

## EDUKASI KESEHATAN PADA KELOMPOK IBU NIFAS TENTANG ASI EKSKLUSIF DAN PERAWATAN PAYUDARA DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Andi Elis<sup>1</sup>, Andi Maryam<sup>2</sup>, Yurniati<sup>3</sup>, Rohani Mustari<sup>4</sup>, Marlina<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>D IV Bidan Pendidik, Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia Timur, Indonesia

<sup>2</sup>Kesehatan Masyarakat, Program Pascasarjana, Universitas Indonesia Timur, Indonesia

[eliztsuki13@gmail.com](mailto:eliztsuki13@gmail.com)<sup>1</sup>, [andimaryam379@gmail.com](mailto:andimaryam379@gmail.com)<sup>2</sup>, [yurniati1974@gmail.com](mailto:yurniati1974@gmail.com)<sup>3</sup>,

[rohanimustari@gmail.com](mailto:rohanimustari@gmail.com)<sup>4</sup>, [marlinazahna17@gmail.com](mailto:marlinazahna17@gmail.com)<sup>5</sup>

---

### ABSTRAK

---

**Abstrak:** Angka kejadian Stunting di Indonesia, khususnya di Sulawesi Selatan kian meningkat dari tahun ke tahun, termasuk di Kota Makassar sebagai bagian penting wilayah penangan stunting. Survei awal yang dilakukan terkait pencegahan stunting masih kurangnya ibu balita atau ibu nifas memberikan ASI eksklusif pada bayinya dan cara merawat payudara. Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk menambah pengetahuan ibu nifas atau ibu balita terkait pemberian ASI eksklusif dan perawatan payudara sebagai upaya pencegahan stunting pada anak. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu nifas atau ibu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar karena terkait dengan pemberian ASI eksklusif. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan, dialog interaktif dan praktik perawatan payudara. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan mitra sebesar 70% mengenai pemberian ASI eksklusif dan praktik perawatan payudara sebagai pencegahan stunting pada anak serta perubahan perilaku dalam pemberian ASI eksklusif pada bayinya.

**Kata Kunci:** Edukasi Kesehatan; Ibu Nifas; Stunting; Perawatan Payudara

**Abstract:** *The incidence of stunting in Indonesia, especially in South Sulawesi, is increasing from year to year, including in Makassar as an important part of the stunting management area. The initial survey conducted regarding the prevention of stunting is mothers of toddler or postpartum mothers still a lack to provide exclusive breastfeeding for their babies and how to care for breasts. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of postpartum mothers or mothers of toddlers regarding exclusive breastfeeding and breast care as an effort to prevent stunting in children. The target of this activity is postpartum mothers who are in the working area of the Pattingaloang Community Health Center in the Ujung Tanah sub-district, Makassar city, because they are related to exclusive breastfeeding. The methods used in this community service are counseling, interactive dialogue and breast care practices. This community service activity succeeded in increasing partners' knowledge by 70% regarding exclusive breastfeeding and breast care practices as a prevention of stunting in children as well as behavioral changes in exclusive breastfeeding for their babies.*

**Keywords:** Health Education; Postpartum Mother; Stunting; Breast Care



**Article History:**

Received: 28-04-2021

Revised : 19-06-2021

Accepted: 21-06-2021

Online : 01-08-2021



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Status gizi merupakan keadaan atau gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang lama (Amirullah et al., 2020). Status gizi seseorang bisa berada pada keadaan gizi kurang, lebih atau pun gizi normal (Maryam, 2017; Meliati, 2020). Salah satu masalah tumbuh kembang anak yaitu masalah gizi yang kurang yang nanti kedepannya akan menyebabkan terjadinya *stunting* (Elis et al., 2020). *Stunting* adalah kondisi dimana tinggi badan anak lebih pendek dari anak seusianya atau dibawah standar (Archda & Tumangger, 2019). *Stunting* ditandai dengan pada indek Panjang badan/Umur atau Tinggi badan/Umur dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil dari pengukuran itu berada pada ambang batas (Z score)  $< -2$  SD sampai  $-3$  SD (pendek/*stunted*) dan  $< -3$ SD (sangat pendek/*severely stunted*) (Rahmawati & Agustin, 2020; Septikasari, 2018).

Salah satu penyebab langsung terjadinya *stunting* pada balita adalah kurangnya asupan gizi saat 1000 hari pertama kehidupan anak (Ruaida, 2018; Sudargo & Aristasari, 2018). *Stunting* disebabkan oleh dua faktor yaitu langsung dan tidak langsung. Salah satu faktor penyebab langsung kejadian *stunting* adalah pemberian ASI eksklusif (Putri & Lake, 2020). ASI Eksklusif merupakan salah satu cara yang paling mudah dan ekonomis sebagai upaya pencegahan *stunting*. Oleh karena itu, pencegahan *stunting* perlu bukan hanya dimulai saat ibu hamil tapi pada saat menyusui dan hingga anak berumur 2 tahun. Asupan nutrisi yang optimal saat fase ibu menyusui adalah salah satu cara untuk mencegah *stunting* pada balita di kemudian hari. Hal ini merupakan bagian dari pencegahan *stunting* pada 1000 Hari Pertama Kelahiran (Ruaida, 2018). Ancaman utama dari kualitas generasi bangsa atau daya saing bangsa adalah terjadinya *stunting* pada anak. *Stunting* dapat menyebabkan *stunting* pada masa balita yang mengalami kegagalan dalam tumbuh kejar (*catch up growth*) akan bermanifestasi menjadi *stunting* pada masa anak sekolah dasar (6 sampai 12 tahun). Selama proses menjadi *stunting* dapat terjadi kerusakan struktural dan fungsional otak selama pertumbuhan dan perkembangannya (Yadika et al., 2019). Gangguan pertumbuhan otak dalam jangka panjang anak *stunting* akan menyebabkan perubahan *metabolism neurotransmitter* hingga perubahan anatomi otak (Ginting & Pandiangan, 2019). Sehingga kedepannya berlanjut pada rendahnya produktifitas kerja pada orang dewasa serta timbulnya berbagai masalah ekonomi masyarakat yang dapat menghambat pembangunan bangsa dan negara.

WHO mengungkapkan kejadian *stunting* di dunia pada tahun 2017 lebih dari 150,8 juta (22.5%) balita di dunia mengalami *stunting* dan 90% terjadi di negara berkembang. Pada tahun 2012, WHO menetapkan target global untuk mengurangi jumlah anak terhambat sebesar 40% dari baseline 171

juta pada 2010 menjadi 100 juta pada 2025. di regional Asia Tenggara dengan rata-rata prevalensi *stunting* tahun 2005-2017 adalah 36,4% dan Indonesia merupakan negara ketiga dengan prevalensi tertinggi (Witari et al., 2020). Data Riskesdas menunjukkan status gizi pendek masih mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu tahun 2007 dengan jumlah 18,0%, tahun 2013 dengan jumlah 19,2% dan tahun 2018 mencapai 19,3. Prevelensi balita *stunting* di Kota Makassar pada tahun 2018 dengan proporsi sebanyak 8,75% dan pada tahun 2019 jumlah *stunting* sebanyak 8,61 % (Elis et al., 2020; Kesehatan et al., 2018). Walaupun mengalami penurunan tetapi tidak signifikan penurunannya.

Menyusui merupakan cara alamiah untuk memberikan makanan dan minuman pada awal kehidupan bayi yang kaya akan gizi. Kebutuhan gizi ibu nifas perlu diperhatikan pada masa menyusui karena gizi yang masuk tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya. Beberapa manfaat ASI bagi bayi yaitu menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi, mengurangi angka morbiditas dan mortalitas di kalangan anak-anak yang kekurangan gizi, perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal dan sumber energi dan nutrisi bagi bayi usia 6 sampai 23 bulan, serta sebagai upaya pencegahan *stunting* (Wafi, 2020).

Keaadaan yang banyak terjadi sekarang ini terkait pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir masih banyaknya ibu nifas yang tidak memberikan ASI kepada bayinya, sehingga ini juga bisa menjadi pencetus terjadinya *stunting*. Dengan berbagai alasan dari ibu-ibu yang tidak memberikan ASI atau karena alasan medis dan sebagainya, maka perlu adanya tambahan pengetahuan bagi ibu nifas mengenai pemberian ASI eksklusif dan hubungannya terhambatnya pemberian ASI eksklusif karena puting susu datar. Dari survey awal didapatkan yang dijadikan sampel sebanyak 43 ibu nifas, dari 43 ibu nifas tersebut sebanyak 36 orang kelompok ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang yang belum paham pentingnya ASI eksklusif, terbukti masih banyaknya ibu nifas yang memberikan susu formula pada anaknya, sehingga perlu dilakukan edukasi kesehatan dengan memberi tambahan pengetahuan tentang pentingnya Pemberian ASI eksklusif dan praktik perawatan payudara sebagai upaya pencegahan *stunting*. Jadi tujuan dari pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pencegahan *stunting* melalui pemberian ASI eksklusif dan praktik perawatan payudara.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini melalui beberapa tahapan. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pattingalloang, Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar dan diikuti oleh 10 orang ibu nifas dan kader posyandu serta Konselor ASI dari Puskesmas Pattingaloang. Edukasi ibu nifas dan praktik perawatan payudara

dilaksanakan pada beberapa tahap kegiatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini, yaitu:

1. Tahap Survei

Tahap ini dimulai dari survei tempat dan pengurusan izin ke Puskesmas Pattingaloang serta membuat kontrak pertemuan untuk dilakukan edukasi dan praktik kepada ibu-ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar.

2. Tahap *pre test*

Tahap ini bertujuan untuk mengetahui terlebih dahulu sejauh mana tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap upaya pencegahan *stunting* yang kaitannya dengan ASI eksklusif dan praktik perawatan payudara di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang.

3. Tahap pelaksanaan penyuluhan dan praktik perawatan payudara

Tahap ini dilakukan penyuluhan edukasi Kesehatan kepada ibu-ibu nifas yang hadir di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar tentang upaya pencegahan *stunting* melalui pemberian ASI eksklusif dengan menggunakan *leaflet* yang telah disediakan dan praktik perawatan payudara. Demonstrasi praktik perawatan payudara dibantu oleh Konselor ASI dari Puskesmas Pattingaloang Makassar. Pendemonstrasian praktik perawatan payudara dilakukan sesuai Gerakan-gerakan perawatan payudara pada phantom payudara. Setelah itu diberi kesempatan kepada beberapa ibu nifas untuk melakukan praktik perawatan payudara pada phantom yang telah disediakan.

4. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilakukan setelah pemberian edukasi penyuluhan dan praktik perawatan payudara dengan memberikan pendampingan dan *pos test* kepada ibu nifas yang hadir pada saat itu. Indikator penilaian dari *post test* ini adalah hasil peningkatan *post test* pada ibu nifas Tujuan dari evaluasi ini yaitu untuk melihat sejauh mana peningkatan pengetahuan ibu-ibu nifas setelah dilakukannya kegiatan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melibatkan kader posyandu, konselor ASI dan mitra pengabdian yaitu kelompok ibu nifas yang berjumlah 10 orang di wilayah kerja Puskesmas Pattingaloang Kecamatan Ujung tanah Kota Makassar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pemberian pretest kepada mitra yaitu ibu nifas. Adapun pertanyaan dari pretest itu mengenai, pengertian *stunting*, penyebab *stunting*, dampak *stunting*, pencegahan *stunting*, Pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI, dan nilai gizi ASI, serta cara pemberian ASI serta cara merawat payudara. Selanjutnya para peserta penyuluhan dibagikan *leaflet* seperti pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Leaflet ASI Eksklusif dan Leaflet Stunting

Materi penyuluhan disampaikan langsung kepada para peserta dan diselingi juga dengan dialog interaktif antara peserta, kader, konselor ASI tentang pencegahan stunting, hubungan stunting dengan pemberian ASI eksklusif, sejuta manfaat ASI eksklusif serta kandungan nilai gizi dalam ASI eksklusif. Kegiatan selanjutnya, masing-masing peserta penyuluhan diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami. Kegiatan ini berlangsung dengan baik seperti pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Suasana Penyuluhan Pada Ibu Nifas

Kegiatan penyuluhan dan dialog interaktif kepada peserta penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mitra tentang pencegahan *stunting* dan cara perawatan payudara dengan memberikan praktik kepada mitra. Dari hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan adanya hasil peningkatan pengetahuan dari score awal hanya 30% kemudian meningkat menjadi 70% sehingga didapatkan kenaikan score sebanyak 40%. Hasil dari penyuluhan kepada mitra terdapat penurunan jumlah peserta yang berpengetahuan kurang. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan mitra mengenai pengertian *stunting*, penyebab *stunting*, dampak *stunting*, pencegahan *stunting*, Pengertian ASI Eksklusif, manfaat ASI, dan nilai gizi ASI, serta cara pemberian ASI dilihat dari hasil *post test*nya. Hasil peningkatan pengetahuan Mitra dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Tingkat Pengetahuan Mitra *pre test* dan *post test*

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Peserta	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Baik > 70%	3 (30%)	10 (100%)
Kurang < 70%	7 (70%)	0 (0%)

Kegiatan selanjutnya dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan melakukan praktik perawatan payudara yang dibantu oleh seorang Konselor ASI dari Puskesmas Pattingaloang. Konselor ASI kemudian memeprilihatkan cara perawatan payudara dengan menggunakan phantom payudara. Konselor ASI melakukan gerakan-gerakan perawatan payudara dimana gerakan perawatan ada 3 gerakan yang berbeda, yang tentunya sebelum melakukan perawatan payudara mempersiapkan segala alat dan bahan yang akan digunakan serta mencuci tangan. Kegiatan praktek perawatan payudara ini seperti pada Gambar 3 berikut.



**Gambar 3.** Suasana Praktik Perawatan Payudara

Perawatan payudara sangat erat kaitannya dengan suksesnya pemberian ASI eksklusif pada bayi, apalagi ibu yang mengalami berbagai macam masalah dalam menyusui seperti puting tenggelam, puting susu lecet, atau payudara keras dan nyeri, Asi menetes pelan. Tujuan dari *breast Care* atau perawatan payudara itu untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindari dari infeksi. Karen apabila terjadi infeksi pada masa

menyusui dapat menghambat pemberian ASI eksklusif (Rahmi et al., 2020; Ummah, 2019). Selain itu perawatan payudara pula untuk menonjolkan putting susu, mencegah terjadinya penyumbatan, untuk mengetahui adanya kelainan dan yang terpenting dapat meningkatkan produksi ASI (DAMNIK, 2018).

Setelah konselor memberikan praktik cara perawatan payudara, mitra atau peserta penyuluhan diberi kesempatan untuk melakukan sendiri perawatan payudara dan didampingi secara bergantian karena keterbatasan alat dan bahan. Dengan adanya praktik perawatan payudara ini diharapkan dapat mendukung suksesnya pemberian ASI Eksklusif sebagai upaya awal pencegahan *stunting* pada anak.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendampingan kepada peserta penyuluhan atau mitra. Evaluasi dengan melakukan *post test* pada mitra dan penjelasan kembali kepada mitra jika masih terdapat permasalahan mengenai *stunting* dan perawatan payudara.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Proses kegiatan edukasi Kesehatan dan praktik perawatan payudara pada kelompok ibu nifas berjalan dengan baik dan sesuai dengan jadwal. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan mitra mengenai *stunting*, ASI eksklusif dan Cara perawatan payudara. Setelah dilakukan pendampingan dapat dilihat perubahan perilaku mitra dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

Harapan kedepannya kegiatan seperti ini dapat terus berkesinambungan, bukan hanya di wilayah Puskesmas Pattingaloang yang memang dinilai salah satu daerah padat penduduk dengan lingkungan yang kurang bersih dan masih Kurang media penyuluhan yang akan menghambat proses penyampaian informasi kepada sasaran. Sehingga solusinya adalah dengan memberikan beberapa media penyuluhan (*leaflet* atau video pembelajaran) sehingga bisa digunakan oleh bidan maupun kader dalam kegiatan penyuluhan dan juga untuk praktik.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Indonesia Timur; Puskesmas Pattingaloang dan Kelompok Mitra, serta Kader Posyandu yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Amirullah, A., Putra, A. T. A., & Al Kahar, A. A. D. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19. *Murhum: jurnal pendidikan anak usia dini*, 16–27.
- Archda, R., & Tumangger, J. (2019). *Hulu-Hilir Penanggulangan Stunting Di Indonesia*.
- Damnik, L. (2018). *Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Dengan Kelancaran*

- Asi Pada Ibu Postpartum Di RSUD Estomihi Medan Tahun 2018*. Institut Kesehatan Helvetia.
- Elis, A., Mustari, R., & Marlina, M. (2020). The Role of Presenting Exclusive Breastfeeding for The Prevention of Stunting Based on The Culture of Tudang Sipulung. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1230–1237.
- Ginting, K. P., & Pandiangan, A. (2019). Tingkat Kecerdasan Intelegensi Anak Stunting. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 47–52.
- Kesehatan, K., Penelitian, B., & Kesehatan, P. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. *Jakarta [id]: Balitbangkes Kementerian Kesehatan*.
- Maryam, A. (2017). The Effects of Lipid Nutrient Supplement (LNS) Feedings on The Improvement of Vitamin A and Zinc Levels on Children in Nusa Tenggara Timur Province. *2nd International Conference on Education, Science, and Technology (icest 2017)*.
- Meliati, L. (2020). Edukasi Ibu Hamil Resti Dan Praktik Pijat Bayi Dalam Upaya Penanggulangan Stunting. *Jmm (jurnal masyarakat mandiri)*, 4(6), 1323–1333.
- Putri, D. A. V., & Lake, T. S. (2020). Pengaruh Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting Di Desa Haekto Kabupaten Timor Tengah Utara Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Judika (jurnal nusantara medika)*, 4(2), 67–71.
- Rahmawati, D., & Agustin, I. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pemberian Informasi Tentang Stunting Dengan Kejadian Stunting (Relationship Of Mother's Level Of Education And Providing Information About Stunting With Stunting Events). *Jurnal Ilmu Kesehatan vol*, 9(1).
- Rahmi, J., Romlah, S. N., Ramadihina, A. R., & Sari, I. P. (2020). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. *Edu Masda Journal*, 4(1), 49–55.
- Ruaida, N. (2018). Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) Di Indonesia. *Global Health Science (ghs)*, 3(2), 139–151.
- Septikasari, M. (2018). *Status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi*. Uny Press.
- Sudargo, T., & Aristasari, T. (2018). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Ugm Press.
- Ummah, N. N. (2019). *Teknik Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Ny. D P3A0 Hari Ke 3 Produksi Asi Tidak Lancar Dengan Metode Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique) Bom Di Pmb Shindi Kristanti Melisa Di Lampung Selatan*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Wafi, M. F. (2020). *Hubungan Riwayat Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut Pada Balita Di Puskesmas Junrejo Kota Batu Tahun 2020*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Witari, N. P. D., Aryastuti, A. A. I., & rusni, n. W. (2020). Pemberdayaan Kelompok Ibu Yang Memiliki Balita Berisiko Stunting Di Banjar Triwangsa-Payangan Gianyar Bali. *Jurnal Sewaka Bhakti*, 5(2), 1–7.
- Yadika, A. D. N., Berawi, K. N., & Nasution, S. H. (2019). Pengaruh Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Prestasi Belajar. *Jurnal Majority*, 8(2), 273–282.