

Pemberdayaan Masyarakat Tentang Air Susu Ibu Dan ASI Perah Melalui Edukasi Dalam Upaya Pencegahan Stunting

¹⁾Dorce Sisfiani Sarimin*, ²⁾Taty Setyawati Ponidjan, ³⁾Syenni Syahrir

^{1,2)}Program Studi Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes, Manado, Indonesia

³⁾Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes, Manado, Indonesia

Email Corresponding: sisfiani@poltekkes-Manado.ac.id *

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Stunting ASI ASI Perah Pemberdayaan Masyarakat	Faktor resiko stunting sendiri antara lain status gizi, lingkungan juga ASI eksklusif, makanan pendamping ASI, berat badan lahir rendah. Pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, penyakit infeksi diare, dan pola pemberian makanan. Seorang anak yang minum ASI eksklusif mempunyai tumbuh kembang yang baik, hal ini dikarenakan di dalam ASI terdapat antibodi yang baik sehingga membuat anak tidak mudah sakit, selain itu ASI juga mengandung beberapa enzim dan hormon. Kondisi masyarakat yang menjadi penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI adalah minimnya pemahaman dan kesadaran seorang ibu atas pentingnya ASI bagi pertumbuhan anak. Selain pengetahuan yang kurang memadai, ibu dan masyarakat juga lebih sering terpapar dengan iklan produk susu yang menyajikan informasi bahwa susu formula dapat digunakan sebagai pengganti ASI. Upaya dalam pencegahan stunting salah satunya adalah perubahan perilaku masyarakat melalui program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang semuanya berupaya untuk melakukan intervensi dalam perubahan perilaku positif terkait dengan pengetahuan ibu tentang ASI dan ASI perah, yaitu dengan memberikan pelatihan melalui ceramah, pemutaran video dan praktek 3 station bagi kader Kesehatan, kader pembangunan manusia dan ibu ibu PKK. Hasil pelaksanaan kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang ASI, cara pemerah ASI, menyimpan dan menyiapkan ASI perah.
Keywords: Stunting Breast Milk Dairy Breastfeeding Empowerment Community	ABSTRACT Risk factors for stunting include nutritional status, environment, exclusive breastfeeding, complementary foods, low birth weight, parental education, parental income, diarrheal infections, and feeding patterns. A child who drinks exclusive breast milk has good growth and development, this is because in breast milk there are good antibodies that make children not easily sick, besides that breast milk also contains several enzymes and hormones. The community condition that causes the low coverage of breastfeeding is the lack of understanding and awareness of the importance of breast milk for child growth. In addition to inadequate knowledge, mothers and the community are also more often exposed to advertisements for dairy products that present information that formula milk can be used as a substitute for breast milk. One of the efforts in preventing stunting is changing community behavior through health promotion and community empowerment programs, all of which seek to intervene in positive behavior change related to maternal knowledge about breast milk and expressed breast milk, namely by providing training through lectures, video screenings and 3-station practices for Health cadres, human development cadres and PKK mothers. The results of the implementation of activities have increased community knowledge and skills about breast milk, how to express breast milk, store and prepare expressed breast milk.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Factor resiko stunting disebabkan oleh multi dimensi. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting, perlu dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Pencegahan stunting dapat dilakukan antara lain lain dengan cara pertama pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil. Kedua ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI yang

cukup jumlah dan kualitasnya. Ketiga memantau pertumbuhan balita di posyandu. Keempat meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan pola pemberian makanan juga ayah yang tidak bekerja juga merupakan faktor resiko terjadinya stunting (Sutarto, Mayasari & Indriyani 2018, Sarimin et al, 2023)

Seorang anak yang minum ASI eksklusif mempunyai tumbuh kembang yang baik, hal ini dikarenakan di dalam ASI terdapat antibodi yang baik sehingga membuat anak tidak mudah sakit, selain itu ASI juga mengandung beberapa enzim dan hormone (Pollard 2015).

Pada ASI terdapat kolostrum yang mengandung zat kekebalan salah satunya IgA (Immunoglobulin A) yakni sangat penting untuk membuat seorang bayi terhindar dari infeksi. IgA yang sangat tinggi terdapat pada ASI yang mampu melumpuhkan bakteri patogen Ecoli dan beberapa bakteri pada pencernaan lainnya. Kandungan lainnya yang dapat ditemukan dalam ASI ialah Decosahecanoic Acid (DHA) dan Arachidonic Acid (AA) yang sangat penting dalam menunjang pembentukan sel – sel pada otak secara optimal sehingga bisa menjamin pertumbuhan dan kecerdasan pada seorang anak (Fatima et al, 2022).

Beberapa hal yang menyebabkan ibu bekerja tidak berhasil memberikan ASI Eksklusif yaitu persepsi bahwa ASI tidak akan cukup, minimnya pengetahuan ibu tentang ASI Perah (ASIP), keterbatasan waktu untuk memerah ASI, kurangnya dukungan dari pimpinan tempat bekerja, serta kesulitan mengatur waktu untuk memerah ASI sehingga tidak dapat menyediakan ASIP bagi bayinya yang ditinggalkan di rumah^{7, 1}. Seorang ibu bekerja dapat berhasil memberikan ASI Eksklusif jika memiliki intensi, keterampilan dalam manajemen laktasi, serta minimnya hambatan lingkungan (Kementerian Kesehatan RI 2022).

Upaya dalam pencegahan stunting salah satunya adalah perubahan perilaku masyarakat melalui program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang semuanya berupaya untuk melakukan intervensi dalam perubahan perilaku positif terkait dengan pengetahuan ibu tentang asupan gizi selama hamil, melahirkan dan anak sebelum usia 2 tahun (Wulandari, Wardhani, and Khosasih 2022).

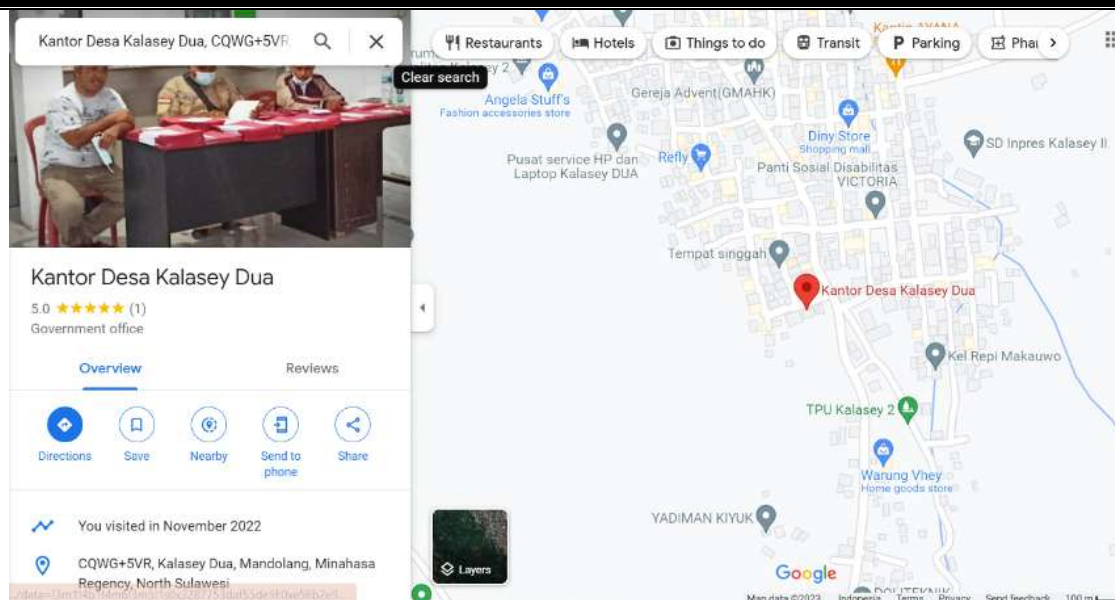
Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan di Sulawesi Utara khususnya di Kota Tomohon dan Kota Manado edukasi melalui media video dan pendampingan ibu hamil yang bekerja hingga menyusui meningkatkan pemberian ASI eksklusif (S. Sarimin et al. 2023). Penelitian lainnya oleh Sarimin, et al 2024 bahwa edukasi memerah ASI, menyimpan dan menyiapkan ASI perah serta pendampingan digital meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Sulawesi Utara.

Berdasarkan permasalahan tersebut tim pengabmas tertarik untuk memilih judul pemberdayaan masyarakat tentang air susu ibu (ASI) dan ASI perah melalui edukasi dalam upaya pencegahan stunting di desa Kalasey Dua kecamatan Mandolung kabupaten Minahasa.

II. MASALAH

Data awal yang didapatkan oleh tim saat survey di Posyandu menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui memberikan susu formula kepada bayinya. Dari wawancara yang dilakukan kepada ibu menyusui, didapati bahwa mereka mengatakan ketika ibu mulai bekerja meninggalkan bayinya maka ASI digantikan dengan susu formula. Mereka juga meyakini bahwa ASI tidak cukup, produksi ASI kurang sehingga tidak bisa memenuhi kebutuhan bayi. Mereka juga belum memahami tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan bagaimana meningkatkan produksi ASI.

Kurangnya informasi tentang ASI perah, cara memerah ASI, menyimpan dan menyiapkan ASI perah menjadi faktor yang dapat mengurangi cakupan pemberian ASI eksklusif sehingga bayi tidak mendapatkan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhannya. Hal ini dapat menjadi faktor penyebab anak akan mengalami stunting.

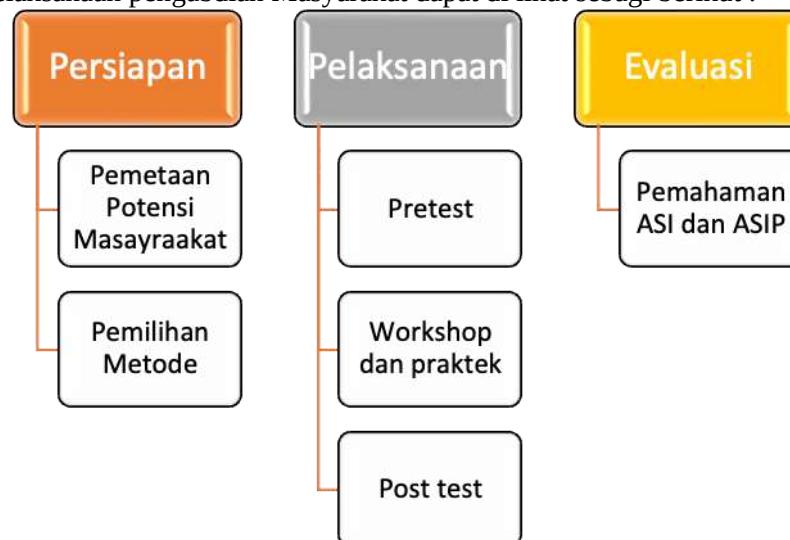


Gambar 1 : Peta Lokasi Desa Kalasey Dua

III. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat di Desa Kalasey Dua dilaksanakan dengan pendekatan edukasi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah metode ceramah dan tanya jawab dan praktik 3 station. Media penyuluhan yang digunakan berupa power point, Vidio dan leaflet sebagai panduan tentang pemberian ASI dan ASI Perah. Selanjutnya Praktik berkelompok di bagi 3 kelompok (3 station) yang akan bergiliran masing masing station yaitu pertama praktik pemberian ASI : Teknik pemberian ASI dan ASI Eksklusif pada ibu hamil dan menyusui; kedua praktik cara pemerah ASI; dan ketiga praktik menyimpan ASI Perah dan menyiapkan ASI Perah. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari berturut turut Kegiatan akan difokuskan pada kader Kesehatan, kader Pembangunan manusia dan ibu ibu PKK didesa Kalasey Dua dengan target 30 peserta.

Adapun metode pelaksanaan pengabdian Masyarakat dapat di lihat sebagi berikut :



Gambar 2 : Tahapan Pengabdian kepada Masyarakat

Evaluasi pemahaman tentang ASI dan ASI Perah menggunakan kuesiner yang berisi 10 pertanyaan dan di kategorikan baik jika memperoleh skor $\geq 75\%$, cukup 56-74% dan kategori kurang jika skor kurang dari 55%. Sedangkan evaluasi kemampuan melakukan edukasi pada sasaran oleh peserta menggunakan lembar observasi

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selanjutnya pelaksanaan workshop pemberdayaan masyarakat tentang ASI dan ASI perah dilaksanakan selama dua hari dapat dilihat dalam uraian sebagai berikut :

Hari I: Workshop pemberdayaan masyarakat tentang ASI dan ASI perah oleh narasumber dari pengabdian dengan materi tentang konsep ASI, manfaat ASI dan ASI eksklusif, pentingnya memerah ASI bagi ibu bekerja atau bagi ibu yang harus berpisah dengan anaknya, cara memerah ASI dan cara menyimpan bahkan cara menyiapkan ASI perah juga pemutaran video oleh tim pengabdian.



Gambar 3. Workshop Hari Pertama Materi dan Pemutaran Vidio

Hari ke II Simulasi dan Praktik 3 station



Gambar 4. Praktek 3 Station



Gambar 5. Praktek 3 Station

Hasil evaluasi pemahaman peserta terhadap Asi dan ASI perah seperti pada table berikut:

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdassarkan Umur

No	Usia	n	%
1.	25-30	4	13.3
2.	31-35	12	40
3.	36-40	9	30
4	40-45	5	16.7
Total		30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia yang paling banyak peserta pembardayaan masayarak tentang ASI dan ASI perah adalah pada kelompok usis 31-35 tahun yaitu 12 orang (40%)

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test Pemahaman Tentang ASI dan ASIP

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
1.	Baik	2	6.7	22	73.3
2.	Cukup	4	13.3	8	26.7
3.	Kurang	24	80	0	0
Total		30	100	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan lebih banyak pada pretetst adalah kurang yaitu 80% dan saat post test pengetahuan meningkat pada kategori baik dari 6.6 persen menjadi 73.3%.

Tindak lanjut kegiatan ini pengabdi melakukan pendampingan bagi peserta dalam melakukan kunjungan rumah untuk mengedukasi bagi ibu menyusui terhadap praktik yang peserta telah ikuti yaitu cara menyusui yang benar, cara pemerah Asi dan cara menyimpan dan menyiapkan ASI perah.

Edukasi tentang Air Susu Ibu (ASI) dan ASI perah melalui media video merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama ibu menyusui. Video edukatif dapat menyampaikan informasi dengan cara yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Video pendidikan kesehatan dapat membantu orang mengambil keputusan dan mengubah perilaku mereka (Notoatmodjo 2012). Media video

dapat menyampaikan informasi dengan cara yang lebih menarik, karena materi disajikan secara singkat dalam bentuk suara dan gambar, sehingga memungkinkan pemirsa untuk memahami informasi dengan lebih mudah (Batjo et al. 2021).

Hasil penelitian Sarimin, Pasambo dan Jayanthi, (2023) tentang uji coba edukasi melalui video memerah ASI bahwa ibu yang menerima edukasi tentang ASI melalui video lebih mudah untuk memahami teknik menyusui yang benar dan pentingnya ASI eksklusif. Penelitian ini juga menemukan bahwa edukasi berbasis video meningkatkan keberhasilan menyusui dan pemahaman ibu mengenai cara menyimpan dan memerah ASI.

(Adam et al. 2019) berpendapat bahwa untuk mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan, pendidikan kesehatan harus diberikan dengan menggunakan media yang menarik dan dapat diterima oleh target audiens. Media audio-visual merupakan pilihan yang terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang menyusui. Salah satu kelebihan media audio visual adalah dapat diakses kapan saja dan di mana saja (Wawan A and Dewi M 2011; Lestari W dkk, 2012).

Asumsi pengabdian bahwa visualisasi proses memerah ASI berupa video dapat menampilkan langkah-langkah praktis secara langsung, mulai dari teknik memerah ASI secara manual atau menggunakan pompa, hingga penyimpanan dan cara mencairkan ASI perah. Dengan visualisasi yang jelas, peserta dapat lebih mudah memahami dan menirukan teknik yang benar. Penjelasan yang interaktif melalui Video memungkinkan penggunaan animasi, diagram, dan infografis yang memudahkan pemahaman mengenai komposisi ASI, manfaat ASI eksklusif, serta bagaimana ASI dapat memberikan perlindungan kekebalan bagi bayi. Ini menjadikan informasi ilmiah lebih mudah dicerna oleh orang awam.

Peningkatan Pemahaman yang berkesinambungan memiliki dampak terhadap pengetahuan dan perilaku peserta. Dengan penggunaan video edukatif yang dapat diulang-ulang, penonton memiliki kesempatan untuk mengulang informasi kapan pun mereka membutuhkan. Ini membantu memperkuat pemahaman mengenai ASI dan memerah ASI, serta menjaga perilaku menyusui yang optimal (Adam et al. 2019).

Praktik keterampilan yang dilakukan pengabdian pada pelatihan tentang teknik menyusui, memerah dan menyimpan ASI perah merupakan salah satu langkah penting dalam mendukung keberhasilan menyusui, terutama bagi ibu yang bekerja atau tidak selalu dapat menyusui secara langsung. Praktik ini memiliki beberapa manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, baik bagi ibu maupun tenaga kesehatan yang mendukung ibu menyusui. Manfaat antara lain Meningkatkan Pengetahuan tentang laktasi yaitu ibu menjadi lebih sadar akan proses produksi ASI dan bagaimana menjaga pasokan ASI tetap stabil. Ibu juga memahami pentingnya mengosongkan payudara secara rutin untuk menghindari masalah seperti mastitis atau penurunan produksi ASI. Pengetahuan tentang komposisi ASI dan perubahan kualitasnya sepanjang hari juga diperoleh melalui praktik ini (AAP & ACOG, 2006)

Pemahaman Tentang Penyimpanan ASI pada peserta yang belajar tentang cara menyimpan ASI akan lebih paham mengenai suhu optimal, lama penyimpanan, dan cara mencairkan ASI yang aman. Pengetahuan ini penting untuk memastikan ASI tetap aman dan bergizi bagi bayi. Selain itu dapat meningkatkan keterampilan teknik memerah karena dalam memerah ASI memerlukan keterampilan khusus agar prosesnya efektif dan nyaman. Melalui pelatihan dan praktik, ibu dapat memilih metode yang sesuai (manual atau menggunakan pompa ASI) serta menguasai teknik yang paling efisien. Hal ini juga akan membantu ibu merasa lebih percaya diri dalam memerah ASI kapan pun diperlukan. Keterampilan dalam Menyimpan dan Mengelola ASI: Mengelola ASI perah memerlukan pengetahuan tentang wadah yang steril, cara penyimpanan di kulkas atau freezer, serta prosedur pencairan yang tepat. Ibu yang terampil dalam hal ini dapat memastikan bayi selalu mendapatkan ASI segar, bahkan ketika ibu tidak dapat menyusui secara langsung. Pemecahan Masalah: Ibu yang memiliki keterampilan memerah ASI akan lebih mampu mengatasi masalah yang mungkin muncul, seperti saluran ASI tersumbat atau berkurangnya produksi ASI. Mereka juga lebih mandiri dalam menyesuaikan diri dengan rutinitas yang melibatkan memerah ASI (World Health Organization (WHO), 2023).

Asumsi pengabdian bahwa dengan adanya praktik 3 stasi yang dilakukan pengabdian melalui metode demonstrasi dan simulasi yaitu pengabdian memperagakan dilanjutkan peserta di minta mengulang kembali bagaimana cara yang diajarkan oleh pengabdian membuat peserta antusias dan peserta lain dapat memberikan komentar koreksi hal ini membuat proses belajar menjadi interaktif dan membuat pengetahuan lebih bersifat permanen pada peserta. Sementara itu, praktik langsung membantu menguatkan keterampilan peserta dalam memerah ASI, memilih metode yang sesuai, dan mengatasi tantangan dalam manajemen ASI. Praktek yang

berulang juga meningkatkan rasa percaya diri peserta dan memberikan mereka kemampuan untuk mengatasi masalah yang mungkin timbul selama proses menyusui. Keseluruhan proses ini mendukung peningkatan pengetahuan dan perilaku yang lebih baik dalam memberikan ASI, baik secara langsung maupun melalui ASI perah, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesehatan optimal bayi.

V. KESIMPULAN

Pelatihan yang tepat dengan menggunakan metode ceramah dan video serta praktik memerah dan menyimpan ASI dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bagi Masyarakat dan bagi ibu menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado yang sudah memfasilitasi kegiatan ini, pemerintah khususnya kepala Desa, Badan Perwakilan Desa, serta tokoh masyarakat desa Kalasey Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa, serta para mitra pengabdian, juga Puskesmas Tateli sebagai wilayah kerja desa Kalasey Dua.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Maya, Shannon A. McMahon, Charles Prober, and Till Barnighausen. 2019. "Human-Centered Design of Video-Based Health Education: An Iterative, Collaborative, Community-Based Approach." *Journal Of Medical Internet Research* 21(1). doi: 10.2196/12128.
- Batjo, Siti Hadijah, Olkamen J. Longulo, Kristivaningsi Hehi, and Rafika Rafika. 2021. "Teknik Menyusui Melalui Video Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil." *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar XVI*(1):104. doi: 10.32382/medkes.v16i1.2074.
- Fatima, Massi Mn, Febriani ADB, Hatta.M, Karuniawati.A, Rauf S. 2022. "Peran Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kadar SIGA Dan Laktoserin Pada Balita Penderita Infeksi Saluran Pernapasan Akut." *Studi Cross-Sectional*. doi: 10.1016/j.amsu.2022.103644.
- Kementerian Kesehatan RI. 2022. "Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022." *Kemenkes* 1–150.
- Lestari W, Amelia NR, and Rahmalia S. 2012. "Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang ASI Terhadap Tingkat Pengetahuan, Kemampuan, Dna Motivasi Menyusui Pirmipara." *Jurnal Ners Indonesia* 2(2). doi: . <https://doi.org/10.32382/medkes.v16i1.2074>.
- Pollard, Maria. 2015. "ASI Asuhan Berbasis Bukti." Jakarta: EGC.
- Prof Dr. Soekidjo Notoatmodjo. 2012. "Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan." Jakarta: PT. RINEKA CIPTA.
- Sarimin, Dorce Sisfiani, Yourisna Pasambo, and Ni Luh Jayanthi Desyani. 2023. "Trialling an Expressed Breast Milk Management Video for Pregnant Women in Indonesia." *British Journal Of Midwifery* 31(8):454–59. doi: 10.12968/bjom.2023.31.8.454.
- Sarimin, Sisfiani, Rolly Rondonuwu, Taty Ponidjan, Zenny Syariel, and Yourisna Pasambo. 2023. "Pemberdayaan Masyarakat Tentang Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Dan Gema Penting." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)* 4(3):2407–13. doi: <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i3.1451>.
- Wawan A, and Dewi M. 2011. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Cetakan 2. Yogyakarta: Yogyakarta Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). 2023. "Exclusive Breastfeeding for Optimal Growth, Development and Health of Infants."
- Wulandari, Ratna Feti, Ratih Kusuma Wardhani, and Ikhwani Khosasih. 2022. "Cegah Stunting Dengan Edukasi Faktor-Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita." *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1):1–5. doi: 10.47710/abdimasnu.v1i1.135.