

Edukasi Galaktogogue dan Pendampingan Kader Posyandu tentang Teknik Menyusui melalui Video dan Peragaan

Rini Mustikasari Kurnia Pratama¹, Deni Maryani², Vernonia Yora Saki^{3*}

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu
Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, 38371, Sumatera, Bengkulu, Indonesia

³Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bengkulu
Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, 38371, Sumatera, Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi: rini.mskp@unib.ac.id

Abstract

Stunting remains a major nutritional problem in Indonesia, including in North Bengkulu Regency, and can be prevented through exclusive breastfeeding during the first six months of life. Kahyapu Village, Enggano District, as an outer island area with limited access to health services, requires promotive and preventive interventions to support optimal breastfeeding practices. This community service program aimed to improve mothers' and health cadres' knowledge and skills regarding local food ingredients that may support breast milk production (galactagogues) and appropriate breastfeeding techniques. The program involved 16 participants consisting of 4 health cadres, 2 pregnant women, and 10 breastfeeding mothers. The implementation methods included needs assessment, nutrition education, demonstration of breastfeeding techniques, and cadre mentoring using a participatory approach. Evaluation was conducted through pre-test and post-test questionnaires as well as direct observation of breastfeeding practices. Results showed an increase in average knowledge from 75% to 93.8% after the intervention. Breastfeeding skills, especially positioning and latching, improved significantly. Health cadres also reported increased capacity to provide assistance for breastfeeding mothers, thereby strengthening program sustainability. In conclusion, this program effectively enhanced mothers' and cadres' capacity in optimizing breast milk production and correct breastfeeding practices, which has the potential to accelerate stunting reduction efforts in island communities.

Keywords: *breastfeeding, breastfeeding technique, health cadres, nutrition education, stunting*

Abstrak

Stunting masih menjadi permasalahan gizi di Indonesia, termasuk di Kabupaten Bengkulu Utara, dan dapat dicegah melalui pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Desa Kahyapu, Kecamatan Enggano, sebagai wilayah kepulauan dengan keterbatasan akses layanan kesehatan, memerlukan intervensi promotif dan preventif dalam mendukung optimalisasi pemberian ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki baduta serta kader posyandu terkait bahan makanan lokal yang dapat mendukung produksi ASI (*galactagogues*) dan teknik menyusui yang benar. Sasaran kegiatan adalah 16 peserta terdiri atas 4 kader posyandu, 2 ibu hamil, dan 10 ibu menyusui. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan, edukasi gizi, demonstrasi teknik menyusui, serta pendampingan kader dengan pendekatan partisipatif. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan serta observasi praktik menyusui. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 75% menjadi 93,8% setelah intervensi. Keterampilan menyusui, khususnya posisi dan pelekatan, juga mengalami perbaikan signifikan. Kader posyandu mampu meningkatkan keterampilan dalam mendampingi ibu menyusui sehingga memperkuat keberlanjutan program. Kesimpulan yang diperoleh bahwa kegiatan ini efektif meningkatkan kapasitas ibu dan kader dalam optimalisasi produksi ASI melalui edukasi galaktogogue dan pendampingan teknik menyusui yang benar, sehingga berpotensi mendukung upaya akselerasi penurunan stunting di wilayah kepulauan.

Kata Kunci: ASI, edukasi gizi, kader posyandu, *stunting*, teknik menyusui,

PENDAHULUAN

Permasalahan yang harus segera ditangani segera di Indonesia salah satunya adalah masalah gizi¹. Masalah gizi ini berkaitan dengan kejadian *stunting*. *Stunting* dapat dicegah dengan memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kelahiran bayi. ASI merupakan makanan terbaik bayi dimana kandungan ASI lengkap dan seimbang nilai gizinya. ASI juga melindungi bayi dari infeksi saluran pencernaan. ASI digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi bayi dan memberikan makro dan mikronutrien yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi². Kegagalan pertumbuhan dan perkembangan bayi merupakan indikator pemberian ASI eksklusif yang kurang tepat dan menyebabkan *stunting*³.

Pencegahan dan penanganan *stunting* dapat dilakukan dengan memberikan informasi, sosialisasi, memfasilitasi, dan menggerakkan keluarga serta masyarakat agar mendukung kebutuhan, peningkatan kesadaran dan memiliki komitmen untuk melakukan perubahan perilaku⁴. Hal ini sesuai dengan strategi nasional (*stranas*) dalam percepatan pencegahan anak kerdil (*stunting*). Strategi tersebut diharapkan dapat menurunkan prevalensi *stunting* di Indonesia sesuai target global yaitu *World Health Assembly* (WHA) turun sebanyak 40% pada tahun 2025⁵.

Angka kejadian *stunting* di Kabupaten Bengkulu Utara masih menjadi permasalahan Provinsi Bengkulu, dan permasalahan nasional. Berdasarkan hasil Pemutakhiran Pendataan Keluarga (PKK) tahun 2023 terdapat 97.327 keluarga berisiko *stunting* di Provinsi Bengkulu termasuk 13.780 keluarga atau 14,2% dari total keluarga berisiko *stunting*. Data diperoleh tahun 2024 sebanyak 24 bayi dengan malnutrisi atau gizi buruk. Malnutrisi dalam jangka panjang (*kronis*) menjadi penyebab utama *stunting*⁶.

Desa Kahyapu, Kecamatan Enggano, Kabupaten Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu Kecamatan Enggano merupakan salah satu pulau kecil terluar yang berbatasan dengan Samudera Hindia. Topografi wilayahnya berbukit-bukit dan banyak lereng, dan sebagian berada di pinggir pantai yang berbatasan dengan Samudera Hindia. Keadaan geografis ini menjadi tantangan layanan kesehatan seperti keterbatasan tenaga medis, kurang lengkapnya fasilitas kesehatan, jarak tempuh ke fasilitas kesehatan dimana di Kecamatan Enggano hanya ada satu RS Bergerak di Desa Malakoni dengan jarak tempuh kurang lebih 14,7 km dengan lama perjalanan sekitar 27 menit, dan hanya satu puskesmas di Desa Apoho dengan jarak tempuh sekitar 18,1 km dengan lama perjalanan sekitar 32 menit serta satu puskesmas pembantu di Desa Banjar Sari dengan jarak tempuh kurang lebih 6,7 km dengan lama perjalanan sekitar 15 menit. Penyedia sarana kesehatan yang relatif belum optimal dalam pemenuhan kebutuhan layanan kesehatan dan infrastruktur transportasi yang kurang memadai juga sebagai tantangan pelayanan kesehatan di Desa Kahyapu, Kecamatan Enggano.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerja sama dengan mitra yaitu Posyandu Bahtera Laju, di Desa Kahyapu, Kecamatan Enggano, dimana yang menjadi sasaran kegiatan adalah ibu hamil, ibu yang memiliki bayi bawah dua tahun dan kader posyandu Desa Kahyapu. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu tentang optimalisasi produksi ASI dengan memberikan penjelasan tentang bahan makanan di sekitar lingkungan Desa Kahyapu yang dapat meningkatkan produksi ASI, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta pengabdian tentang teknik menyusui yang benar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode edukasi kesehatan dan pelatihan dan pendampingan melalui demonstrasi praktik langsung. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 16 orang peserta, terdiri atas 4 kader posyandu, 2 ibu hamil, dan 10 ibu menyusui yang bertempat tinggal di Desa Kahaypu. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pertama, identifikasi kebutuhan dilakukan melalui diskusi singkat bersama kepala desa, kader dan wawancara dengan ibu menyusui untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi terkait produksi dan pemberian ASI. Kedua, dilakukan edukasi gizi mengenai bahan makanan bergizi dan makanan lokal yang berpotensi sebagai galaktagogue (makanan pendukung produksi ASI) menggunakan media presentasi dan diskusi interaktif. Ketiga, tim melaksanakan pelatihan teknik menyusui yang benar meliputi personal hygiene, posisi menyusui, pelekatan yang benar, cara menyendawakan bayi setelah menyusui, dan mendisinfeksi puting susu selesai menyusui. Edukasi bahan makanan dilakukan dalam sekali waktu dengan melakukan penyuluhan. Pelatihan dan pendampingan diberikan materi dan video teknik menyusui yang benar untuk memberikan gambaran keterampilan pada peserta, dilanjutkan sesi pendampingan dimana 4 kader mempraktikkan teknik menyusui yang benar setelah narasumber dan mahasiswa melakukan demonstrasi.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pre-test dan post-test pengetahuan menggunakan kuesioner tentang teknik menyusui. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat gambaran peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan dan pendampingan tentang teknik menyusui yang benar. Keterlibatan kader posyandu difokuskan pada aspek pendampingan berkelanjutan agar hasil kegiatan dapat berlanjut setelah program selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Kahaypu, Kecamatan Enggano, Kabupaten Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu. Kegiatan ini diikuti oleh 16 peserta yang terdiri dari 4 kader posyandu, 2 ibu hamil, dan 10 ibu yang memiliki bayi bawah dua tahun. Hasil kegiatan pengabdian ini disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan Terakhir	Jumlah Peserta (F)	Persentase (%)
Tidak sekolah	3	18,8
SD	4	25
SMP	3	18,8
SMA	4	25
PT	2	12,4
Total	16	100

Berdasarkan tabel 1, diperoleh bahwa sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pendidikan SD (25%) dan SMA (25%).

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur Ibu

Umur Ibu	Jumlah Peserta (F)	Persentase (%)
20-35 tahun	13	81,2
< 20 atau > 35 tahun	3	18,8
Total	16	100

Berdasarkan tabel 2, diperoleh bahwa sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki umur 20-35 tahun.

Tabel 3. Hasil Pre dan Post-Test Teknik menyusui

Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test
Pengetahuan Cukup	4 (25%)	1 (6,2%)
Pengetahuan Baik	12 (75%)	15 (93,8%)

Berdasarkan tabel 3, diperoleh bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dimana sebelum dilakukan pelatihan dan pendampingan memiliki baik sebanyak 12 orang (75%) meningkat menjadi 15 orang (93,8%).



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Kader posyandu sedang melakukan praktik teknik menyusui yang benar

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi gizi dan pelatihan teknik menyusui efektif dalam memperkuat kapasitas ibu dan kader⁷. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa edukasi mengenai *galactagogues* dan makanan bergizi seimbang dapat mendukung produksi ASI⁶, meskipun faktor utama tetap bergantung pada frekuensi dan efektivitas menyusui. Teknik menyusui yang benar, terutama terkait posisi dan pelekatan, terbukti berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI, serta konseling menyusui mampu meningkatkan angka keberhasilan ASI eksklusif⁸.

Keterlibatan kader posyandu dalam kegiatan ini memiliki dampak positif terhadap keberlanjutan program. Kader berfungsi sebagai agen perubahan di masyarakat, memastikan pesan edukasi terus disampaikan dan dipraktikkan. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian di Indonesia yang menekankan bahwa pemberdayaan kader merupakan strategi efektif dalam meningkatkan cakupan dan keberlangsungan pemberian ASI eksklusif^{9,10}. Meskipun kegiatan ini belum mengukur dampak langsung terhadap status gizi balita, peningkatan praktik menyusui yang berhasil dicapai dapat menjadi upaya promotif penting dalam menurunkan risiko stunting pada anak.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan persepsi peserta mengenai bahan makanan yang dapat membantu merangsang produksi ASI dan teknik menyusui yang benar. Edukasi tentang bahan makanan yang dapat mendukung laktasi (galaktagogue) serta pelatihan teknik menyusui terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta. Pelatihan dan pendampingan tentang teknik menyusui dapat diterapkan oleh kader yang telah dilakukan pendampingan untuk diterapkan di tengah masyarakat. Hal ini diharapkan kader mampu sebagai penggerak masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui untuk dapat memberikan ASI kepada bayinya sampai usia 6 bulan. Peningkatan capaian pemberian ASI eksklusif akan memengaruhi tingkat kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi. Keterlibatan kader posyandu memperkuat keberlanjutan program karena dapat menjadi pendamping bagi ibu di masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam upaya akselerasi penurunan stunting melalui peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada DPPM Kemdiktisaintek yang telah memberikan pendanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kepada LPPM Universitas Bengkulu yang telah memberikan kesempatan berkembang dan ruang untuk menumbuhkan jejaring baru, kepada Bapak Camat Enggano, Kepala Desa Kahyapu, Kepala Puskesmas Enggano dan bidan koordinator, kader posyandu dan ibu-ibu peserta kegiatan Desa Kahyapu, serta tim pengabdian yang telah bekerja keras demi terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Huljannah, N. & Rochmah, T. N. Program Pencegahan Stunting Di Indonesia: A Systematic Review. *Natl. Nutr. Journal/Media Gizi Indones.* 17, (2022).
2. Maliati, N. Stunting dan kebijakan pangan dan gizi di Indonesia. *J. Transparansi Publik* 3, 33–42 (2023).
3. Hanifah, A. N., Handayani, A. M., Nurakilah, H. & Pratama, R. M. K. *Buku Referensi Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan Meningkatkan Produksi ASI Dan Kelancaran Pengeluaran ASI*. (Nuansa Fajar Cemerlang, Jakarta Barat, 2023).
4. Arbain, T. *et al.* *Stunting Dan Permasalahannya*. *Universtitas Lambung Mangkurat* (2022).
5. Nugroho, R. F., Wardani, E. M. & Wijayanti, E. J. Pencegahan Stunting Di Wilayah Kelurahan Medokan Ayu. 7, 1616–1619 (2023).
6. Pratama, R. M. K., Handayani, A. M., Andriani, L., Yunus, A. & Novika, R. G. H.

- Herbal galactagogue supplementation on average zinc and iron levels in breast milk. *Int. J. Public Heal. Sci.* **12**, 1586–1593 (2023).
7. Dewi, A. P. S., Mutoharoh, S. & Rahmadhani, W. Pendidikan Kesehatan Tentang Teknik Menyusui Dengan Metode Peragaan Dan Video. *Indones. J. Kebidanan* **5**, 70–74 (2021).
 8. Yuniarti, I., Purwaningsih, H. & Sulastri, S. Pengaruh Konseling Menyusui Terhadap Cara Menyusui Yang Benar Pada Ibu Post Partum. *Detect. J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.* **1**, 283–294 (2023).
 9. Kamalia, R. Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Produksi Asi Melalui Tehnis Speos (Stimulasi Pijat Endorfhin, Oxytosin Dan Sugertive). *Bagimu Negeri J. Pengabdi. Kpd. Masy.* **6**, 55–61 (2022).
 10. Pratama, R. M. K., Damayanti, D., Maryani, D. & Ardhiani, I. T. Pemberdayaan Kader Posyandu Melalui Edukasi dan Demonstrasi untuk Meningkatkan Produksi ASI Menggunakan Metode SPEOS Di Kecamatan Sukaraja, Seluma. *Abdimas Galuh* **7**, 1641–1646 (2025).