih. Jumlah ASI yang cukup merupakan nutrisi terbaik bagi seorang anak dan dapat memenuhi kebutuhan kesehatan anak selama 6 bulan pertama kehidupannya (Rösli, 2020).

Banyak faktor yang mempengaruhi pemberian ASI non-eksklusif, seperti dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan (Yeni, 2022). Faktor lain yang menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif antara lain: Idenya adalah mengandung zat yang menyebabkan bakteri, dan budaya yang menganjurkan mengoleskan madu ke mulut bayi dan menahan makanan (Wahyuni et al. , 2022). Upaya peningkatan produksi ASI pada masa menyusui sangatlah penting. Hal ini penting bagi ibu menyusui karena proses menyusui yang benar dan perawatan payudara yang teratur akan memudahkan bayi dalam mengonsumsi air susu ibu (ASI). (Saryono & Pramitasari, 2009). Mekanisme kerja hormon oksitosin adalah merangsang otot polos untuk mengeluarkan ASI pada alveoli, lobus, dan saluran susu yang berisi ASI yang dikeluarkan dari puting susu (Walyani et al. , 2015). Pijat oksitosin merupakan salah satu metode alternatif untuk meningkatkan produksi ASI (Bobak, 2005).

Penerapan pijat oksitosin juga erat kaitannya dengan peningkatan produksi ASI fisiologis ibu pasca melahirkan di Rumah Sakit Bersalin Siti Gatima (Setiowaty, 2005). 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Pilaria & Sopiatus, 2017). Salah satu penyebab rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia adalah: Menurunnya produksi ASI pada beberapa hari pertama kehidupan dipengaruhi oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang mendorong produksi ASI. Untuk membantu produksi ASI, Anda memerlukan metode alternatif: pijat punggung dengan oksitosin. Dari 30 responden sebelum pemberian oksitosin, 24 (80%) mengalami penurunan produksi ASI. Tentukan apakah Anda memproduksi cukup ASI. Selanjutnya setelah pijat oksitosin, 27 responden (90%) memiliki sekresi ASI yang cukup dan 3 responden (10%) memiliki sekresi ASI yang tidak mencukupi. Ada alasan mengapa pijat oksitosin mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui.

Bagi ibu menyusui, pengetahuan dan pemahaman yang benar mengenai kelebihan dan manfaat menyusui, teknik menyusui dan hambatan dalam menyusui sangatlah penting (Budiati et al. , 2010) Pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara individu, kelompok atau mengenai orang lain. Mempengaruhi masyarakat dan mendorong masyarakat untuk menerapkan kebiasaan gaya hidup sehat. Melalui pendidikan kesehatan diharapkan perilaku masyarakat dapat diubah dari negatif menjadi positif, yaitu faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat (Notoatmodjo, 2012). Selain itu, menurut teori Rogers (Notoatmodjo, 2012), proses perubahan perilaku didahului oleh perubahan pengetahuan, perubahan sikap dan keyakinan, serta pengambilan keputusan, yang pada akhirnya berujung pada selesainya tahap implementasi dan konfirmasi. Melakukan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menggalakkan pemberian ASI eksklusif kepada ibu menyusui melalui kelas laktasi untuk mencegah stunting di Kecamatan Bandengan Kabupaten Kendal.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk kegiatan pre test, penyuluhan tentang materi ASI Eksklusif, Upaya memperbanyak ASI dan Cara menyusui bayi oleh ibu yang bekerja. Selain itu dilakukan demonstrasi atau praktik pijat oksitosin yang bertujuan untuk memperbanyak produksi ASI. Selanjutnya dibuat fokus group diskusi dan pada akhir kegiatan dilakukan post test terkait materi dan praktik yang diberikan. Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis 24 Agustus 2023 diikuti oleh ibu menyusui sejumlah 30 orang. Narasumber dalam kegiatan ini dari Dosen Poltekkes Kemenkes Semarang. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre test bagi peserta kegiatan pengabdian Masyarakat ini dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang ASI Eksklusif, upaya memperbanyak ASI dan Cara menyusui bayi oleh ibu yang bekerja. Pijat oksitosin adalah salah satu pijat atau massage yang dilakukan pada ibu nifas dengan tujuan memperlancarkan dan memperbanyak pengeluaran ASI.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

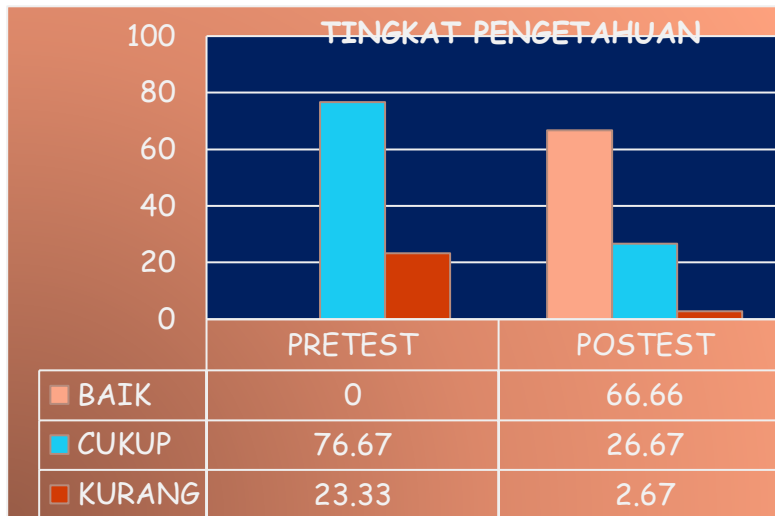
Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan hasil pelaksanaan uji pre test dan post test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang dapat dilihat dari hasil uji pre dan post test. Pengetahuan ibu saat pre tes sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu dapat menjawab benar dengan nilai  $< 75$  sebanyak 23 orang (77%) dan pengetahuan kurang dengan nilai  $< 56\%$  sebanyak 7 orang (26,33%). Sedangkan hasil uji post test ibu yang memiliki pengetahuan baik dengan nilai  $\geq 75\%$  sebanyak 20 orang (66%) dan pengetahuan cukup dengan nilai  $< 75\%$  sebanyak 8 orang (26,66%) dan masih ada 2 ibu menyusui (2,67%) yang belum dapat menjawab pertanyaan dengan benar atau dengan nilai  $< 56\%$ .



Gambar 1. Pemberian materi tentang ASI Eksklusif



Gambar 2. Praktik Pijat Oksitosin



Gambar 3. Hasil Pre Test Pengetahuan Ibu tentang ASI

Pengetahuan adalah konsekuensi dari mengetahui dan terjadi setelah individu merasakan suatu benda tertentu. Pendeteksian terjadi melalui lima deteksi manusia, khususnya indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan kontak. Sebagian besar informasi manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Informasi merupakan ruang yang vital dalam membentuk aktivitas individu (cara perilaku yang jelas). Informasi merupakan komponen mendasar dalam berperilaku. Perilaku yang diinformasikan oleh informan akan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku yang tidak diinformasikan (Notoadmodjo, 2010) Salah satu cara kesediaan ibu dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mengenai pemberian ASI eksklusif. Salah satu prosedur yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan data untuk meningkatkan pengetahuan dan persiapan ibu melalui pemberian data. sehingga dapat memperluas perhatian ibu terhadap pemberian ASI.(Notoatmodjo, 2012) Menyusui merupakan salah satu pendekatan khas dalam mengasuh anak, ibu sering kali kurang mendapatkan data tentang pemberian ASI selektif, metode menyusui yang tepat, dan apa yang harus dilakukan dalam pemberian ASI eksklusif, memfasilitasi berkembangnya ikatan erat antara ibu dan anak (Roesli, 2020). Faktor keberhasilan dalam menyusui dipengaruhi oleh faktor usia 25-30 tahun, pendidikan sekolah menengah atas,

mempunyai riwayat pemberian ASI eksklusif yang efektif dan tidak bekerja (Suliasih et al., 2019).

Sesuai dengan rujukan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), persekolahan adalah suatu kegiatan mengubah sikap dan budi pekerti seseorang, baik secara sendiri-sendiri ataupun secara berkelompok, dengan tujuan akhir untuk membina manusia melalui upaya mendidik dan mempersiapkan. Pelatihan kesejahteraan akan membangun informasi, mentalitas dan praktik individu dalam menjaga dan mengembangkan kesejahteraan lebih lanjut serta mentransformasikan perilaku seseorang di bidang kesejahteraan. Pelatihan kesejahteraan, yang salah satunya melalui penyuluhan, merupakan upaya untuk memberikan dampak, atau berpotensi menyambut orang lain, baik orang, perkumpulan, atau jaringan yang perlu melakukan cara berperilaku atau gerakan hidup yang solid dalam bentuk apa pun untuk memberi dan juga lebih mengembangkan lokal, informasi area, Dapatkan perspektif dan proaktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan Anda sendiri. (Notoadmojo, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian 22 oleh Anggraeni & Rahmawati, 2022. Mengenai landasan ibu hamil TM III di Klinik Asi Waruyo Jati Bantul Yogyakarta ditemukan adanya pengaruh edukasi pijat oksitoksin dalam persiapan menyusui ibu hamil TM III di Klinik Asi Waruyo. (Luthfiyati & Widaryanti, 2019), membimbing dan mengedukasi ibu tentang cara menyusui, memompa, menyimpan, dan menyusui yang benar mengungkapkan adanya perubahan pengetahuan ibu hamil mengenai perawatan ASI dan teknik menyusui. Menurut (Ningtyas et al., 2022), program pembinaan ibu efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang ASI eksklusif di kalangan eksekutif, ibu menyusui, dan keluarga yang bersedia mendukung ibu dengan ASI eksklusif. Ibu hamil harus menyadarkan keluarganya tentang menyusui untuk mencegah kegagalan pertumbuhan.

## **SIMPULAN**

Hasil mengalami peningkatan uji Pre Tes sebelum pelaksanaan pendampingan atau pemberian materi ibu sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu dapat menjawab benar dengan nilai < 75 sebanyak 23 orang (77%) dan pengetahuan kurang dengan nilai < 56% sebanyak 7 orang (26,33%). Sedangkan hasil uji post test hasil Bahkan 20 orang (66%) mempunyai kategori pengetahuan baik dengan nilai 75% atau lebih dan pengetahuan baik dengan nilai <75% (26,66%) bahkan dengan 8 orang ( 26,66% ) dan masih ada 2 ibu menyusui (2,67%) yang belum dapat menjawab pertanyaan dengan benar atau dengan nilai < 56%. Ibu menyusui dapat melakukan praktik pijat oksitosin dengan betul.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang yang telah menyediakan dana untuk keberhasilan pelaksanaan kegiatan amal ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para ibu menyusui, kader, dan bidan desa menyusui Desa Bandengan Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal yang telah ikut mensukseskan kegiatan pengabdian Masyarakat ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anggraeni, F. dewi, & Rahmawati, D. (2022). Pengaruh Edukasi Pijat Oxitoxin dengan Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 14(01), 68–74.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.525>

- Bobak. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Budiati, T., Setyowati, S., & Helena, N. (2010). Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket Sukses ASI. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 59–66. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.233>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) tahun 2022*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan.
- Luthfiyati, Y., & Widaryanti, R. (2019). Persiapan Laktasi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Masalah Dalam Pemberian ASI Eksklusif Di PMB Istri Yuliani Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 74–79. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/185>
- Ningtyas, W. S., Izzati, D., & Andriyanti, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif pada Kader dan Ibu Hamil Guna Mewujudkan Keluarga Sadar ASI sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1(2), 144–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.36049/genitri.v1i2.81>
- Notoadmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pilaria, E., & Sopiatus, R. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk Kota Mataram Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 4(2).
- Roesli, U. (2020). *Mengenal ASI Eksklusif (Seri 1)*. Trobus Agriwidya.
- Saryono, & Pramitasari, R. (2009). *Perawatan payudara*. Mitra Cendikia Offset.
- Setiowati, W. (2017). Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Produk ASI pada Ibu Post Partum Fisiologis hari ke 2-3. *Jurnal Darul Azhar*, 3(1), 71–78.
- Suliasih, R. A., Puspitasari, D., & Afiat, D. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Sari Pediatric*, 20(6), 375–381. <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/1396/pdf>
- Wahyuni, S., Madeni, B., & Hasritawati, H. (2022). Studi Kualitatif : Faktor yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesen. *Femina Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(83–95). <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jfk/article/view/856>
- Walyani, Siwi, E., & Purwoastuti, E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Yeni, F. (2022). Gambaran dan Permasalahan Capaian ASI Eksklusif di Puskesmas Olak Kemang Tahun 2023. *E-SEHAD*, 3(1), 102–112.