

Persiapan ASI Eksklusif Melalui Diskusi Laktasi Pada Ibu Hamil di RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat

Sarah Melani^{1,*}, Zahratun Nihaya², Isma Amalia³, Najibah Syalidatun Nahlah⁴, Jihan Sakinah Puteri⁵, Rahmah Hida Nurrizka⁶, Narila Mutia Nasir⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

*Korespondensi E-mail: sarahmelani29@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan suatu kondisi dimana balita gagal tumbuh akibat dari kekurangan asupan zat gizi kronis yang menyebabkan tinggi anak tidak sesuai usianya. Salah satu hal yang dapat menyebabkan terjadinya stunting adalah bayi tidak diberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama, alasan ibu tidak memberikan ASI Eksklusif salah satunya adalah masih rendahnya pengetahuan ibu terkait manajemen laktasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif adalah persiapan laktasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait teknik menyusui yang tepat dalam mendukung lancarnya praktik pemberian ASI Eksklusif yang tepat sebagai upaya pencegahan stunting di wilayah RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan pemberian ASI Eksklusif adalah melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan melakukan konsultasi untuk mendapatkan informasi dan pelatihan mengenai pemberian ASI Eksklusif. Kegiatan Diskusi Laktasi ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan melakukan koordinasi dan komunikasi dengan stakeholder, masyarakat, dan narasumber. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan isi materi serta menyiapkan kebutuhan kegiatan. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan kegiatan penyampaian materi dan diselingi dengan demonstrasi oleh narasumber yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan gant chart dan melakukan pre-post test untuk melihat peningkatan pengetahuan ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2024 yang bertempat di Lapangan RT.06/10 Kelurahan Cengkareng Barat dan dihadiri oleh 10 ibu hamil. Kesimpulan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi dan demonstrasi teknik menyusui yang tepat dan manajemen laktasi.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Diskusi Laktasi, Ibu Hamil

Abstract

Stunting is a condition where toddlers fail to grow as a result of chronic nutrient intake deficiencies that cause children's height to be inappropriate for their age. One of the factors that can contribute to stunting is the lack of exclusive breastfeeding for the first six months. This is often due to a lack of knowledge among mothers regarding lactation management. One of the strategies that can be employed to enhance the success of exclusive breastfeeding is lactation preparation. The objective of this community service is to enhance the knowledge of pregnant women regarding optimal breastfeeding techniques, with the aim of facilitating the successful implementation of exclusive breastfeeding in the RW 10 area of West Cengkareng Village. One strategy employed to address the issue of exclusive breastfeeding is to conduct community empowerment activities, which involve consultations to obtain information and training on exclusive breastfeeding. The Lactation Discussion activity is conducted in three stages: preparation, implementation, and monitoring and evaluation. The preparation stage commences with coordination and communication with stakeholders, the community, and resource persons. This is followed by the determination of the content of the material and the preparation of the activity's requirements. The implementation stage involves the delivery of the material and demonstrations by resource persons, which are then followed by a discussion session. The monitoring and evaluation stage is conducted through the use of a Gant chart and a pre-post test to assess the increase in knowledge of pregnant women. This activity was carried out on 1 March 2024 at the RT.06/10 Field, West Cengkareng Village, and was attended by 10 pregnant women. The conclusion is that there is a difference in knowledge before and after the provision of material and demonstrations of proper breastfeeding techniques and lactation management.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Lactation Discussion, Pregnant woman

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara dengan populasi anak terbesar keempat di dunia, dimana sepertiga populasinya terdiri dari anak-anak (UNICEF, 2020). Setiap anak memiliki hak dasar untuk bertahan hidup dan juga bertumbuh kembang (UNICEF, 2020). Oleh karena itu, dalam mendukung tumbuh kembang anak, Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi hal yang sangat penting. Periode 1000 HPK merupakan periode emas yang menjadi penentu masa depan anak (Gunardi, H., 2021). Periode ini

dimulai sejak masa kehamilan hingga bayi berusia 2 tahun (Ruaida, 2018). Pada Periode 1000 HPK, kebutuhan anak terhadap asupan zat gizi harus terpenuhi, ketika asupan zat gizi tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan terjadinya stunting (Gunardi, 2021).

Stunting merupakan suatu kondisi dimana balita gagal tumbuh akibat dari kekurangan asupan zat gizi kronis yang menyebabkan tinggi anak tidak sesuai usianya (Rohmawati et al., 2019). Saat ini stunting masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia sebesar 21.6%, dimana mengalami penurunan 2.8% dibandingkan tahun 2021, yaitu 24.4% (Kemenkes RI, 2022). Prevalensi balita stunting Provinsi DKI Jakarta sebesar 14.8%, sedangkan di Kota Jakarta Barat sebesar 15.2% pada tahun 2022. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa angka prevalensi stunting di Jakarta Barat lebih tinggi dibandingkan Provinsi DKI Jakarta (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu hal yang dapat menyebabkan terjadinya stunting adalah bayi tidak diberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama, alasan ibu tidak memberikan ASI Eksklusif salah satunya adalah masih rendahnya pengetahuan ibu terkait manajemen laktasi (Idris et al., 2022). Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif adalah persiapan laktasi (Mitra et al., 2022). Persiapan laktasi dimulai sejak masa kehamilan, setelah melahirkan, hingga bayi berusia 2 tahun. (Mitra et al., 2022).

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait teknik menyusui yang tepat dalam mendukung lancarnya praktik pemberian ASI Eksklusif yang tepat pada bayi sebagai upaya pencegahan stunting di wilayah RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait teknik menyusui yang tepat serta diharapkan dapat menurunkan angka stunting di wilayah

Metode

Kegiatan Diskusi Laktasi dilaksanakan menggunakan strategi pemberdayaan masyarakat. Tujuan strategi pemberdayaan masyarakat dalam Diskusi Laktasi adalah untuk membentuk kemandirian dan inisiatif sasaran dalam melaksanakan praktik laktasi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 10 ibu hamil di wilayah RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada ibu hamil agar dapat berkonsultasi dengan pemateri untuk mendapatkan informasi dan pelatihan mengenai pemberian ASI Eksklusif, serta cara menangani masalah atau kendala yang dialami ketika menyusui. Adapun tahapan dalam kegiatan Diskusi Laktasi:

1. Tahap Persiapan

Persiapan Diskusi Laktasi dimulai dengan melakukan komunikasi dan koordinasi dengan kader posyandu, pihak puskesmas, RW/RT, Kelurahan, dan masyarakat sekitar untuk menentukan waktu dan tempat. Kemudian, berdiskusi untuk menentukan narasumber serta melakukan komunikasi dan mengundang narasumber. Selanjutnya, menentukan isi materi yang akan disampaikan oleh narasumber dan mempersiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan. Pihak Kelurahan Cengkareng Barat, Puskesmas Cengkareng, dan pihak RT 06 membantu dalam pengadaan sarana dan prasarana untuk memenuhi kebutuhan kegiatan. Kemudian, untuk memaksimalkan informasi sampai pada ibu hamil, mahasiswa membuat poster dan *broadcast* yang disebarluaskan melalui WhatsApp grup kader dan bekerjasama dengan kelurahan untuk membuat undangan cetak terkait Diskusi Laktasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Diskusi Laktasi dilaksanakan pada hari Jumat, 1 Maret 2024 di Lapangan RT.06/10 Kelurahan Cengkareng Barat, Cengkareng, Jakarta Barat. Narasumber pada kegiatan ini merupakan dosen peminatan Kesehatan Reproduksi Prodi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Materi yang disampaikan pada Diskusi Laktasi adalah teknik menyusui yang tepat dan manajemen laktasi. Penyampaian materi diselingi dengan demonstrasi oleh narasumber kepada peserta dan dilanjut dengan diskusi atau tanya jawab. Kegiatan ini juga

dihadiri oleh kader Posyandu RW 10, ketua RT.006, dan PJ Gizi Puskesmas Cengkareng Barat 1.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring kegiatan Diskusi Laktasi dilakukan pada tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Monitoring pada tahap persiapan dilakukan menggunakan gantt chart, sedangkan pada tahap pelaksanaan menggunakan rundown kegiatan yang dipantau oleh penanggung jawab kegiatan. Sementara itu, evaluasi kegiatan Diskusi Laktasi dilakukan dengan hasil pre-post test untuk melihat peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Diskusi Laktasi dihadiri oleh 10 orang peserta ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Jumat, 1 Maret 2024 bertempat di Lapangan RT 06/RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat.

Tabel 1. Skor Pengetahuan Pre dan Post Diskusi Laktasi

| No | Nama Peserta | Pengetahuan (Pre) | Pengetahuan (Post) |
|----|----------------|-------------------|--------------------|
| 1 | Ayuning | 60 | 80 |
| 2 | Siti Muntianah | 60 | 80 |
| 3 | Nia | 60 | 80 |
| 4 | Fitria | 60 | 100 |
| 5 | Rosdianah | 60 | 80 |
| 6 | Sutini | 60 | 80 |
| 7 | Marlina | 60 | 80 |
| 8 | Sukesih | 40 | 80 |
| 9 | Rosadah | 40 | 80 |
| 10 | Nurhayati | 40 | 80 |

Berdasarkan Tabel 1. Diketahui hasil pengetahuan pre dan post diskusi laktasi dari 10 ibu hamil, terdapat 7 ibu hamil yang memiliki skor pengetahuan tentang diskusi laktasi tertinggi yaitu skor 60 dan terdapat 3 orang ibu hamil yang memiliki skor pengetahuan terendah yaitu skor 40. Sedangkan pada hasil skor pengetahuan setelah diberikan penyuluhan terlihat jelas perbedaannya pada table 1, dimana semua ibu hamil mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukan diskusi laktasi, hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu sangat dipengaruhi oleh edukasi yang diberikan saat dilakukan penyuluhan kesehatan. Maka dari itu pentingnya untuk meningkatkan layanan promosi kesehatan dalam bentuk penyuluhan kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang teknik menyusui yang tepat dan manajemen laktasi. Tidak hanya peningkatan promosi kesehatan, tetapi hal ini bisa menjadi gambaran pentingnya melakukan intervensi kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cengkareng Barat 1.

Tabel 2. Analisis Hasil Pengetahuan Pre dan Post Diskusi Laktasi

| Pengetahuan | n | Mean | SD | Min | Max | P value |
|-------------|----|-------|-------|-----|-----|---------|
| Pre test | 10 | 54.00 | 9.661 | 40 | 60 | |
| Post test | 10 | 82.00 | 6.325 | 80 | 100 | 0,004 |

Berdasarkan tabel hasil evaluasi kegiatan Diskusi Laktasi di RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat, dari hasil pengisian post test dan pre test dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberi materi dan demonstrasi. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai teknik menyusui yang tepat dan manajemen laktasi dengan nilai p-value sebesar 0,004. Setelah dilakukan kegiatan intervensi pada 10 responden, diketahui bahwa rata-rata skor post test adalah 82 dengan skor terendah adalah 80 dan skor tertinggi adalah 100.



Gambar 1. Pelaksanaan Program Intervensi Diskusi Laktasi

Kesimpulan dan Saran

Tujuan dilakukannya kegiatan intervensi diskusi laktasi yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait teknik menyusui yang tepat dan manajemen laktasi sehingga dapat mendukung lancarnya praktik pemberian ASI Eksklusif pada bayi sebagai upaya pencegahan stunting di wilayah RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat. Berdasarkan kegiatan pemberian materi dan demonstrasi melalui kegiatan Diskusi Laktasi yang telah diberikan kepada sasaran, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan materi dan pemberian demonstrasi yaitu terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai teknik menyusui yang tepat dan manajemen laktasi dengan nilai rata-rata (Mean) sebesar 82 dan nilai p-value sebesar 0,004.

Ucapan Terima Kasih

Kami ingin mengungkapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang mendukung dan berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan mulai dari awal hingga berakhirnya kegiatan. Terima kasih kepada:

1. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta atas semua dukungan yang memungkinkan pelaksanaan kegiatan PBL menjadi sukses.
2. Puskesmas Kecamatan Cengkareng yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan PBL dan banyak dukungan selama kegiatan berlangsung.
3. Kader Posyandu RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat yang telah membantu mendampingi serta memberikan arahan dalam pelaksanaan kegiatan intervensi.
4. Masyarakat RW 10 Kelurahan Cengkareng Barat yang telah bersedia bekerja sama dalam kegiatan intervensi.
5. Serta semua pihak yang turut membantu pelaksanaan PBL yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Daftar Pustaka

Gunardi, H. (2021). Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Nutrisi, Kasih Sayang, Stimulasi, dan Imunisasi Merupakan Langkah Awal Mewujudkan Generasi Penerus yang Unggul. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.2.1>

- Idris, F. P., Asrina, A., Izzah Habibarrahman, N., Yusriah A., M., Reski, M. A., & Batari R., A. D. (2022). Edukasi Tentang Manajemen Laktasi dan Nutrisi Bayi sebagai Upaya Pencegahan Stunting oleh Kader. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira)*, 2(4), 167–176. <https://doi.org/10.31004/abdira.v2i4.240>
- Kemenkes RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Mitra, M., Nurlisis, N., & Rany, N. (2022). Edukasi Online tentang Persiapan Laktasi Ketika Hamil untuk Keberhasilan ASI eksklusif dan Pencegahan Stunting. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 475–481.
- Rohmawati, N., Moelyaningrum, A. D., & Witcahyo, E. (2019). Es krim kelor: produk inovasi sebagai upaya pencegahan stunting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). *Randang Tana Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 10–20. <http://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jrt/article/view/276>
- Ruaida, N. (2018). Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) di Indonesia. *Global Health Science*, 3(1), 139–151.
- UNICEF. (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak. In *Unicef Indonesia*.