



UPAYA MENINGKATKAN KEBERHASILAN MENYUSUI PADA IBU DAN TEKNIK PEMBERIAN MP-ASI PADA ANAK SEBAGAI LANGKAH AWAL PENCEGAHAN STUNTING

Zeffira L^{1*}, Lestari DL², Gusmira YH³, Eldrian F⁴

^{1,2,3,4} Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

*Email : laurazeffira@fk.unbrah.ac.id

ABSTRAK

Memberikan ASI secara langsung dari ibu kepada bayi merupakan salah satu strategi yang efektif dan murah dalam upaya menurunkan angka kejadian stunting pada anak. Namun, di lapangan masih banyak ditemui kesalahan teknik menyusui yang berdampak kurang optimalnya manfaat yang diperoleh oleh bayi. Posisi dan perlekatan yang tidak benar juga berdampak kepada ibu yang sering merasakan sakit saat menyusui hingga stress yang membuat proses pemberian ASI secara langsung menjadi terhenti sebelum waktunya. Disamping itu, pemberian MP-ASI sebagai program lanjutan mulai usia anak 6 bulan juga sangat penting dalam mendukung nutrisi seorang anak. Pemilihan bahan makanan, porsi dan jadwal pemberian makan merupakan factor yang dapat mendukung kesuksesan dalam proses pemberian nutrisi. Oleh sebab itu, melalui kegiatan ini akan dilakukan *hands on education* kepada ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang memiliki anak balita di Kelurahan Koto Katiak Padang Panjang mengenai teknik menyusui yang benar, tips menghadapi masalah yang sering timbul dalam proses menyusui, serta prinsip pembuatan dan cara pemberian MPASI yang benar. Hasil kegiatan ini diperoleh pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan cukup baik, sehingga diharapkan dapat diaplikasikan dalam proses pemberian nutrisi pada anak.

Kata Kunci: teknik menyusui, ASI, MP ASI, stunting

ABSTRACT

Breastfeeding directly from mother to baby is an effective and inexpensive strategy to reduce the incidence of stunting in children. However, in the field, many errors in breastfeeding techniques still result in less than optimal benefits obtained by babies. Furthermore, improper position and attachment also impact mothers who often feel pain when breastfeeding to stress, which stops the process of direct breastfeeding. In addition, providing weaning food as a follow-up program starting at six months is very important in supporting a child's nutrition. Therefore, through this activity, hands-on education will be conducted for pregnant women, breastfeeding mothers, and mothers with toddlers in Kelurahan Koto Katiak, Padang Panjang. Furthermore, regarding the correct breastfeeding technique, tips for dealing with problems that often arise in the breastfeeding process, and the principles of making and giving the proper complementary food. The activity results showed that participants' understanding of the material provided was >80%, so it was hoped that it could be applied to provide nutrition to their children.

Keywords: breastfeeding technique, breast milk, weaning food, stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan oleh adanya malnutrisi asupan zat gizi

maupun penyakit infeksi yang bersifat kronis. Stunting menurut *WHO Child Growth Standart* didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U)



atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) dengan batas (z-score) kurang dari -2 SD.¹ Balita *stunting* akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan dimasa depan dapat beresiko menurunnya tingkat produktivitas. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *stunting* pada balita yang saling berhubungan satu dengan lainnya. Menurut *Unicef Framework*, salah satu faktor utama penyebab *stunting*, yaitu asupan makanan yang tidak seimbang. Pola pemberian makan pada balita sangat berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, terutama dalam dua tahun pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama dan dilanjutkan pemberian MP-ASI yang benar menjadi modal penting dalam proses pembentukan sel saraf otak, sehingga anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal.²⁻⁵

ASI merupakan pangan kompleks karena mengandung zat-zat gizi lengkap, yang merupakan nutrisi ideal untuk menunjang kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Sebagai makanan bayi yang kompleks, ASI mengandung emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu. Kesuksesan pemberian ASI secara langsung memerlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar, yaitu dilakukan sejak dini, dengan posisi yang benar, secara teratur dan eksklusif. Indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (*body position*), perlekatan bayi yang tepat (*latch*), keefektifan hisapan bayi pada payudara (*effective sucking*). Namun, dalam proses menyusui terdapat beberapa kendala yang membuat ibu tidak bisa memberikan ASI secara optimal bahkan hingga menghentikan proses menyusui,

seperti puting lecet, puting terbenam, ibu merasa ASI kurang, ibu merasa punggung dan pinggang sakit saat menyusui dan peningkatan rasa cemas pada ibu karena bayi menangis saat disusui. Secara teori, keluhan – keluhan di atas dapat diatasi dengan memperbaiki posisi dan teknik perlekatan mulut bayi saat menyusui karena keberhasilan menyusui sangat berkaitan dengan teknik menyusui yang benar.^{6,7}

Pemberian MP ASI tak kalah penting dalam 1000 hari pertama kehidupan. Waktu inisiasi awal pemberian makanan, jenis makanan yang diberikan, cara pemberian, pemilihan komposisi makanan serta jadwal pemberian makan merupakan poin-poin yang lazim ditemukan kesalahan di masyarakat. Munculnya berbagai produk MP ASI instant turut menambah kebingungan ibu dalam memberikan nutrisi terbaik bagi bayi nya.⁸

Berdasarkan hal di atas, perlu dilakukan suatu kegiatan edukasi mengenai teknik menyusui yang benar dan cara pemberian MP ASI yang benar dalam upaya menurunkan kejadian *stunting* pada anak. Kelurahan Koto Katiak merupakan salah satu kelurahan yang memiliki angka *stunting* cukup tinggi di Kota Padang Panjang. Berdasarkan hasil survey awal, di kelurahan ini terdapat ibu hamil dan menyusui yang masih kurang dalam pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar serta cara pemberian MPASI yang benar sehingga masih menjadi permasalahan yang dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan angka kejadian *stunting*. Oleh sebab itu, dilakukan suatu kegiatan edukatif interaktif terkait teknik pemberian ASI dan cara pemberian MP ASI yang sesuai benar.



METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode penyuluhan interaktif dengan menggunakan media peraga berupa berbagai macam ukuran lambung, boneka payudara dan boneka menyusui, materi dalam bentuk power point serta banner. Materi yang disampaikan di kelompokkan dalam 2 tema utama yaitu, cegah stunting melalui pemberian ASI yang benar dan cara pemberian MPASI yang benar. Berikut ini adalah tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini:

1. Persiapan
Pada tahap persiapan ini dilakukan survey awal dan koordinasi dengan pimpinan setempat untuk menentukan lokasi dan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian
2. Pelaksanaan
Pelaksanaan *hands-on education* dilakukan secara dua arah dengan interaksi aktif antara pemateri dan audiens. Saat pemberian materi akan diperkuat dengan bantuan ppt dan alat peraga.
3. Evaluasi
Setelah pemeberian materi dilakukan sesi tanya jawab antara narasumber dengan peserta. Pada akhir pengabdian ini juga dilakukan pengisian kuesioner terkait materi yang diberikan untuk menilai tingkat pemahaman setelah pemberian materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Jumat tanggal 27 Juli 2022 jam 09.00 s/d 12.00 WIB di Kantor Lurah Koto Katiak Kota Padang Panjang. Peserta kegiatan ini adalah ibu usia reproduksi, terutama ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang memiliki anak balita. Pada kesempatan ini juga dihadiri oleh beberapa kader yang dapat menjadi perpanjangan tangan dalam memberikan edukasi kepada warga

setempat. Berikut ringkasan pengabdian ini.

1. Persiapan
Berdasarkan data yang diperoleh, ditetapkan lokasi pengabdian dilaksanakan di kelurahan Koto Katiak Padang Panjang. Kemudian dilakukan koordinasi bersama Lurah Koto Katiak dan kader di kelurahan tersebut untuk menginformasikan kepada ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang memiliki anak balita untuk hari pada jadwal yang telah di tetapkan bersama.
2. Pelaksanaan
Pelaksanaan pengabdian di buka oleh Lurah Koto Katiak dan dilanjutkan oleh pembacaan ayat suci Al Quran oleh salah seorang mahasiswa Fakultas Kedokteran. Pemberian materi dilakukan oleh 2 orang dokter Spesialis Anak, dengan pembagian sebagai berikut:
 - a. Pemberian edukasi mengenai teknik posisi dan perlekatan menyusui dengan menggunakan alat peraga dan ppt serta memberikan kesempatan kepada ibu-ibu yang ingin langsung diperbaiki cara menyusui sesuai dengan teknik yang benar.
 - b. Pemberian edukasi tentang MP ASI, kapan waktu memulai pemberian, bagaimana konsistensi makanan sesuai usia, apa saja komposisi makanan dan bagaimana jadwal pemberian yang benar.

Kegiatan ini juga melibatkan 6 orang mahasiswa fakultas



kedokteran yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan.

3. Evaluasi

Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan diskusi dari para peserta pelatihan disertai pemberian reward bagi peserta yang bisa menjawab dengan benar pertanyaan yang diberikan pemateri. Kegiatan diakhiri dengan pengisian kuesioner oleh peserta

Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik dan tujuan diselenggarakannya kegiatan ini tercapai. Hal ini terlihat dari kesungguhan peserta mengikuti acara sampai selesai, serta antusias dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Berdasarkan hasil kuesioner, diperoleh rerata pemahaman terhadap materi yang diberikan cukup baik.

SIMPULAN

Pemahaman dan pengetahuan mengenai cara pemberian nutrisi yang benar dalam dua tahun pertama kehidupan, baik dalam hal pemberian ASI maupun MP ASI dapat menjadi strategi dalam mencegah terjadinya stunting. Pemberian penyuluhan terhadap ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang memiliki anak balita terkait cara menyusui dan pemberian MP ASI memberikan banyak pencerahan sehingga bisa meluruskan berbagai mitos yang berkembang di masyarakat dan mencegah terjadinya kejadian – kejadian yang dapat menghambat kelancaran proses

pemberian nutrisi pada periode emas tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

1. *World Health Organization* (WHO). www.who.int
2. Rahman FD. (2018). Pengaruh Pola Pemberian Makanan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita. *Indones J Heal Sci.*;10(1):15-24.
3. Maywita E. (2018). Faktor resiko penyebab terjadinya stunting pada anak balita umur 12-59 bulan di Kampung Baru Kec. Lubuk Begalung tahun 2015. *Ris Hesti Medan*, 3(1),56-65.
4. Ramayulis R, Kresnawan T, Iwaningsih S, Rochani NS. (2018). *Stop Stunting dengan Konseling Gizi*. PT. Bina Pustaka.
5. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian ASI Eksklusif.
6. Indonesian breastfeeding course for clinicians modul.(2022). Satuan tugas ASI Ikatan Dokter Anak Indonesia
7. Rusyantia A. (2017). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Keberhasilan Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Yang Berkunjung di Puskesmas Kedaton Tahun 2015. *The J Holist Heal*,11(2),90–4.
8. Amperaningsih Y, Sari AS, Perdana AA. (2018). Pola pemberian MP – ASI pada balita usia 6-24 bulan. *Jurnal Kesehatan*,9(2), 310-19