

**EDUKASI BERBASIS KELUARGA TENTANG PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF UNTUK
PENCEGAHAN STUNTING PADA BAYI DI KELURAHAN PERDAGANGAN III
KECAMATAN BANDAR KABUPATEN SIMALUNGUN TAHUN 2024**

Marliani¹, Roulina Renta Siboro², Lidya Natalia Br Sinuhaji³, Eko Murdianto⁴, Sri
Muliana Putri Bakara⁵ Rumondang⁶
STIKes Mitra Husada Medan^{1,2,3,4,5,6}
marlianidady@gmail.com¹

Received: 14-02-2025

Revised: 17-02-2025

Approved: 18-02-2025

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, serta meningkatkan keterampilan ibu dalam teknik menyusui yang benar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan individual melalui pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner. Tahapan kegiatan meliputi evaluasi awal, edukasi dengan penyampaian materi, sesi tanya jawab, demonstrasi teknik menyusui, dan evaluasi akhir. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya ASI eksklusif serta kesiapan mereka dalam menerapkan praktik menyusui yang benar. Sebanyak 11 orang (55%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi, sementara 9 orang (45%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang tetap. Selain itu, program ini juga menekankan pentingnya dukungan keluarga, terutama peran suami dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Sebagai tindak lanjut, kader posyandu akan melakukan pemantauan rutin dan konseling laktasi bagi ibu menyusui, serta memperluas sosialisasi melalui media cetak dan digital. Dengan adanya edukasi berkelanjutan dan dukungan dari lingkungan sekitar, diharapkan angka pemberian ASI eksklusif di wilayah ini meningkat, sehingga risiko stunting dapat ditekan secara signifikan.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Edukasi, Ibu Menyusui, Stunting, Kesehatan Ibu Dan Anak

PENDAHULUAN

Stunting dapat berdampak pada pertumbuhan fisik dan pertumbuhan otak. Anak yang stunting lebih banyak memiliki IQ rendah *dibandingkan* dengan anak yang tumbuh dengan baik (Sumartini 2020). Perkembangan anak-anak *mengkhawatirkan* dengan adanya stunting, karena adanya efek jangka panjang sehingga berdampak seumur hidup (Maineny et al. 2022). Perlunya kesadaran masyarakat untuk mengatasi kasus ini. Berbagai program telah dilakukan pemerintah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam keikutsertakan menurunkan prevalensi stunting, salah satunya Program Kesehatan dan Gizi Berbasis Masyarakat (PKGBM) (Fitriahadi. 2018). Terdapat berbagai factor penyebab stunting antara lain asupan makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air yang tidak seimbang, riwayat berat badan lahir rendah (BBLR), riwayat penyakit, praktik pengasuhan yang kurang baik, kurangnya pengetahuan ibu *mengenai* kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah melahirkan, pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif, tidak menerima makanan pendamping Asi (MPASI) (Wahida Yuliana. 2019). Pemberdayaan keluarga dibutuhkan oleh ibu yang sedang memberikan ASI eksklusif pada anaknya sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak (Diansyah et al. 2024). Metode yang digunakan dapat berupa pendekatan pada ibu pada wilayah binaan dengan memberikan

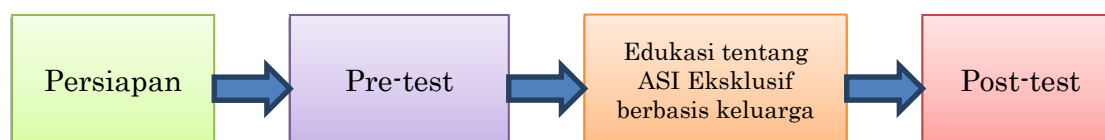
informasi mengenai ASI eksklusif.

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang masih menjadi perhatian di Indonesia (Komalasari et al. 2020)V, termasuk di Kabupaten Simalungun. Kondisi ini ditandai dengan pertumbuhan anak yang terhambat akibat kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap stunting adalah kurangnya pemberian ASI eksklusif pada bayi (Nirmalasari 2020). Padahal, ASI eksklusif memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi serta meningkatkan sistem imunitasnya. Di Kelurahan Perdagangan III, Kecamatan Bandar, angka stunting masih cukup tinggi, yang sebagian besar disebabkan oleh rendahnya kesadaran dan pemahaman keluarga tentang pentingnya ASI eksklusif. Banyak ibu yang memberikan makanan tambahan atau susu formula sebelum bayi berusia enam bulan, sehingga asupan gizi yang optimal tidak terpenuhi (Asnidawati and Ramdhan 2021). Faktor sosial dan budaya, serta kurangnya edukasi kepada keluarga, turut memengaruhi keputusan ibu dalam memberikan ASI eksklusif (Mawaddah, Barlianto, and Nurdiana 2018). Oleh karena itu, edukasi berbasis keluarga menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian ASI eksklusif. Dengan melibatkan keluarga, terutama suami dan anggota keluarga lainnya, diharapkan ibu mendapatkan dukungan yang lebih baik dalam menyusui bayi secara eksklusif. Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting serta meningkatkan kualitas kesehatan bayi di Kelurahan Perdagangan III.

Dapat juga dengan seorang ibu yang memiliki pengalaman menyusui akan memberikan pengalamannya dan menawarkan bantuan kepada ibu lainnya dalam konisi saling percaya dan menghargai. Program ini diharapkan dapat membantu para ibu yang sedang menyusui untuk meningkatkan keterampilan motivasi tentang ASI eksklusif. Suami pun dapat berpartisipasi dalam pemberdayaan keluarga ini karena dukungan suami juga berperan dalam keberhasilan ibu untuk memberikan ASI eksklusif.

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2024 di di Kelurahan Perdagangan III Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun. Kelompok sasaran dalam pengabdian ini adalah ibu hamil, ibu menyusui (memiliki bayi usia 0-3 tahun) sebanyak 20 orang. Pendekatan individual dilakukan pada saat pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner melalui tahapan: evaluasi awal; edukasi; tanya jawab dan evaluasi akhir. Evaluasi berupa tes formatif kepada peserta tentang pemenuhan gizi pada saat hamil, menyusui dan balita. Adapun alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1.

Tahapan pelaksanaan pengabdian Masyarakat

Berdasarkan gambar di atas, kegiatan Edukasi Pemberian ASI Eksklusif dilaksanakan pada bulan Desember 2024 di Kelurahan Perdagangan III, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. Kegiatan ini menyasar ibu hamil dan ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–3 tahun dengan total peserta sebanyak 20 orang. Tujuan utama dari edukasi ini adalah meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya

pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi guna mencegah stunting. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam menyusui yang benar serta membangun kesadaran akan pentingnya dukungan keluarga dalam proses menyusui. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup pendekatan individual melalui pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner. Proses edukasi terdiri dari beberapa tahapan, yaitu evaluasi awal, penyampaian materi edukasi, sesi tanya jawab, dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu mengenai pemberian ASI eksklusif dan pemenuhan gizi selama masa kehamilan serta menyusui. Setelah itu, peserta diberikan edukasi yang mencakup manfaat ASI eksklusif, kandungan nutrisi dalam ASI, serta teknik menyusui yang benar.

Salah satu bagian penting dalam kegiatan ini adalah sesi diskusi interaktif yang memungkinkan ibu-ibu menyampaikan tantangan yang mereka hadapi dalam menyusui. Beberapa kendala yang sering muncul meliputi produksi ASI yang tidak lancar, posisi menyusui yang kurang tepat, serta kepercayaan terhadap mitos seputar ASI yang masih berkembang di masyarakat. Dengan adanya sesi tanya jawab, para ibu dapat memperoleh solusi langsung dari tenaga kesehatan serta kader posyandu yang telah berpengalaman dalam mendampingi ibu menyusui. Selain edukasi secara teoritis, kegiatan ini juga melibatkan demonstrasi teknik menyusui yang benar, yang dilakukan oleh tenaga kesehatan kepada peserta. Demonstrasi ini mencakup cara pelekatan yang baik, posisi menyusui yang nyaman, serta cara merangsang produksi ASI agar tetap lancar. Para peserta juga diberi kesempatan untuk mempraktikkan langsung teknik yang telah diajarkan dengan bimbingan dari tenaga kesehatan. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu-ibu dapat mengatasi kendala yang mereka hadapi dalam proses menyusui sehingga bayi dapat memperoleh ASI eksklusif secara optimal.

Setelah sesi edukasi, dilakukan evaluasi akhir berupa tes formatif yang mengukur peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya ASI eksklusif dan pemenuhan gizi selama masa kehamilan serta menyusui. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta dibandingkan dengan hasil evaluasi awal. Selain itu, banyak peserta yang menyatakan kesiapannya untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari serta menyebarkan informasi kepada ibu-ibu lain di lingkungan sekitar mereka. Sebagai tindak lanjut, kader posyandu di Kelurahan Perdagangan III akan terus melakukan pendampingan bagi ibu menyusui melalui pemantauan rutin dan konseling laktasi. Edukasi mengenai pentingnya ASI eksklusif juga akan diperluas melalui berbagai media, baik secara langsung melalui posyandu maupun secara digital melalui grup WhatsApp ibu-ibu menyusui. Dengan adanya edukasi berkelanjutan serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, diharapkan angka pemberian ASI eksklusif di wilayah ini dapat meningkat, sehingga risiko stunting pada bayi dapat ditekan secara signifikan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan keluarga dibutuhkan oleh ibu yang sedang memberikan ASI eksklusif pada anaknya sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak. Metode yang digunakan dapat berupa pendekatan pada ibu pada wilayah binaan dengan memberikan informasi mengenai ASI eksklusif. Dapat juga dengan seorang ibu yang memiliki pengalaman menyusui akan memberikan pengalamannya dan menawarkan bantuan kepada ibu lainnya dalam konisi saling percaya dan menghargai. Program ini diharapkan dapat membantu para ibu yang sedang menyusui untuk

meningkatkan keterampilan memotivasi tentang ASI eksklusif. Suami pun dapat berpartisipasi dalam pemberdayaan keluarga ini karena dukungan suami juga berperan dalam keberhasilan ibu untuk memberikan ASI eksklusif.

Persiapan laktasi diberikan pada waktu kehamilan yaitu dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil dengan media booklet berisi pengetahuan dan ketrampilan laktasi, perawatan payudara, ketrampilan payudara, factor yang mempengaruhi keberhasilan ASI Eksklusif, cara memompa ASI, cara menyimpan ASI dan cara menyajikan ASI. Tujuan kegiatan ini diharapkan ibu walaupun bekerja tetap berupaya untuk memerah ASI. Media yang digunakan dalam memberikan edukasi bias dengan media booklet (Prastyoningsih et al., 2021). Perubahan pengetahuan pada ibu hamil tentang perawatan payudara dan Teknik menyusui dilakukan dengan penyuluhan kesehatan (Luthfiyati and Widaryanti, 2019). Media video lebih efektif dibandingkan dengan media leaflet sebagai media promosi kesehatan ASI Perah untuk meningkatkan pemberian ASI Eksklusif (Poppy Farantia, 2019). Manajemen ASI Perah sebagai penentu keberhasilan pemberian ASI Eksklusif (Rosida and Putri, 2020). Program laktasi diberikan dengan tujuan keluarga mampu mengenal, memutuskan, merawat, memodifikasi dan menggunakan layanan kesehatan untuk meningkatkan status gizi (Wicaksono et al., 2021). Edukasi yang diberikan dalam memerah ASI. Metode memerah dilakukan dengan manual expression menggunakan Marmet Technique, metode ini dapat membantu Milk Ejection Reflexx (MER) kunci dari teknik ini adalah kombinasi antara Teknik memerah dan pemijatan. Penggunaan pompa elektrik 90% kuantitas ASIP yang dihasilkan lebih besar ketika satu payudara dipompa dalam satu sesi. Rata-rata waktu memompa adalah 10,6 menit secara simultan rata-rata 12 menit. Kerusakan puting, puting lecet, bendungan ASI hingga mastitis pada kelompok pengguna pompa ASI (manual, baterai dan elektrik) dan keluhan tidak ditemukan jika menggunakan tangan (Marlina, 2021).



Gambar 1. Edukasi Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan gambar di atas, kegiatan Edukasi Pemberian ASI Eksklusif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu di Kelurahan Perdagangan III, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun, mengenai pentingnya ASI eksklusif dalam mencegah

stunting pada bayi. Kegiatan ini melibatkan tenaga kesehatan, kader posyandu, serta ibu-ibu yang sedang hamil atau memiliki bayi berusia di bawah enam bulan. Dalam edukasi ini, peserta diberikan informasi mengenai manfaat ASI eksklusif, kandungan nutrisi dalam ASI, serta teknik menyusui yang benar agar bayi dapat memperoleh asupan gizi optimal selama enam bulan pertama kehidupannya. Selain penyampaian materi, edukasi ini juga mencakup sesi diskusi interaktif, demonstrasi teknik menyusui yang benar, serta tanya jawab dengan tenaga kesehatan terkait tantangan yang sering dihadapi ibu dalam menyusui. Beberapa permasalahan yang dibahas meliputi produksi ASI yang kurang, pelekatan bayi yang tidak tepat, serta mitos yang masih berkembang di masyarakat terkait pemberian ASI. Dengan metode ini, ibu-ibu tidak hanya menerima informasi teoritis tetapi juga mendapatkan solusi praktis yang dapat diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak dari edukasi ini terlihat dari meningkatnya kesadaran ibu-ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif serta kesiapan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan saat menyusui. Beberapa ibu yang sebelumnya ragu atau mengalami kesulitan menyusui merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan bimbingan langsung dari tenaga kesehatan. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam edukasi ini, terutama suami dan anggota keluarga lainnya, turut berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pemberian ASI eksklusif, sehingga ibu memiliki motivasi lebih besar untuk mempertahankan ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Sebagai tindak lanjut, kader posyandu akan melakukan pemantauan rutin terhadap ibu dan bayi untuk memastikan pemberian ASI eksklusif dapat berjalan dengan optimal. Sosialisasi juga akan diperluas melalui media cetak dan digital agar lebih banyak ibu mendapatkan informasi tentang pentingnya ASI eksklusif dalam mencegah stunting. Dengan adanya edukasi berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan angka stunting di wilayah tersebut dapat ditekan secara signifikan, sehingga bayi tumbuh sehat dengan gizi yang optimal sejak usia dini.

KESIMPULAN

Dengan melihat hasil penilaian awal dan penilaian akhir diperoleh, 11 orang (55%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai pentingnya ASI Eksklusif, dan 9 orang (45%) dengan pengetahuan tetap. Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan memiliki pengetahuan baik 5 orang (25%) dan kurang 15 orang (75%). Setelah diberikan penyuluhan memiliki pengetahuan baik 16 orang (80%), dan kurang 4 orang (20%). Pada kuesioner pertanyaan tentang “*stunting*” dari 15 pertanyaan tentang: pengertian *stunting*, sebagian besar ibu (90%) dapat menjawab dengan benar, namun tentang penyebab, gejala, dampak dan cara mengatasi *stunting*, hanya 20% yang dapat menjawab dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnidawati, Asnidawati, and Syahrul Ramdhan. 2021. “JKSH : Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Pendahuluan.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(1):156–62.
- Diansyah, Ari, Nurshal Hasbi, Elvina Zuhir, Ade Febriani, and Ratih Ayuningtiyas. 2024. “Pendampingan Gizi Balita Dalam Rangka Pencegahan Stunting Di Posyandu Pucuk Rebung Kuntum Bersusun.” *Jdistira* 4(1):92–97. doi: 10.58794/jdt.v4i1.901.
- Fitriahadi, Enny. 2018. 2018. “The Relationship between Mother’s Height with Stunting Incidence in Children Aged 24-59 Months.” *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*

- Aisyiyah* 14(1):15–24.
- Komalasari, Esti Supriati, Riona Sanjaya, and Hikmah Ifayan. 2020. “Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* 1(2):45–49.
- Maineny, Arie, Muliani Muliani, Putri Mulia Sakti, and Anna Veronica Pont. 2022. “Upaya Pencegahan Stunting Melalui Kalender Pintar Bayi Sehat (Kapas) 1000 Hari Pertama Kehidupan.” *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6(4):3132. doi: 10.31764/jmm.v6i4.9440.
- Mawaddah, Shohipatul, Wisnu Barlianto, and Nurdiana. 2018. “Pengetahuan Ibu, Dukungan Sosial, Dan Dukungan Tenaga Kesehatan Terhadap Keputusan Memberikan ASI Eksklusif.” *Indonesian Journal of Human Nutrition* 1(1):14–22. doi: 10.21776/ub.ijhn.2016.003.Suplemen.5.
- Nirmalasari, Nur Oktia. 2020. “Stunting Pada Anak : Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia.” *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming* 14(1):19–28. doi: 10.20414/Qawwam.v14i1.2372.
- Sumartini, Erwina. 2020. “Dampak Stunting Terhadap Kemampuan Kognitif Anak.” *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan “Peran Tenaga Kesehatan Dalam Menurunkan Kejadian Stunting” Tahun 2020 Impact* 127–34.
- Wahida Yuliana, Bawon Nul Hakim. 2019. n.d. *Darurat Stunting Dengan Melibatkan Keluarga.Pdf*.