

Pelatihan Manajemen Laktasi “Kiat Sukses Asi Eksklusif 6 Bulan” sebagai Salah Satu Strategi Cegah Stunting Bagi Masyarakat Desa Jatisari Kecamatan Jatimulyo Lampung Selatan

Anggraeni Janar Wulan¹, Selvi Rahmawati¹, Intanri Kurniati², Agustyas Tjiptaningrum²,
Syazili Mustofa³

¹Bagian Anatomi, Histologi, dan Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Unila

²Bagian Farmakologi dan Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Unila

³Bagian Biokimia, Fisiologi, dan Biologi Molekuler Fakultas Kedokteran Unila

Abstrak

Angka *stunting* di Indonesia hingga tahun 2021 masih sebesar 24,4 %. Angka ini masih di bawah batas yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO), yaitu sebesar 20%. Salah satu upaya percepatan pencegahan stunting adalah intervensi pada kelompok sasaran prioritas yang mencakup ibu hamil dan ibu menyusui melalui promosi dan konseling pemberian ASI eksklusif. Pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif penuh 6 bulan di Indonesia berdasarkan data WHO baru mencapai angka 49,8%, angka ini belum mencapai target dari *World Health Assembly* (WHA), yaitu minimal 50%. Persentase ASI eksklusif 6 bulan menurun seiring dengan pertambahan usia anak di mana terendah pada rentang usia 4-5 bulan. Kesuksesan pemberian ASI eksklusif 6 bulan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang persiapan sebelum laktasi, selama laktasi (proses, cara, dan posisi menyusui yang benar) dan faktor sosial (dukungan dari suami, keluarga, maupun organisasi peduli ASI). Survey menunjukkan ibu-ibu di Desa Jatisari belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang terkait pemberian ASI. Maka perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai laktasi melalui penyuluhan manajemen laktasi. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 Juli 2022. Kegiatan ini melibatkan tim dokter, mahasiswa FK Unila 4 orang, dan tokoh masyarakat Desa Jatisari. Peserta sebanyak 22 orang. Kegiatan meliputi penyuluhan dan demonstrasi anatomi payudara, posisi menyusui yang benar, dan cara pemerah ASI. Pemberian penyuluhan meningkatkan pengetahuan diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest*. Pada *pretest* didapatkan bahwa 9 peserta (40,9 %) memiliki tingkat pengetahuan kurang paham mengenai manajemen laktasi dan 13 peserta (59,1%) sudah cukup paham mengenai manajemen laktasi. Pada hasil *posttest* didapatkan hampir seluruh peserta kegiatan atau 20 peserta (90,9%) sudah sangat paham mengenai manajemen laktasi dan hanya 2 peserta (9,1%) yang cukup paham dengan manajemen laktasi. Disimpulkan bahwa setelah mendapatkan penyuluhan mengenai manajemen laktasi, maka pengetahuan masyarakat mengenai laktasi meningkat. Adanya peningkatan pengetahuan diharapkan akan meningkatkan kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan.

Kata kunci: ASI eksklusif, manajemen laktasi, *stunting*

Korespondensi: dr. Anggraeni Janar Wulan, M.Sc. | Jl. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung | HP 62-8122517435 | e-mail: ajwulan@gmail.com

PENDAHULUAN

Stunting atau secara awam biasa disebut dengan kerdil merupakan masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya.¹ Angka *stunting* dalam kurun waktu 2013-2018 mengalami penurunan sebesar 6,4% dari 37,2% menjadi 30,8%.² Menurut Survey Status Gizi Indonesia tahun 2021, angka *stunting* tahun 2019 mencapai 27,7% dan pada tahun 2021 sebesar 24,4% atau mengalami penurunan sebesar 1,6% per tahun selama kurun waktu 2 tahun terakhir.³ Namun, angka *stunting* ini masih di bawah batas yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO), yaitu sebesar

20% dan masih lebih tinggi dari negara berkembang lainnya seperti Vietnam yang hanya 23%.¹

Upaya percepatan pencegahan *stunting* meliputi penyelesaian penyebab langsung dan tidak langsung yang mencakup intervensi gizi spesifik dan gizi sensitif. Intervensi dilakukan salah satunya dengan menasar kelompok sasaran prioritas yang mencakup ibu hamil, ibu menyusui, dan anak berusia 0-23 bulan, atau disebut rumah tangga 1.000 HPK atau 1.000 hari pertama kehidupan.⁴ Intervensi gizi spesifik pada kelompok prioritas, khususnya pada ibu menyusui dan ibu dengan batita adalah dengan promosi dan konseling pemberian air

susu ibu (ASI) eksklusif serta pemberian makanan pendamping ASI.⁴ Intervensi pada ibu menyusui secara umum juga mengatasi penyebab *stunting* yang disebabkan oleh kesalahan pada pola asuh dan ketahanan pangan tingkat keluarga.¹

Pada Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI 2007) didapatkan angka cakupan ASI eksklusif 0-6 bulan sebesar 32%, dan meningkat hingga mencapai 42% pada SDKI 2012.⁵ Pada tahun 2015, cakupan pemberian ASI eksklusif 0-6 bulan sebesar 55,7%, tahun 2016 hanya sebesar 29,5%, dan meningkat kembali pada tahun 2017, yaitu sebesar 52%.^{6,7,8} Data terbaru tahun 2019, secara nasional menunjukkan bahwa capaian ASI eksklusif pada bayi kurang dari 6 bulan sudah mencapai 67%. Angka ini melebihi target Renstra tahun 2019, yaitu sebesar 50%.⁹ Namun, data belum menunjukkan data pemberian ASI eksklusif penuh selama 6 bulan.

Pemberian ASI secara eksklusif penuh 6 bulan pada masyarakat Indonesia masih rendah. ASI eksklusif 6 bulan berarti bayi hanya mendapatkan ASI saja sebagai satu-satunya sumber makanan dalam 6 bulan kehidupannya. Data WHO menunjukkan bahwa di Indonesia, hampir 9 dari 10 ibu pernah memberikan ASI, namun hanya 49,8% yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan sesuai rekomendasi WHO. Capaian ini berarti belum mencapai target dari *World Health Assembly* (WHA), yaitu minimal 50% pemberian ASI eksklusif secara penuh lama 6 bulan pada tahun 2025.¹⁰ Persentase ASI eksklusif menurun seiring dengan pertambahan usia anak. Persentase ASI eksklusif anak usia di bawah 1 bulan yaitu 67%, kemudian turun menjadi 55% pada anak usia 2-3 bulan, dan menurun lagi menjadi 38% pada anak usia 4-5 bulan.¹¹

Kegagalan pemberian ASI eksklusif 6 bulan banyak disebabkan oleh banyak faktor. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kegagalan pemberian ASI eksklusif 6 bulan disebabkan oleh tidak adanya persiapan seperti tidak adanya perawatan payudara dan kurangnya pengetahuan ibu tentang laktasi (proses, cara menyusui, dan posisi menyusui yang benar).¹² Faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI adalah faktor ibu

(usia, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan mengenai ASI eksklusif, dan pekerjaan), faktor suami (usia, dukungan suami, pendidikan, penghasilan, dan pekerjaan suami), serta faktor kualitas dukungan sosial (dukungan keluarga, dukungan organisasi peduli ASI, dukungan layanan kesehatan seperti keberhasilan pelaksanaan inisiasi menyusui dini/IMD).^{13,14}

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu sekali diberikan pelatihan manajemen ASI. Manajemen laktasi merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya, dan tidak terbatas hanya pada saat seorang ibu menyusui. Proses ini harus dilakukan sejak masa kehamilan (antenatal), sesaat setelah persalinan atau IMD dan pada masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (postnatal). Dengan belajar manajemen laktasi, seorang ibu akan memahami bagaimana secara keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi mengisap dan menelan ASI. Ruang lingkup manajemen laktasi meliputi pemahaman tentang anatomi payudara, perawatan dan penyiapan payudara sejak hamil sehingga siap menyusui sesaat setelah melahirkan, teknik IMD, ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, memerah ASI, memberikan ASI perah, menyimpan ASI perah, serta pemenuhan gizi selama periode menyusui. Dengan pemberian pengetahuan secara lengkap, diharapkan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif 6 bulan dan ASI selama 2 tahun guna mencegah terjadinya *stunting*, khususnya pada ibu-ibu yang tinggal pada masyarakat pedesaan.

METODE PENGABDIAN

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu usia subur di Dusun Vb, Desa Jatisari, Kecamatan Jatimulyo, Lampung Selatan. Pemilihan ibu-ibu usia subur berdasarkan pertimbangan bahwa wanita usia subur masih memiliki peluang besar untuk hamil dan menyusui kembali. Namun adanya wanita di luar usia subur masih diperbolehkan untuk menjadi peserta kegiatan, karena biasanya mereka yang berperan sebagai nenek yang memiliki peran besar terhadap pola

pemberian ASI oleh anak maupun menantu perempuannya.

Metode yang diterapkan pada kegiatan ini mencakup: 1) pengukuran tingkat pengetahuan melalui pemberian *pretest*; 2) penyuluhan; 3) demonstrasi terkait pemberian ASI; 4) diskusi atau tanya jawab serta pemberian *doorprize*; 5) *posttest*; dan penutup. Pengukuran pengetahuan ibu-ibu dilakukan melalui kegiatan *pretest* dan *posttest*, di mana pengukuran dilakukan dengan menggunakan soal yang sama. Pengukuran ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta kegiatan pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil tersebut digunakan untuk menilai juga keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Penyuluhan yang diberikan mencakup pengenalan manajemen laktasi, meliputi definisi manajemen laktasi, hubungan manajemen laktasi dengan kesuksesan pemberian ASI eksklusif, kapan pelaksanaan manajemen laktasi dilakukan, dan apa saja yang dilakukan dalam manajemen laktasi, pengertian dan manfaat pemberian ASI eksklusif untuk bayi dan ibu, materi anatomi payudara, proses dan cara menyusui, perawatan payudara pada masa kehamilan, IMD, dan pengenalan ASI (kolostrum, *hindmilk*, dan *foremilk*), kebutuhan ASI, tanda kecukupan ASI, dan nutrisi untuk ibu menyusui. Materi demonstrasi meliputi posisi menyusui yang benar serta cara pemerahan ASI dengan tangan dan pompa ASI.

Evaluasi penyuluhan mencakup evaluasi awal, evaluasi proses, dan evaluasi akhir. Evaluasi awal kepada peserta dilakukan dengan memberikan *pretest* sebanyak 10 soal berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta yang dihasilkan dari jumlah jawaban benar dibagi dengan total jumlah pertanyaan dikali seratus. Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan dengan melihat keaktifan para peserta dalam memberikan umpan balik baik kepada pembicara ataupun dengan peserta yang lain. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan *pretest* setelah kegiatan berlangsung. Peserta dengan nilai *posttest* di atas 80 (>80) disebut sangat paham, nilai 61 – 80 disebut cukup paham, nilai ≤60

dikatakan kurang paham, dan nilai <50 dikatakan tidak paham. Apabila terjadi peningkatan pengetahuan pada lebih dari 75% peserta dengan nilai minimal 80, maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 30 Juli 2022 pukul 08.00 – 12.00 WIB. Kegiatan pengabdian diikuti oleh ibu-ibu di Dusun Vb, Desa Jatisari, Kecamatan Jatimulyo, Lampung Selatan sebanyak 22 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup kegiatan *pretest*, penyuluhan, demonstrasi (anatomi payudara, posisi menyusui yang benar, dan cara melakukan pemijatan payudara), tanya jawab, *posttest*, dan penutup.



Gambar 1. Pemberian Materi

Hasil evaluasi melalui kegiatan *pretest* menunjukkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa 9 peserta (40,9%) memiliki tingkat pengetahuan kurang paham mengenai manajemen laktasi dan 13 peserta (59,1%) sudah cukup paham mengenai manajemen laktasi. Setelah dilaksanakan kegiatan, evaluasi melalui *posttest* didapatkan hampir seluruh peserta kegiatan atau 20 peserta (90,9%) sudah sangat paham mengenai manajemen laktasi dan hanya 2 peserta (9,1%) yang cukup paham dengan manajemen laktasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta yang memiliki nilai >80 adalah lebih dari 75%, artinya penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 2. Diskusi Setelah Penyuluhan

Pada kegiatan demonstrasi cara dan posisi menyusui yang benar dan cara memerah ASI, nampak seluruh peserta antusias untuk mengikuti peragaan yang dilakukan. Peserta juga banyak menceritakan pengalaman kesulitannya dalam menyusui. Kegiatan juga diikuti dengan pemberian pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan berjalan lancar, dilihat dari ketepatan waktu pelaksanaan kegiatan dan adanya interaksi dua arah selama kegiatan antara pemberi materi dengan peserta kegiatan.



Gambar 3. Tim dan Peserta Pengabdian

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan mengenai manajemen laktasi mampu meningkatkan pengetahuan mengenai apa saja yang akan mendukung keberhasilan pelaksanaan pemberian ASI eksklusif 6 bulan, seperti persiapan menyusui sejak kehamilan, kelahiran dan fase setelahnya, memahami anatomi payudara, cara dan posisi menyusui yang benar, langkah memerah ASI, serta nutrisi untuk ibu menyusui. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan mengenai manajemen laktasi akan meningkatkan keberhasilan pemberian

ASI eksklusif 6 bulan pada ibu-ibu menyusui, khususnya di Kecamatan Jatimulyo.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. 2018. Situasi Stunting di Indonesia. Buletin Pusdatin Kemenkes. Jakarta.
2. Riskesdas. 2018. Kementerian Kesehatan Indonesia.
3. Survey Status Gizi Indonesia. 2021. Badan Penelitian dan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan.
4. Sekwapres. 2019. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Stunting. Edisi 2. Cetakan 1. Jakarta.
5. Kemenkes. 2014. Situasi ASI Eksklusif di Indonesia. Buletin Pusdatin Kemenkes. Jakarta. Tersedia dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>
6. Pusdatin Kemenkes RI. 2016. Situasi dan Analisis ASI Eksklusif Tahun 2016. Kementerian Kesehatan RI. Tersedia dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>
7. Pusdatin Kemenkes RI. 2017. Situasi dan Analisis ASI Eksklusif Tahun 2017. Kementerian Kesehatan RI.
8. Pusdatin Kemenkes RI. 2018. Stuas dan Analisis ASI Eksklusif Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI.
9. Kemenkes. 2020. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. Tersedia dari https://pafi.or.id/media/upload/20201109020742_466.pdf
10. Kemenkes. 2019. Pedoman Pekan ASI Sedunia 2019. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. Tersedia di [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uplo ad/dir_519d41d8cd98f00/files/BUKU-PEDOMAN PAS-2019_1385.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/BUKU-PEDOMAN PAS-2019_1385.pdf)
11. Putri dan Naim. 2021. Determinan Pemberian ASI Eksklusif: Analisis Data Sekunder Survei Demografi dan Kesehatan 2017.

12. Trisnawati E, Wldyastutik O. 2018. Kegagalan ASI Eksklusif: Manajemen Laktasi dan Dukungan Keluarga Exclusive Breastfeeding Failure: Lactation Management And Family Support. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*. 3(2).
13. Ruan Y, Zhang Q, Lil J, Wan R, Bai J, Wang W *et al.* 2019. Factors associated with exclusive breastfeeding: A cross-sectional survey in Kaiyuan, Yunnan, Southwest China.
14. Salamah U, Prasetya PH. 2019. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ibu dalam Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*. 5(3): 199-204.