

Pemberdayaan Keluarga Tentang Pijat Laktasi Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Perumahan Garuda Sakti RT 01/RW 05

Pariqa Annisa*¹, Lita Nafratilova²

^{1,2}Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau
email: pariqaannisa@umri.ac.id

Abstract

One of the efforts to prevent stunting is by ensuring exclusive breastfeeding, which is an essential factor in supporting the optimal growth and development of children. Lactation massage is a technique performed on mothers after childbirth to increase breast milk production while strengthening the bond between mother and baby. The goal of family empowerment is to improve family knowledge, skills, and awareness regarding the importance of exclusive breastfeeding and the benefits of lactation massage through training on lactation massage techniques for mothers and family companions, such as husbands or mothers-in-law. This study uses a family empowerment method through an educational and participatory approach. The activities begin with counseling on the importance of exclusive breastfeeding and lactation massage, followed by hands-on training on lactation massage techniques for mothers and family companions. Evaluation is conducted before and after the activity to measure the increase in participants' knowledge. The results of the family empowerment activity conducted in Perumahan Garuda Sakti RT 01/RW 05 showed a 44% increase in participants' knowledge after attending the counseling. This program effectively raised awareness among mothers and families about the importance of lactation massage in preventing stunting. In addition to boosting breast milk production, lactation massage can reduce maternal stress and strengthen the mother-baby bond, encouraging successful exclusive breastfeeding.

Keywords: *Stunting, Exclusive Breastfeeding, Lactation Massage, Empowerment, Breast Milk Production*

Abstrak

Salah satu upaya untuk mencegah stunting adalah dengan memastikan pemberian ASI eksklusif yang merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Pijat laktasi adalah teknik pijat yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk meningkatkan produksi ASI sekaligus mempererat hubungan antara ibu dan anak. Tujuan pemberdayaan keluarga adalah meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran keluarga mengenai pentingnya ASI eksklusif serta manfaat pijat laktasi dengan pelatihan teknik pijat laktasi kepada ibu maupun pendamping keluarga, seperti suami atau ibu mertua. Metode dalam penelitian ini adalah pemberdayaan keluarga melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif dan pijat laktasi, diikuti dengan pelatihan praktik langsung teknik pijat laktasi kepada ibu dan keluarga pendamping, seperti suami atau ibu mertua. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan pemberdayaan yang dilakukan di Perumahan Garuda Sakti RT 01/RW 05 menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 44% setelah mengikuti penyuluhan. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu dan keluarga mengenai pentingnya pijat laktasi dalam pencegahan stunting. Selain meningkatkan produksi ASI, pijat laktasi juga dapat mengurangi stres ibu dan memperkuat ikatan antara ibu dan bayi, sehingga mendorong keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: *Stunting, ASI Eksklusif, Pijat Laktasi, Pemberdayaan, Produksi ASI*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan utama kesehatan global, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2021, sebanyak 149 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting. Stunting merupakan kondisi yang diakibatkan oleh kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak masa kehamilan hingga seribu hari pertama kehidupan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak serta meningkatkan risiko penyakit metabolik di kemudian hari [1]. Data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia sebesar 24,4% [2]. Prevalensi yang cukup tinggi ini menunjukkan masih perlunya upaya serius dalam penanganan stunting di Indonesia.

Salah satu upaya pencegahan stunting yang direkomendasikan adalah melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. ASI merupakan sumber nutrisi terbaik yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi serta memberikan perlindungan terhadap infeksi. Namun, berbagai tantangan sering dihadapi ibu menyusui, seperti produksi ASI yang tidak optimal, kurangnya pengetahuan, serta minimnya dukungan dari keluarga dan lingkungan. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI adalah pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan teknik pemijatan di area payudara yang bertujuan melancarkan aliran ASI serta meningkatkan produksinya. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat membantu mencegah sumbatan saluran ASI, memperbaiki refleks let-down, dan meningkatkan jumlah ASI yang dihasilkan [3].

Edukasi mengenai teknik pijat laktasi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dan keluarganya. Peran keluarga, terutama

pasangan, memiliki pengaruh besar dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi dan pelatihan pijat laktasi kepada ibu serta keluarga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam praktik pijat laktasi dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Edukasi yang dilakukan secara komprehensif diharapkan mampu memberikan kontribusi positif dalam menurunkan angka stunting di Indonesia.

METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pemberdayaan keluarga melalui metode edukatif dan partisipatif. Kegiatan dilakukan kepada lima keluarga dengan bayi di bawah usia 12 bulan yang berdomisili di Perumahan Garuda Sakti RT 01/RW 05. Tahapan kegiatan diawali dengan penyuluhan kepada ibu menyusui dan pendamping, seperti suami atau ibu mertua, mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan manfaat pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI serta mencegah stunting. Penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan leaflet sebagai media edukasi, yang berisi informasi singkat dan mudah dipahami mengenai konsep pijat laktasi, manfaatnya, serta langkah-langkah praktis dalam pelaksanaannya. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan praktik langsung teknik pijat laktasi. Lokasi kegiatan dipilih di lingkungan tempat tinggal peserta agar suasana lebih nyaman dan kondusif, sehingga partisipasi aktif dari seluruh anggota keluarga dapat ditingkatkan.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, observasi selama pelatihan digunakan untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik pijat laktasi dengan benar. Variabel yang diukur meliputi

pemahaman tentang pijat laktasi, keterampilan dalam melakukan pijat laktasi, serta dukungan keluarga terhadap keberhasilan ibu menyusui. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, sementara data observasi dianalisis secara kualitatif untuk menilai efektivitas pelatihan.

Keberhasilan kegiatan ini diukur dari peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test serta kemampuan peserta dalam mempraktikkan pijat laktasi secara mandiri. Dengan metode ini, diharapkan peserta dapat memahami pentingnya pijat laktasi, mampu mempraktikkannya dengan benar, serta memberikan dukungan optimal kepada ibu menyusui. Pada akhirnya, kegiatan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan keberhasilan menyusui dan berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Perumahan Garuda Sakti RT 01/RW 05 pada tanggal 20-22 Desember 2024, dengan fokus pada pemberdayaan keluarga melalui pelatihan pijat laktasi sebagai upaya pencegahan stunting. Peserta terdiri dari 5 keluarga yang melibatkan ibu menyusui dan anggota keluarga pendukung laktasi (suami atau nenek).

Tabel 1. Data Pretest dan Posttest Pemberdayaan Keluarga tentang Pijat Laktasi dalam Upaya Pencegahan Stunting

Keluarga	Pretest	Posttest	Peningkatan (%)
Keluarga 1	50%	90%	40%
Keluarga 2	40%	80%	40%
Keluarga 3	40%	80%	40%
Keluarga 4	30%	80%	50%
Keluarga 5	40%	90%	50%

Berdasarkan Hasil pre-test menunjukkan skor rata-rata pengetahuan awal peserta bervariasi antara 30% hingga 50%. Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan, skor rata-rata post-test meningkat secara signifikan, mencapai 80% hingga 90%. Peningkatan rata-rata pengetahuan peserta adalah 44% menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui penyuluhan dan pelatihan pijat laktasi efektif meningkatkan pemahaman peserta. Hal ini sejalan dengan teori pemberdayaan keluarga oleh Cockerham (2007) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan kesehatan dapat meningkatkan kontrol individu terhadap kondisi kesehatannya dan berdampak positif pada kesejahteraan keluarga [4].

Pijat laktasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI, yang penting dalam pencegahan stunting. Stunting adalah masalah gizi kronis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, dan salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya asupan gizi optimal pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Dengan memahami teknik pijat laktasi, keluarga diharapkan dapat mendukung ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayi, sehingga memenuhi kebutuhan nutrisinya dan mencegah stunting.

Pelatihan ini juga relevan dengan teori pengasuhan kesehatan oleh Baumrind (1991) yang menekankan peran penting orang tua dalam mendukung kesehatan anak [5]. Keluarga yang memahami teknik pijat laktasi dapat mandiri dalam merawat ibu dan bayi, serta berkontribusi pada upaya pencegahan stunting. Penelitian sebelumnya oleh Ristiani et al. (2020) menunjukkan bahwa stunting dapat dicegah dengan memperbaiki pola pemberian ASI yang tepat [6].

Penelitian Widyastuti dan Asih (2022) juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa pijat laktasi

efektif dalam meningkatkan produksi ASI yang berkontribusi pada pencegahan stunting [7]. Selain itu, penelitian Putri dan Rahmawati (2023) menegaskan bahwa pijat laktasi mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan pertumbuhan bayi [8]. Fauziyah dan Haryanto (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi tentang pijat laktasi dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik menyusui eksklusif di kalangan keluarga, yang berdampak positif pada pencegahan stunting [9].

Penelitian Widyastuti (2022) menunjukkan bahwa pijat laktasi berperan penting dalam pencegahan stunting dengan meningkatkan produksi ASI secara efektif [10]. Selain itu, Rahmawati (2021) menyoroti peran edukasi keluarga dalam keberhasilan ASI eksklusif, yang sejalan dengan temuan bahwa pijat laktasi membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan keluarga dalam mendukung menyusui [11].

Penelitian Nurhasanah (2020) menunjukkan bahwa model pemberdayaan keluarga melalui pelatihan pijat laktasi dapat meningkatkan peran aktif keluarga dalam mendukung ibu menyusui, sehingga berkontribusi terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan pencegahan stunting [12]. Pratama (2019) juga menyatakan bahwa pijat laktasi memiliki dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui [13].

Pentingnya edukasi kesehatan dalam pencegahan stunting juga didukung oleh Setiawan (2024), yang menekankan bahwa edukasi kesehatan bagi keluarga selama 1000 HPK dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku dalam upaya pencegahan stunting [14]. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan langsung oleh keluarga dalam upaya mencegah

stunting dan mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan keluarga melalui pelatihan pijat laktasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai pentingnya laktasi dalam pencegahan stunting. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebesar 44%, yang menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil memperluas pemahaman keluarga tentang teknik pijat laktasi dan manfaatnya bagi produksi ASI.

Peningkatan pengetahuan ini penting karena ASI eksklusif merupakan faktor kunci dalam mendukung tumbuh kembang bayi yang optimal, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Pijat laktasi, sebagai bagian dari upaya pemberdayaan keluarga, berpotensi besar dalam memperlancar proses laktasi, yang berdampak positif pada kesehatan ibu dan anak, serta berkontribusi dalam pencegahan stunting.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian ini didanai sepenuhnya oleh Prodi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Riau. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga kami sampaikan kepada keluarga yang berada di wilayah perumahan Garuda Sakti yang telah berpartisipasi dan mendukung penuh kegiatan pemberdayaan ini. Partisipasi dan antusiasme Bapak/Ibu sangat berarti bagi keberhasilan dan kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2021 Edition of the Joint

- Child Malnutrition Estimates. Geneva: WHO, 2021.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Laporan Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) 2022. Jakarta: Kemenkes RI, 2022.
- [3] Hernandez, M., et al., "Effectiveness of Lactation Massage in Increasing Breast Milk Production: A Systematic Review," *Journal of Maternal Health Research*, vol. 10, no. 3, pp. 120–130, 2021.
- [4] Cockerham, W. C., *Medical Sociology*. 11th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall, 2007.
- [5] Baumrind, D., "The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use," *Journal of Early Adolescence*, vol. 11, no. 1, pp. 56–95, 1991.
- [6] Ristiani, A., et al., "Prevention of Stunting through Improved Breastfeeding Practices," *Journal of Public Health Nutrition*, vol. 15, no. 4, pp. 200–210, 2020.
- [7] Widyastuti, E., and Asih, D. N., "The Effectiveness of Lactation Massage in Facilitating Breast Milk Production," *International Journal of Maternal and Child Health Studies*, vol. 8, no. 2, pp. 90–98, 2022.
- [8] Putri, M. A., and Rahmawati, S. N., "Lactation Massage as a Supportive Intervention for Exclusive Breastfeeding Success," *Journal of Breastfeeding Studies*, vol. 14, no. 2, pp. 150–160, 2023.
- [9] Fauziyah, N., and Haryanto, A. N., "Community-Based Education on Lactation Massage to Increase Exclusive Breastfeeding Practices," *Maternal and Child Nutrition Journal*, vol. 6, no. 1, pp. 35–45, 2024.
- [10] Widyastuti, E., "Pijat Laktasi sebagai Upaya Pencegahan Stunting," *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, vol. 5, no. 1, pp. 45–53, 2022.
- [11] Rahmawati, S. N., "Peran Edukasi Keluarga dalam Keberhasilan ASI Eksklusif," *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, vol. 4, no. 3, pp. 76–82, 2021.
- [12] Nurhasanah, D., "Model Pemberdayaan Keluarga melalui Pelatihan Pijat Laktasi," *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, vol. 3, no. 2, pp. 99–107, 2020.
- [13] Pratama, F., "Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui," *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, vol. 2, no. 4, pp. 67–75, 2019.
- [14] Setiawan, M., "Edukasi Kesehatan untuk Pencegahan Stunting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan," *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, vol. 6, no. 1, pp. 33–41, 2024.