

## **OPTIMALISASI PERAN IBU DAN KADER POSYANDU DALAM PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PELATIHAN TEKNIK MENYUSUI**

**Mutiara Dewi Listiyanawati<sup>1\*</sup>, Titis Sensussiana<sup>2</sup>, Deoni Vioneery<sup>3</sup>, Megayana Yessy  
Maretta<sup>4</sup>, Antonius Widiatmaka<sup>5</sup>, Aliffatul Yadiif<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,5,6</sup>Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma  
Husada, Surakarta, Indonesia

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada,  
Surakarta, Indonesia

Email: inimudeli@gmail.com,

### **ABSTRAK**

Stunting merupakan manifestasi kegagalan pertumbuhan kronis akibat malnutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Salah satu determinan klinis yang sering terabaikan namun krusial adalah teknik laktasi yang tidak efektif, yang berakar pada kesalahan posisi menyusui. Pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang Teknik menyusui yang benar. Pengabdian masyarakat ini bermitra dengan Posyandu Ngudi Waras II, Kelurahan Joglo, Surakarta, yang menjadi wilayah intervensi strategis untuk menekan risiko stunting di tingkat komunitas. Intervensi dilakukan pada Desember 2023 menggunakan metode ceramah dan demonstrasi klinis dengan media *phantom* bayi dan payudara. Evaluasi dilakukan melalui instrument monitoring kompetensi *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan skor rata-rata kompetensi ibu secara signifikan dari 23% menjadi 70%. Peningkatan ini mencakup aspek kognitif mengenai manfaat ASI eksklusif dan aspek psikomotorik dalam mempraktikkan perlekatan yang benar. Kesimpulan dari pengabdian ini adalah edukasi posisi menyusui yang tepat efektif meningkatkan literasi dan kepercayaan diri ibu primipara, sehingga berfungsi sebagai pilar preventif primer dalam mengoptimalkan asupan nutrisi balita dan mencegah komplikasi laktasi pada ibu.

Kata Kunci: Balita, Stunting, Teknik Menyusui

### **ABSTRACT**

*Stunting is a manifestation of chronic growth failure due to malnutrition during the first 1000 days of life (1000 HPK). An often overlooked yet crucial clinical determinant is ineffective lactation techniques, rooted in incorrect breastfeeding positioning. This community service initiative was carried out to improve mothers' knowledge and skills in proper breastfeeding techniques. This community service collaborated with Posyandu Ngudi Waras II, Kelurahan Joglo, Surakarta, as a strategic intervention site to reduce stunting risks at the community level. The intervention was conducted in December 2023 using lectures and clinical demonstrations with infant and breast phantoms. Evaluation was performed using pre-test and post-test competency monitoring instruments. The results of this activity show that it successfully increased the average competency score of mothers significantly, from 23% to 70%. This improvement covers the cognitive aspects of exclusive breastfeeding benefits and the psychomotor aspects of practicing correct latching. The conclusion of this community service project is that education on proper breastfeeding positions effectively improves the literacy and self-confidence of first-time mothers, thereby serving as a primary preventive measure in optimizing nutritional intake for infants and preventing lactation complications in mothers.*

*Keywords: Toddler, Stunting, Breastfeeding Techniques*

## 1. PENDAHULUAN

Stunting tetap menjadi tantangan sistemik bagi ketahanan kesehatan nasional di Indonesia. Sebagai manifestasi kekurangan gizi kronis, prevalensi stunting menurut data Riskesdas tahun 2018 mencapai angka 27,67% secara nasional, dengan disparitas wilayah yang mencolok seperti di Aceh yang menyentuh 37,3%. Stunting adalah keadaan dimana pertumbuhan tinggi badan anak tidak sesuai dengan usia dan terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Rendahnya asupan gizi merupakan penyebab utama terjadinya stunting. Asupan gizi dapat dilihat dari keberhasilan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), ASI Eksklusif dan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) (Ervina et al., 2020; Melayu et al., 2026; Seipalla et al., 2020). Di wilayah Surakarta, meskipun intervensi gizi terus dilakukan, hambatan teknis pada fase laktasi dini sering kali menjadi faktor determinan yang terabaikan dalam narasi pencegahan stunting. Kegagalan laktasi pada masa kritis 1000

Hari Pertama Kehidupan (HPK) bukan sekadar masalah teknis, melainkan pintu masuk terjadinya defisit nutrisi berkelanjutan (Listiyawati et al., 2024; WHO, 2018; Widiyanto & Laia, 2021). Secara klinis, posisi yang salah saat proses menyusui berdampak langsung pada fisiologi pengeluaran ASI (Alade, 2013). Penelitian Kariny menegaskan adanya hubungan signifikan (*p-value* 0,012) antara posisi menyusui yang tidak tepat dengan terjadinya bendungan ASI (*engorgement*) yang mencapai 71,1% pada ibu nifas (Kariny, 2023). Ketidaktepatan posisi menyebabkan perlekatan (*latch-on*) yang tidak sempurna, memicu terjadinya trauma puting, dan menghambat refleks *let-down* ASI. Kondisi ini dapat menyebabkan transfer nutrisi ke bayi menjadi tidak optimal dan memicu penghentian ASI eksklusif secara dini karena rasa nyeri dan stres pada ibu (Nisa et al., 2022; Shrestha et al., 2020).

Hasil observasi di Posyandu Balita Ngudi Waras II, sebagian besar ibu belum memahami posisi menyusui yang tepat, khususnya pada ibu primipara menunjukkan fenomena kurangnya literasi praktis. Observasi awal mengungkap bahwa mayoritas ibu masih melakukan teknik memegang puting yang salah dengan jari telunjuk dan tengah (teknik gunting), serta mengabaikan prosedur menyendawakan bayi yang krusial untuk mencegah regurgitasi. Hal ini berpotensi menyebabkan ketidakefektifan pemberian ASI dan meningkatkan risiko stunting.

Upaya pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu. Edukasi yang disertai demonstrasi dinilai lebih efektif karena memberikan pengalaman langsung kepada peserta (Abdulahi et al., 2018; Afini & Faiqah, 2020). Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mentransformasi perilaku ibu mengenai posisi menyusui yang benar sebagai strategi preventif stunting melalui pendekatan edukasi dan demonstrasi di Posyandu Ngudi Waras II.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan tanggal 19 Desember 2023 sampai dengan 31 Desember 2023 bertempat di Posyandu Ngudi Waras II, RW XI, Kelurahan Joglo, Kecamatan Banjarsari, Surakarta. Intervensi ini melibatkan tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada Surakarta. Sasaran kegiatan adalah ibu balita dan kader posyandu sebanyak 20 orang.

Alur metodologi dimulai dengan koordinasi lintas sektoral bersama pihak Puskesmas Gambirsari dan perangkat Kelurahan Joglo untuk memastikan target sasaran tepat guna. Tahapan pelaksanaan terdiri dari: 1) Persiapan instrumen berupa Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan media peraga; 2) Pelaksanaan edukasi menggunakan metode ceramah dan demonstrasi; serta 3) Evaluasi menggunakan instrumen monitoring kompetensi. Penggunaan *phantom* bayi dan *phantom* payudara menjadi instrumen utama agar peserta dapat melakukan simulasi perlekatan secara ergonomis. Tim juga membagikan *leaflet* sebagai media edukasi mandiri bagi keluarga di rumah. Tingkat pengetahuan diukur melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 1. Pendataan Peserta Penyuluhan

### **3. HASIL**

#### **a. Hasil**

Hasil intervensi edukasi di Posyandu Ngudi Waras II memberikan dampak kuantitatif yang signifikan terhadap kapasitas laktasi para peserta. Data monitoring menunjukkan transformasi kompetensi yang merata pada seluruh responden.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Tabel 1. Tabulasi Hasil Monitoring Kompetensi Peserta (n=20)

No	Nama Peserta	Skor Sebelum (Pre-test)	Skor Sesudah (Post-test)	Peningkatan Pengetahuan
1	Ny. A	20%	60%	40%
2	Ny. B	20%	80%	60%
3	Ny. C	40%	100%	60%
4	Ny. D	0%	60%	60%
5	Ny. E	20%	40%	20%
6	Ny. F	40%	80%	40%
7	Ny. G	20%	60%	40%
8	Ny. H	20%	80%	60%
9	Ny. I	40%	100%	60%
10	Ny. J	0%	60%	60%
11	Ny. K	20%	40%	20%
12	Ny. L	40%	80%	40%
13	Ny. M	20%	60%	40%
14	Ny. N	20%	80%	60%
15	Ny. O	40%	100%	60%
16	Ny. P	0%	60%	60%
17	Ny. Q	20%	40%	20%
18	Ny. R	40%	80%	40%
19	Ny. S	20%	60%	40%
20	Ny. T	20%	80%	60%
<b>Rerata</b>		<b>23%</b>	<b>70%</b>	<b>47%</b>

Sumber: Tabulasi Data Laporan PKM (M. Listiyanawati et al., 2023)

Secara kualitatif, antusiasme peserta tercermin dari sesi diskusi yang sangat dinamis. Muncul berbagai pertanyaan kritis yang menunjukkan tingginya kebutuhan literasi medis di masyarakat, antara lain hambatan laktasi pasca persalinan *Sectio Caesarea* (SC), manajemen penyimpanan ASI bagi ibu bekerja, hingga pengaruh nutrisi ibu terhadap volume ASI. Temuan lapangan ini mengonfirmasi bahwa pengetahuan teoritis tanpa didukung simulasi praktis sering kali menyebabkan ibu merasa tidak percaya diri saat menghadapi tantangan menyusui di rumah.

#### b. Pembahasan

Capaian peningkatan pengetahuan dari 23% menjadi 70% di Posyandu Ngudi Waras II berpotensi mendukung kecukupan nutrisi anak dalam pencegahan stunting di tingkat komunitas. Hasil ini secara komparatif lebih unggul dibandingkan temuan Hendrik di wilayah Fakfak yang melaporkan peningkatan sebesar 21,9% (Hendrik, 2023). Keberhasilan di Surakarta ini dipengaruhi oleh penggunaan metode demonstrasi menggunakan *phantom* yang mampu menjembatani hambatan kognitif ibu primipara dalam memahami teknik perlekatan yang abstrak menjadi praktik psikomotorik yang nyata.

Penguasaan posisi menyusui dalam perspektif keperawatan maternitas memiliki signifikansi ganda. Pertama, perlekatan yang benar membantu efektivitas transfer ASI sehingga dapat mendukung kecukupan asupan nutrisi anak selama periode HPK (Fahlevi, 2022; Sari, 2021). Kedua, posisi yang ergonomis melindungi kesehatan muskuloskeletal ibu. Sebagaimana dijelaskan oleh Lesdilah, terdapat hubungan erat antara pengetahuan posisi menyusui dengan penurunan insidensi nyeri punggung bawah (*lower back pain*) pada ibu. Tanpa posisi yang nyaman, ibu akan mengalami kelelahan kronis yang dapat menekan produksi hormon prolaktin dan oksitosin (Lesdilah, 2022)

Analisis lebih dalam menunjukkan bahwa peningkatan rerata pengetahuan sebesar 47% ini merupakan langkah vital dalam memutus rantai kegagalan laktasi. Kesalahan perlekatan yang dibiarkan akan menyebabkan luka pada puting, yang memicu rasa nyeri hebat setiap kali menyusui. Secara fisiologis, nyeri ini meningkatkan kadar kortisol ibu yang berakibat pada penghambatan let-down reflex. Dampaknya, bayi tidak mendapatkan hindmilk yang kaya lemak, sehingga pertumbuhan berat badan melambat dan risiko stunting meningkat. Dengan demikian, intervensi demonstratif ini telah memberikan self-efficacy bagi ibu untuk menjalani proses laktasi tanpa hambatan medis dan psikologis, selaras dengan tujuan penguatan kesehatan ibu dan anak di tingkat primer (Jebena & Tenagashaw, 2022; Shi et al., 2021; Susianto et al., 2022)

Respon peserta penyuluhan selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme yang positif, terutama pada saat sesi mempragakan teknik menyusui menggunakan phantom payudara, phantom bayi dan set alat ASIP. Peserta mengatakan dengan mempragakan langsung memberikan visualisasi yang lebih jelas dibandingkan sekadar penjelasan teori, karena dapat melihat posisi jari yang tepat saat melakukan teknik marmet (memerah dengan tangan) serta cara pelekatan yang benar untuk menghindari lecet pada puting payudara. Interaksi dua arah muncul secara alami ketika para ibu mulai berbagi pengalaman pribadi mengenai kendala selama menyusui di rumah atau saat bepergian. Kemudahan pemahaman peserta terlihat dari keberhasilan peserta mempragakan ulang teknik menyusui, cara pembersihan alat pompa dan langkah-langkah sterilisasi botol penyimpanan. Suasana diskusi yang suportif antara penyuluh, kader posyandu dan ibu balita menciptakan ruang belajar kondusif, sehingga materi yang dianggap tabu dan sulit seperti penyimpanan dan durasi ketahanan ASIP dapat dipahami dengan cepat dan tepat oleh peserta. Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain waktu pelaksanaan yang relatif singkat dan belum adanya monitoring jangka panjang terhadap perubahan perilaku ibu

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Ngudi Waras II telah berhasil meningkatkan literasi dan keterampilan praktis ibu dalam melakukan posisi menyusui yang benar, dengan peningkatan skor rerata pengetahuan mencapai 47%. Transformasi perilaku ini membuktikan bahwa metode demonstrasi dengan media peraga efektif dalam mengatasi kendala teknis laktasi pada ibu primipara. Secara substansial, penguatan kapasitas ini merupakan strategi preventif yang krusial dalam menjamin kecukupan nutrisi pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan demi menekan angka prevalensi stunting di wilayah Surakarta secara berkelanjutan berpotensi mendukung upaya pencegahan stunting melalui optimalisasi praktik menyusui.

#### **5. REKOMENDASI**

Keberlanjutan dampak program ini memerlukan kolaborasi lintas fungsi yang konsisten di tingkat desa. Disarankan bagi bidan wilayah dan kader posyandu untuk melakukan monitoring berkala terhadap praktik menyusui pada setiap kunjungan rumah, khususnya bagi ibu primipara. Selain itu, pemanfaatan teknologi informasi melalui platform *e-counseling* sebagaimana dikembangkan oleh (Pujiastuti, D.; Sari, I. Y. dan Indrawati, 2024) perlu dipertimbangkan sebagai solusi pendampingan bagi ibu bekerja yang sering mengalami kendala waktu dalam mengakses layanan posyandu konvensional. Penguatan peran kader sebagai pendamping laktasi tingkat dasar harus terus diupayakan guna memastikan lingkungan pendukung laktasi yang kondusif di setiap RW.

#### **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Kusuma Husada Surakarta dan Kepala LPPM UKH. Apresiasi tulus juga disampaikan kepada Bidan Wilayah Puskesmas Gambirsari, Ketua RW XI Kelurahan Joglo, serta seluruh kader dan peserta di Posyandu Ngudi Waras II yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulahi, M., Fretheim, A., & Magnus, J. H. (2018). Effect of breastfeeding education and support intervention (BFESI) versus routine care on timely initiation and exclusive breastfeeding in Southwest Ethiopia: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, 18(1), 313. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1278-5>
- Afini, N., & Faiqah, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Metode Demonstrasi Mengenai Posisi Dan Perlekatan Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Journal of Midwifery Update (MU)*, 2, 24. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.73>
- Alade, O. (2013). Exclusive breastfeeding and related antecedent factors among lactating mothers in a rural community in Southwest Nigeria. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 5,

- 132–138. <https://doi.org/10.5897/IJNM2013.0111>
- Ervina, M., Paramashanti, B., Hadi, H., & Rahmawati, N. (2020). Early Initiation and Prevalence of Exclusive Breastfeeding: A Cross-sectional Study among Employed Mothers in Bantul District, Indonesia. *Journal of Nepal Pediatric Society*, 40, 190–196. <https://doi.org/10.3126/jnps.v40i3.29907>
- Fahlevi, S. S. M. I. (2022). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Gampong Alue Ambang. *Jurnal Biology Education, Vol 10, No 1 (2022): Volume 10 Nomor 1 Edisi Khusus Tahun 2022*, 105–113. <https://doi.org/10.32672/jbe.v10i1.4121>
- Hendrik, E. D. D. F. H. (2023). Upaya Kenali, Cegah Dan Atasi Stunting Melalui Edukasi Dan Pendampingan Ibu Menyusui. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, Vol 7, No 5 (2023): Oktober, 4831–4836. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17369>
- Jebena, D., & Tenagashaw, M. (2022). Breastfeeding practice and factors associated with exclusive breastfeeding among mothers in Horro District, Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *PLOS ONE*, 17, e0267269. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267269>
- Kariny, d. (2023). Hubungan Posisi Menyusui Dengan Terjadinya Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan, Vol 7 No 1 (2023): Jurnal Kesehatan April 2023*, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.55919/jk.v13i7.110>
- Lesdilah, Y. E. H. Dewi A. U. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Posisi Menyusui Dengan Nyeri Punggung Bawah Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Posisi Menyusui Dengan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro, Vol. 5 No. 2 (2022)*, 159–165. <https://doi.org/ISSN 2460-6960>
- Listiyanawati, M. D., Maretta, M. Y., Susilaningasih, E. Z., Sensussiana, T., Vioneery, D., & Prastiwi, F. (2024). Effect of breastfeeding promotion and counseling training on the skills of the Posyandu cadre for stunting prevention. *MEDIA ILMU KESEHATAN, Vol 13 No 2 (2024): Media Ilmu Kesehatan*, 152–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.30989/mik.v13i2.1417>
- Listiyanawati, M., Sensussiana, T., Vioneery, D., & Maretta, M. (2023). *Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat: Edukasi Posisi Menyusui Yang Benar Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita*.
- Melayu, A., Rachmawati, N., & Hilbertina, N. (2026). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terkait Inisiasi Menyusui Dini, Pemberian ASI Eksklusif, Dan Makanan Pendamping ASI Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Yang memiliki Angka Kejadian Stunting Tertinggi Di Kota Padang. *EMPIRIS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan, Vol. 3 No. 1 (2026)*, 28–42. <https://doi.org/10.62335/empiris.v3i1.2446>
- Nisa, T., Adriani, R., & Murti, B. (2022). Effect of Early Initiation of Breastfeeding on Exclusive Breastfeeding and Stunting: A Meta-Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(6), 685–698. <https://doi.org/https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.06.07>
- Pujiastuti, D.; Sari, I. Y. dan Indrawati, N. (2024). Perilaku menyusui efektif sebagai pencegahan dini stunting berbasis e-counseling di Desa Kaligesing Purworejo Jawa Tengah. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.37874/bm.v4i3.1617>
- Sari, S. M. R. R. M. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Puskesmas Simpang Pandan Kab. Tanjung Jabung Timur tahun 2021. *Midwifery Health Journal, Vol 6 No 2 (2021)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.52524/midwiferyhealthjournal.v7i1.121>
- Seipalla, F., Aditya, M. T., Syahrudin, N. R. F., Pratama, D. C., Wedyasantika, D., Akbas, A. M. I., Nuswantoro, D., & Nasir, M. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dan Pengetahuan Ibu Tentang Cara Menyusui Bayi Dengan Stunting Di Dusun Boro, Desa Sidodadi Kecamatan Lawang. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia, Vol 8 No 1 (2020): JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia Volume 8.1 Edisi November 201*, 1–7. <https://jimki.bapin.or.id/main/article/view/30/11>
- Shi, H., Yang, Y., Yin, X., Li, J., Fang, J., & Wang, X. (2021). Determinants of exclusive breastfeeding for the first six months in China: a cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 16. <https://doi.org/10.1186/s13006-021-00388-y>
- Shrestha, S., Pokhrel, M., & Mathema, S. (2020). Knowledge, Attitude, and Practices among

- Mothers of Children 6 to 24 months of Age Regarding Complementary Feeding. *Journal of Nepal Medical Association*, 58. <https://doi.org/10.31729/jnma.5274>
- Susianto, S., Suprobo, N., & Maharani. (2022). Early Breastfeeding Initiation Effect in Stunting: A Systematic Review: Effect of Early Breastfeeding Initiation on Stunting. *Asian Journal of Health Research*, 1, 1–5. <https://doi.org/10.55561/ajhr.v1i1.11>
- WHO. (2018). *Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the 2025 global targets*. [https://doi.org/ISBN: 9789241513647](https://doi.org/ISBN:9789241513647)
- Widiyanto, J., & Laia, F. S. (2021). Mother's Knowledge of Nutrition and Effect on Nutritional Status of Children in Community Health Center. *Homes Journal: Hospital Management Studies Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/hmsj.v2i1.18871>