



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN KADER TERHADAP LACTATION MASSAGE DAN PEMBERIAN ASI EKLUKUSIF UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI WILKER PUSKESMAS KEL. JATIRAHAYU KEC. PONDOK MELATI KOTA BEKASI TAHUN 2024 ANGKATAN 1

Andy Martahan A.H.¹, Achwan², dan Christina Natalia Devina³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III

E-mail¹: achwan_73@yahoo.com

Abstract

Chronic malnutrition from the prenatal period until the age of two years, or beyond the first 1,000 days of life, is the leading cause of growth disorders (stunting) in Indonesia, thus requiring special attention. Improper breastfeeding, feeding practices, and parenting during the 0–23 month period can disrupt a child’s growth and development. Based on the results of the 2023 SKI, the national prevalence of stunting reached 21.5%, showing a decrease of about 1% compared to the previous year, but it is still far from the government’s target of 14% as stated in the 2020–2024 RPJMN. In addition, exclusive breastfeeding still faces challenges such as sore nipples and problems with the baby’s attachment to the breast. The lactation massage technique is one method used to stimulate the release of the hormone oxytocin through gentle massage. The Community Service activity conducted in the working area of Jatirahayu Health Center aims to improve the knowledge and skills of health cadres regarding lactation massage and exclusive breastfeeding as an effort to prevent stunting in 2024. The methods applied in this program included socialization and problem identification, counseling, training, mentoring, and program evaluation. The activity involved 31 cadres as participants. The results of this community service showed the establishment of effective collaboration with Jatirahayu Health Center, identification of local stunting-related problems, and an increase in cadres’ knowledge, skills, and confidence in providing education and assistance related to exclusive breastfeeding and lactation massage. The evaluation also confirmed the successful implementation of the program. In conclusion, this community service activity resulted in improved cadres’ competence and confidence in performing lactation massage and providing education on exclusive breastfeeding to mothers who experience breastfeeding difficulties. Recommendation: To enhance the program’s impact, it is suggested that similar training be continued in the following year, involving a greater number of cadres to strengthen skills in lactation massage and exclusive breastfeeding counseling.

Keywords: lactation massage, stunting, malnutrition, exclusive breastfeeding, community service.

Abstrak

Kekurangan gizi kronis sejak bayi dalam kandungan hingga usia dua tahun atau sudah lewat 1000 hari pertama kehidupan merupakan penyebab gangguan pertumbuhan/*stunting* terbesar di Indonesia sehingga perlu perhatian khusus. Pemberian ASI, makanan dan pola asuh pada periode 0-23 bulan yang tidak tepat



mengganggu tumbuh kembang anak. Berdasarkan hasil SKI 2023, prevalensi *stunting* nasional mencapai 21,5 %, mengalami penurunan sekitar 1 % dibanding tahun sebelumnya namun masih jauh dari target pemerintah dalam RPJMN 2020-2024 sebesar 14%, Selain itu juga pemberian ASI eksklusif ternyata memiliki permasalahan seperti puting susu yang luka dan masalah penempelan mulut bayi ke payudara. Teknik *lactation massage* merupakan salah satu teknik untuk merangsang hormon oksitosin dengan cara pijat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Wilayah Kerja (Wilker) Puskesmas Kelurahan Jatirahayu ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader terhadap *Lactation Massage* dan pemberian ASI eksklusif untuk pencegahan *stunting* di Wilker Puskesmas Kelurahan Jatirahayu tahun 2024. Metode dalam pelaksanaan kegiatan ini berupa Sosialisasi dan identifikasi masalah, penyuluhan, pelatihan, pendampingan dan evaluasi program. Peserta kegiatan ini berjumlah 31 kader. Hasil yang dicapai dalam PkM ini adalah terjalinnya kerjasama yang baik dengan Puskesmas Jatirahayu dan teridentifikasinya permasalahan *stunting*, Meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan para kader dalam ASI eksklusif dan *lactation massage*, Meningkatnya kepercayaan diri para kader dalam memberikan edukasi ASI eksklusif dan *lactation massage* dan terlaksananya evaluasi program PkM. Kesimpulan PkM ini adalah Terdapat peningkatan dan ketrampilan kader dalam melakukan *lactation massage* dan edukasi ASI eksklusif pada para ibu yang mengalami kesulitan menyusui. .Saran, Untuk meningkatkan lebih banyak kader dalam ketrampilan *lactation massage* dan edukasi ASI eksklusif perlu dilanjutkan di tahun berikutnya.

Katakunci: *lactation massage, stunting, Gizi kurang, ASI eksklusif, Pengabmas*

Pendahuluan (Bookman Old Style 12pt Bold)

Masalah *stunting* masih menjadi isu kesehatan global dan nasional yang memerlukan perhatian serius. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 148,1 juta anak balita di dunia mengalami *stunting* akibat kekurangan gizi kronis, dengan prevalensi tertinggi di kawasan Afrika Sub-Sahara (32%) dan Asia Selatan (28%) (UNICEF/WHO/World Bank, 2023). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* nasional mencapai 21,5%, mengalami penurunan sekitar 1% dibandingkan tahun 2022 (21,6%), namun masih jauh dari target pemerintah sebesar 14% dalam RPJMN 2020–2024 (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Angka tersebut menegaskan bahwa sekitar satu dari lima anak Indonesia masih mengalami hambatan pertumbuhan linear akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang.

Salah satu penyebab utama *stunting* adalah ketidakcukupan gizi sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun atau 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK). Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan faktor penting dalam mencegah kekurangan gizi dan mendukung tumbuh kembang optimal bayi. Namun, masih banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui karena masalah fisiologis seperti produksi ASI yang



rendah, nyeri payudara, puting lecet, dan gangguan refleks oksitosin (Rahman et al., 2021).

Salah satu teknik yang dapat membantu mengatasi hambatan tersebut adalah *lactation massage*. Pijat ini dilakukan dengan teknik lembut pada payudara, punggung atas, dan daerah ketiak untuk melancarkan aliran darah dan getah bening, merangsang refleks oksitosin, serta mengurangi ketegangan otot. Mekanisme fisiologisnya melibatkan peningkatan sekresi hormon oksitosin dan prolaktin, yang secara langsung memperlancar proses laktasi dan meningkatkan produksi ASI (Yulianti & Sari, 2023). Penelitian di Rokan Hulu menunjukkan bahwa intervensi *lactation massage* mampu meningkatkan volume ASI secara signifikan ($p < 0,05$) (Nasution & Fitriani, 2022), sementara kombinasi dengan pijat oksitosin terbukti mempercepat waktu pengeluaran ASI pertama ($p = 0,015$) (Fitri et al., 2023).

Aspek psikologis dari *lactation massage* juga menurunkan stres pascapersalinan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui (Pratiwi et al., 2020). Intervensi ini menjadi relevan dalam kegiatan PkM, seperti yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatirahayu, yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif sebagai strategi pencegahan stunting. Dengan meningkatkan kompetensi kader melalui pelatihan dan pendampingan *lactation massage*, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku menyusui yang lebih baik di masyarakat.

Oleh karena itu, kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pelaksanaan *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan stunting sehingga memperkuat peran para kader dalam mengatasi *stunting* dengan cara salah satunya adalah *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif sebagai intervensi preventif. Berdasarkan teori fisiologis dan bukti empiris tersebut, program pelatihan kader laktasi diharapkan mampu menjadi langkah strategis dalam mempercepat pencapaian target penurunan prevalensi stunting nasional sesuai hasil SKI 2023 dan tujuan SDGs 2030.

Metode

Lokasi pelaksanaan kegiatan PkM Program Kemitraan Masyarakat yang dipilih adalah Wilker Puskesmas Jatirahayu, Kelurahan Jatirahayu, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan pada bulan Juni sampai dengan Nopember 2024. Peserta dalam pengabmas ini adalah para kader yang aktif melaksanakan kegiatan pelayanan kesehatan di masyarakat dengan jumlah 31 orang. Secara umum program yang akan dilaksanakan dan disepakati bersama terdiri atas:

1. Sosialisasi dan identifikasi masalah

Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka untuk berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait untuk menyepakati peserta yakni kader yang terpilih, lokasi dan jadwal pelaksanaan kegiatan PkM. Kegiatan Identifikasi bertujuan untuk mengetahui permasalahan gizi balita dan stunting di Wilker Puskesmas Jatirahayu.



2. Penyuluhan

Kegiatan ini bertujuan untuk:

- 1) Mengetahui pengetahuan para kader dalam Pemberian ASI eksklusif untuk Pencegahan *Stunting* dan *lactation massage* pada kader.
- 2) Meningkatkan pengetahuan para kader dalam Pemberian ASI eksklusif untuk Pencegahan *Stunting* dan *lactation massage* pada kader.
- 3) Mempromosikan latihan *lactation massage* untuk meningkatkan produksi ASI.
- 4) Memberikan informasi mengenai cara melakukan latihan *lactation massage*.

3. Melakukan latihan

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan para kader dalam melakukan latihan *lactation massage* dalam upaya meningkatkan produksi ASI.

4. Melakukan Pendampingan

Kegiatan pendampingan bertujuan:

- 1) Meningkatkan Keterampilan Praktis Kader tentang teknik *lactation massage* dengan benar dan aman melalui bimbingan langsung, kader dapat memahami posisi tangan, arah pijatan, durasi, serta area yang boleh dan tidak boleh dipijat. Keterampilan teknis ini penting agar kader dapat membantu ibu menyusui di Posyandu yang mengalami hambatan produksi ASI.
- 2) Meningkatkan Kemampuan Kader dalam Edukasi ASI Eksklusif. Kader diharapkan dapat menjelaskan manfaat ASI bagi pertumbuhan bayi, pentingnya menyusui dini, serta peran *lactation massage* dalam melancarkan produksi ASI.
- 3) Meningkatkan Kepercayaan Diri Kader dan Ibu Menyusui serta menumbuhkan keyakinan pada ibu menyusui bahwa mereka mampu menyusui dengan lancar.

5. Evaluasi Program

Kegiatan evaluasi program PkM tentang *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk:

- 1) Menilai keberhasilan program, khususnya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melaksanakan *lactation massage* serta edukasi ASI eksklusif.
- 2) Mengukur efektivitas metode pelatihan dan pendampingan, apakah sudah sesuai dengan kebutuhan dan memberikan hasil yang optimal.
- 3) Mengidentifikasi kendala dan hambatan selama pelaksanaan kegiatan, baik dari sisi kader maupun fasilitas pendukung.
- 4) Menyusun rekomendasi tindak lanjut, agar program pelatihan dan pendampingan kader dapat berkelanjutan dan diperluas ke wilayah Posyandu lainnya.

Hasil

1. Sosialisasi dan identifikasi masalah

Hasil Kegiatan sosialisasi telah terjalin kerjasama yang baik dalam rangka menyepakati lokasi dan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabmas. Selain itu juga diperoleh hasil identifikasi mengenai gizi balita dan permasalahan *stunting* di



Wilker Puskesmas Jatirahayu. Hasil identifikasi dapat disampaikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Identifikasi Wilayah Kelurahan Jatirahayu

Aspek yang Diidentifikasi	Keterangan
Jumlah Penduduk	63.856 jiwa
Laki-laki	23.627 orang
Perempuan	39.959 orang
Luas Wilayah	312,425 hektare
Status Wilayah	Daerah penyangga Kota Jakarta Timur
Tingkat Pendidikan Tertinggi	SLTA/ sederajat – 22.103 orang
Pekerjaan Utama Penduduk	Sektor swasta – 14.983 orang
Kelompok Usia Produktif (20–50 tahun)	43.899 orang (69,03%)

Tabel 1. diatas menggambarkan kondisi demografi Kelurahan Jatirahayu. Wilayah ini memiliki jumlah penduduk sebesar 63.856 jiwa, terdiri dari 23.627 laki-laki dan 39.959 perempuan, dengan luas wilayah 312,425 hektar. Jatirahayu berfungsi sebagai daerah penyangga Kota Jakarta Timur. Sebagian besar penduduk berpendidikan SLTA/ sederajat sebanyak 22.103 orang dan bekerja di sektor swasta sebanyak 14.983 orang. Penduduk didominasi oleh kelompok usia produktif (20–50 tahun) sebanyak 43.899 orang (69,03%).

Tabel 2. Cakupan Jenis Pemeriksaan di Puskesmas Jatirahayu Tahun 2021–2023

Jenis Pemeriksaan	2021 (%)	2022 (%)	2023 (%)
D/S (Deteksi Status)	95	100	100
N/S (Nutrisi/ Status Gizi)	85	75	90
K/S (Kesehatan Ibu & Anak)	100	95	100
Fe I (Tablet Zat Besi I)	100	100	100
Fe III (Tablet Zat Besi III)	100	95	100
Vit A Biru (Bayi 6–11 bln)	100	100	100
Vit A (Balita 12–59 bln)	100	100	100

Berdasarkan data pada Tabel 2, cakupan berbagai jenis pemeriksaan di Puskesmas Jatirahayu selama tahun 2021 hingga 2023 menunjukkan tren peningkatan pada sebagian besar indikator layanan kesehatan ibu dan anak. Cakupan pemeriksaan Deteksi Status (D/S) meningkat dari 95% pada tahun 2021 menjadi 100% pada tahun 2022 dan 2023. Pemeriksaan Status Gizi (N/S) mengalami fluktuasi, yakni 85% pada tahun 2021, menurun menjadi 75% pada tahun 2022, dan meningkat kembali menjadi 90% pada tahun 2023. Pemeriksaan Kesehatan Ibu dan Anak (K/S) menunjukkan capaian tinggi dengan 100% pada tahun 2021, sedikit menurun menjadi 95% pada tahun 2022, dan kembali mencapai 100% pada tahun 2023. Program pemberian Tablet Zat Besi Fe I dan Fe III juga mencatat capaian yang tinggi, yaitu 100% pada sebagian besar tahun pengamatan. Untuk pemberian Vitamin A Biru (bayi usia 6–11 bulan) dan Vitamin A (balita usia 12–59 bulan), cakupan pelayanan tercatat 100% secara konsisten



selama tahun 2021 hingga 2023. Secara umum, hasil tabel menunjukkan bahwa hampir seluruh indikator pelayanan kesehatan dasar di Puskesmas Jatirahayu telah mencapai atau melampaui target capaian yang ditetapkan pada periode tiga tahun terakhir. Meskipun Program KIA Puskesmas Kelurahan Jatirahayu telah berjalan dengan baik, khusus untuk program Gizi Balita namun tahun 2023 ditemukan kasus balita gizi buruk yaitu sebanyak 11 orang. Setiap balita gizi buruk yang ditemukan dipantau setiap bulannya.

2. Penyuluhan

Hasil Penyuluhan:

2.1 Pemberian Asi Eksklusif untuk Pencegahan Stunting

Tabel 3. Pelaksanaan Penyuluhan Asi Eksklusif

No.	Pertanyaan	Jawaban benar (%)	
		Pretest	Posttest
1	Pengertian dan Fisiologi Pengeluaran ASI	36%	100%
2	Kandungan dan Komposisi ASI	92%	100%
3	Manfaat ASI untuk Bayi	24%	100%
4	Manfaat ASI untuk Ibu	60%	100%
5	Volume ASI dan Tanda Bayi Cukup ASI	50%	100%
6	Masalah-masalah dalam menyusui	70%	100%
7	Posisi yang baik dalam menyusui	60%	100%
8	Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI	60%	100%
9	Mekanisme Pembentukan Air Susu	50%	100%

Tabel 3. menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan kader Posyandu setelah mengikuti pelatihan lactation massage dan edukasi ASI eksklusif. Penilaian dilakukan melalui pretest dan posttest dengan sembilan pertanyaan utama mengenai aspek pengetahuan tentang ASI dan menyusui. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada seluruh aspek pengetahuan. Sebelum pelatihan, tingkat pemahaman kader bervariasi antara 24% hingga 92%, sedangkan setelah pelatihan seluruh kader mencapai 100% pada setiap aspek yang diuji.

2.2 Lactation massage

Tabel 4. Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan Lactation Massage

No.	Penilaian	Hasil (%)	
		Pretest	Posttest
Lembar soal Penyuluhan:			
1	Pengertian <i>Lactation massage</i>	40%	100%
2	Tujuan dan Manfaat <i>Lactation massage</i>	50%	100%
3	Menjelaskan hormon yang terlibat	20%	100%
4	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Lactation Massage</i>	30%	100%
Observasi Pelatihan:			
1	Penilaian Keterampilan (Praktik)	80%	100%



2	Penilaian Sikap dan Partisipasi	90%	100%
---	---------------------------------	-----	------

Tabel 4. Hasil lembar soal Penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan kader Posyandu setelah mengikuti penyuluhan *lactation massage*. Hasil pretest memperlihatkan tingkat pemahaman awal kader masih rendah, dengan rentang 20%–50% pada berbagai aspek pengetahuan. Setelah pelatihan, nilai posttest meningkat menjadi 100% pada seluruh indikator, mencakup pemahaman tentang pengertian, tujuan dan manfaat, hormon yang berperan (oksitosin dan prolaktin), serta indikasi dan kontraindikasi pelaksanaan pijat laktasi. Peningkatan ini menegaskan bahwa pelatihan berjalan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman kader mengenai teori dan konsep dasar *lactation massage*, yang penting untuk mendukung praktik menyusui dan pencegahan *stunting* di masyarakat.

3. Pelatihan

Kegiatan pelatihan berupa pelaksanaan praktik *lactation massage* sesuai dengan prosedur pelaksanaan hasilnya juga dapat di lihat pada table 4. Tabel 4. menunjukkan hasil observasi pelatihan *lactation massage* terhadap keterampilan praktik dan sikap partisipasi kader Posyandu selama pelatihan. Pada tahap pretest, keterampilan praktik kader mencapai 80%, sedangkan penilaian sikap dan partisipasi sebesar 90%. Setelah pelatihan (posttest), kedua aspek meningkat menjadi 100%, menunjukkan bahwa seluruh kader telah mampu melakukan praktik dengan benar dan berpartisipasi aktif selama kegiatan. Hasil ini menggambarkan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan kemampuan praktik dan sikap positif kader, sehingga mereka siap menjadi pendamping ibu menyusui dalam penerapan *lactation massage* di masyarakat.

4. Pendampingan

Kegiatan pendampingan dilaksanakan dengan mendampingi para kader dalam melaksanakan penyuluhan ASI Eksklusif dan *lactation massage* dengan benar. Hasil dari kegiatan ini dapat terlihat pada tabel 5. yang melakukan penilaian Pengetahuan (Teori), Penilaian Keterampilan (Praktik) dan Penilaian Sikap dan Partisipasi. Berdasarkan tabel 5. Diketahui bahwa para kader telah mampu mengaplikasikan seluruh yang diajarkan mengacu dengan tahapan2 *lactation massage* yang benar dan edukasi ASI eksklusif.

Tabel 5. Pelaksanaan Pendampingan

No.	Aspek yang dinilai	Jumlah Peserta	Skor	Ket.
1.	Penilaian Pengetahuan (Teori)	31	100%	Lulus
2.	Penilaian Keterampilan (Praktik)	31	85%	Lulus
3.	Penilaian Sikap dan Partisipasi	31	90%	Lulus

Ket: Lulus/Kompeten ($\geq 75\%$) Ya Tidak

5. Evaluasi Program



Penilaian pada kegiatan evaluasi dan dilanjutkan dengan penutupan ini menggunakan pendekatan persentase untuk mengukur tingkat keberhasilan pelaksanaan program PkM. Setiap aspek dievaluasi berdasarkan jumlah poin yang terlaksana dibandingkan total poin yang direncanakan. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Pelaksanaan Evaluasi dan Penutupan

No	Aspek yang Dinilai	Jumlah Poin	(Terlaksana)✓	(Tidak)✗	Persentase (%)	Kategori
1.	Akomodasi dan Fasilitas	5	4	1	80	Baik
2.	Panitia Pelaksana	5	5	0	100	Sangat Baik
3.	Narasumber Pematari	5	4	1	80	Baik
4.	Materi dan Metode Pelatihan	5	5	0	100	Sangat Baik
5.	Peserta / Kader	4	3	1	75	Baik
6.	Evaluasi dan Tindak Lanjut	5	4	1	80	Baik
7.	Dampak Kegiatan	4	4	0	100	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 6. Diketahui bahwa nilai rata-rata program adalah $(80 + 100 + 80 + 100 + 75 + 80 + 100) / 7 = 87,86\%$ sehingga hasil akhir PkM dikategorikan Sangat Baik (87,9%). Kategori penilaian adalah 86–100% (Sangat Baik), 71–85% (Baik), 56–70% (Cukup) dan $\leq 55\%$ (Kurang). Selain berdampak pada peningkatan pengetahuan peserta dari kegiatan PkM ini juga memberikan kepuasan untuk masyarakat yang mengikuti kegiatan ini.

Pembahasan

Kegiatan PkM mengenai peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader terhadap *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif menunjukkan hasil yang sangat positif serta konsisten dengan berbagai temuan penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil sosialisasi dan identifikasi masalah, wilayah Jatirahayu memiliki karakteristik demografis dengan jumlah penduduk besar dan dominasi usia produktif, sehingga peran kader sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan masyarakat sangat strategis dalam upaya pencegahan *stunting* (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024).

Penyuluhan mengenai ASI eksklusif memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan seluruh kader mencapai skor *posttest* 100%. Hal ini sejalan dengan temuan Rahman et al. (2021), yang menyatakan bahwa pemahaman fisiologi laktasi dan edukasi menyusui berkontribusi besar terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Selain itu, kandungan nutrisi ASI yang kaya protein bioaktif juga



terbukti mendukung pertumbuhan bayi dan mencegah kekurangan gizi, sebagaimana dijelaskan oleh Lönnerdal (2020). Penelitian Pertiwi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif berkorelasi kuat dengan penurunan kejadian *stunting*. Pada aspek pelatihan *lactation massage*, terjadi peningkatan keterampilan yang sangat signifikan. Dari keterampilan awal 80%, hasil evaluasi pasca pelatihan meningkat menjadi 100%. Peningkatan ini mendukung temuan Nasution dan Fitriani (2022), bahwa pijat laktasi mampu meningkatkan refleksi oksitosin serta volume ASI pada ibu postpartum. Fitri et al. (2023) juga menyatakan bahwa kombinasi antara pijat oksitosin dan *lactation massage* efektif mempercepat keluarnya ASI pertama. Kegiatan pendampingan memperlihatkan bahwa kader tidak hanya memahami teori, tetapi juga sudah mampu mengaplikasikan teknik pijat laktasi secara benar, aman, dan sesuai prosedur. Temuan ini sejalan dengan Nurhayati dan Lestari (2021), yang menekankan bahwa latihan langsung disertai bimbingan intensif merupakan faktor kunci dalam membentuk kompetensi teknik pijat laktasi. Selain itu, pendampingan juga meningkatkan kepercayaan diri kader dalam memberikan edukasi, sesuai dengan penelitian Pratiwi et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam proses menyusui. Secara keseluruhan, hasil evaluasi program menunjukkan angka rerata keberhasilan 87,86%, yang masuk dalam kategori Sangat Baik. Hal ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, tetapi juga menegaskan pentingnya dukungan sistematis dan kolaboratif sebagaimana dinyatakan oleh Kavle dan LaCroix (2018), bahwa keberhasilan program menyusui sangat bergantung pada dukungan berkelanjutan di tingkat komunitas. Dengan meningkatnya kapasitas kader dalam memberikan edukasi ASI eksklusif serta keterampilan *lactation massage*, kegiatan PkM ini memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya pencegahan *stunting* di masyarakat. Program semacam ini diharapkan dapat terus dikembangkan dan diperluas, sejalan dengan target penurunan *stunting* nasional sebagaimana tercantum dalam RPJMN 2020–2024 dan agenda SDGs 2030.





Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatirahayu berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader mengenai *lactation massage* dan pemberian ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan *stunting*. Program yang terdiri dari sosialisasi, penyuluhan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi ini menunjukkan dampak signifikan terhadap peningkatan kompetensi kader. Hal ini dibuktikan melalui hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan pemahaman hingga 100% pada seluruh indikator, serta keberhasilan para kader dalam mengaplikasikan teknik *lactation massage* dengan benar dan memberikan edukasi ASI eksklusif secara percaya diri. Kolaborasi yang baik antara tim PkM dan Puskesmas Jatirahayu turut mendukung kelancaran program sehingga evaluasi akhir menunjukkan keberhasilan kegiatan pada kategori sangat baik. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memperkuat kapasitas kader sebagai agen pemberdayaan masyarakat dalam mendukung keberhasilan program pencegahan *stunting*.

Saran

Untuk keberlanjutan program dan penguatan kapasitas kader di masa mendatang, disarankan agar kegiatan pelatihan *lactation massage* dan edukasi ASI eksklusif dilaksanakan secara rutin setiap tahun, sehingga semakin banyak kader yang terampil dan mampu memberikan pendampingan kepada ibu menyusui di wilayahnya. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan berkelanjutan terhadap praktik kader di lapangan agar keterampilan yang telah diperoleh tetap terjaga dan meningkat. Dukungan dari pihak Puskesmas juga diharapkan terus diperkuat, baik melalui supervisi, penyediaan sarana pelatihan, maupun integrasi program ini ke dalam kegiatan rutin Posyandu. Pelibatan ibu menyusui dan keluarga dalam edukasi berkelanjutan juga sangat penting agar upaya peningkatan keberhasilan ASI eksklusif dan pencegahan *stunting* dapat tercapai secara optimal. Dengan kesinambungan pelatihan, pendampingan, dan dukungan lintas sektor, program ini berpotensi memberikan dampak lebih luas bagi peningkatan kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

Daftar Pustaka

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitri, N., Suryani, E., & Handayani, A. (2023). The effect of oxytocin and lactation massage on breast milk production among postpartum mothers. *Jurnal Lentera Perawat*, 7(1), 45–52.
- Hanum, S., Dewi, L., & Ramadhani, F. (2020). Effect of lactation massage on milk flow among postpartum women. *Indonesian Journal of Midwifery*, 4(2), 112–120.
- Kavle, J. A., & LaCroix, E. (2018). Enhancing breastfeeding practices through counseling and support interventions: Lessons from Kenya and Nepal. *Maternal & Child Nutrition*, 14(S4), e12612.



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lönnerdal, B. (2020). Nutritional and physiologic significance of human milk proteins. *American Journal of Clinical Nutrition*, 112(5), 1116–1122.
- Nasution, N., & Fitriani, E. (2022). Effect of lactation massage on breast milk volume in postpartum mothers in Rokan Hulu. *IJoASER*, 4(2), 53–60.
- Nurhayati, D., & Lestari, A. (2021). Lactation massage improves early breastfeeding initiation and milk ejection. *Journal of Nursing Practice*, 5(3), 210–217.
- Pertiwi, H., Hartati, S., & Ramadhan, D. (2023). Exclusive breastfeeding and its relationship with stunting incidence in Indonesia: A meta-analysis. *Amerta Nutrition Journal*, 7(2), 150–158.
- Pratiwi, R., Yusuf, A., & Lestari, W. (2020). Psychological benefits of lactation massage on maternal anxiety and confidence in breastfeeding. *NurseLine Journal*, 5(1), 12–20.
- Putri, M., & Dewi, E. (2023). The effectiveness of Oketani massage to improve breast milk production. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 3(1), 77–84.
- Rahman, A., Dewi, I., & Santoso, H. (2021). Exclusive breastfeeding and nutritional status among Indonesian children under two years: A longitudinal study. *Nutrients*, 13(12), 4264.
- UNICEF/WHO/World Bank. (2023). Levels and trends in child malnutrition: Joint Child Malnutrition Estimates (JME). Geneva: World Health Organization.
- World Bank. (2022). Prevalence of stunting among children under 5 years (%). Washington, DC: World Bank.
- World Health Organization. (2023). Global nutrition report: Progress towards ending malnutrition. Geneva: WHO.
- Yulianti, E., & Sari, N. (2023). Lactation massage as nonpharmacologic therapy to enhance milk production among postpartum mothers. *Journal of Public Health Nursing*, 12(1), 33–41.
- UNICEF/WHO/World Bank. (2023). *Levels and trends in child malnutrition: Joint Child Malnutrition Estimates*. World Health Organization.