

**OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG BAYI DAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF
DENGAN PENDEKATAN HOLISTIK BREASTFEEDING DAN
PEMANFAATAN POTENSI PRODUK LOKAL**

**OPTIMIZATION OF INFANT GROWTH AND BREAST FEEDING EXCLUSIVE WITH
A HOLISTIC APPROACH TO BREASTFEEDING AND UTILIZING THE POTENTIAL
OF LOCAL PRODUCTS**

Sri Rahayu¹, Listyaning Eko Martanti², Hanifa Andisetyana Putri³, Setya Prihatin⁴
Poltekkes Kemenkes Semarang
yayoek.1974@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui merupakan proses alami bagi ibu pasca persalinan. Hari pertama kehidupan bayi baru lahir adalah masa kritis untuk proses laktasi, sehingga perlu dukungan kuat bagi ibu untuk keberhasilan proses menyusui secara eksklusif. Faktor yang mempengaruhi keberlanjutan ASI eksklusif adalah faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini (IMD) dan frekuensi menyusui. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu tugas kader kesehatan. ASI adalah nutrisi utama yang berperan penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penguatan materi dan pelatihan *holistic breastfeeding* dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Pemberian edukasi kesehatan pada kader dan ibu hamil tentang konsep tumbuh kembang, ASI Eksklusif dan menyusui, nutrisi sehat ibu menyusui di Kelurahan Gedawang. Hasil kegiatan pengabdian ini adalah hasil pengetahuan kader dan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penguatan materi menunjukkan peningkatan rerata dari skor 6,39 menjadi 7,16. Kader dan ibu hamil mendapatkan pelatihan materi *Holistic Breastfeeding* dengan Akupresur dan Massage. Pemantauan tumbuh kembang balita di posyandu juga dilakukan karena untuk mencetak generasi unggul diperlukan 7000 hari setelah periode 1000 HPK. Program 8000 hari pertama kehidupan (dimulai sejak terjadinya konsepsi hingga individu berusia 19 tahun) merupakan salah satu langkah untuk memutus siklus stunting.

Kata Kunci : asi eksklusif, holistic breastfeeding, tumbuh kembang

ABSTRACT

Breastfeeding is a natural process for postnatal mothers. The first day of a newborn's life is a critical period for the lactation process, so it needs strong support for the mother for the success of the exclusive breastfeeding process. Factors that influence the continuation of exclusive breastfeeding are internal factors including physical, psychological conditions, mother's knowledge and baby's physical factors while external factors include early initiation of breastfeeding (IMD) and frequency of breastfeeding. Efforts to increase mother's knowledge about the importance of exclusive breastfeeding is one of the duties of health cadres. Breast milk is the main nutrient which plays an important role in optimizing the growth and development of the baby. The purpose of this community service activity is to provide material strengthening and holistic breastfeeding training in an effort to increase breast milk production. Provision of health education to cadres and pregnant women about the concept of growth and development, exclusive breastfeeding and breastfeeding, healthy nutrition for breastfeeding mothers in Gedawang Village. The results of this service activity are the results of the knowledge of cadres and pregnant women before and after being given material reinforcement showed an increase in the average score from 6.39 to 7.16. Cadres and pregnant women receive material training on Holistic Breastfeeding with Acupressure and Massage. Monitoring the growth and development of toddlers at the posyandu is also carried out because it takes 7,000 days to produce a superior generation after the 1,000 HPK period. The first 8000 days of life program (starting from conception until individuals are 19 years old) is one step to break the stunting cycle

Keywords : exclusive breastfeeding, holistic breastfeeding, growth and development

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses alami bagi setiap ibu paska melahirkan, data dari WHO menyebutkan bahwa 97% wanita usia subur memiliki kemampuan untuk menyusui (Cadwell, K and Turner, 2017). Ibu *postpartum* pada awal kehidupan bayi masih merasakan lelah karena proses persalinan yang dialami dan bayi sepanjang hari lebih banyak tidur. Hari pertama kehidupan bayi baru lahir adalah masa-masa kritis untuk proses laktasi, sehingga perlu adanya dukungan yang kuat bagi ibu untuk keberhasilan proses menyusui. (UNICEF & WHO, 2019) Proses laktasi terjadi beberapa jam setelah persalinan, saat ini hormon oksitosin dan prolaktin mulai diproduksi seiring dengan adanya isapan bayi ke payudara ibu. Hormon prolaktin dan oksitosin mempunyai peran terhadap kelancaran produksi ASI. (Child, 2018). Pada dasarnya semua ibu *postpartum* dapat menyusui, kegagalan dalam proses memberikan ASI disebabkan karena adanya beberapa masalah baik pada ibu maupun bayinya. Masalah pada ibu dapat timbul selama menyusui, sejak kehamilan maupun paska melahirkan.

Masalah menyusui dapat disebabkan oleh masalah khusus seperti ibu mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak menyusu, yang diartikan bahwa ASI nya tidak cukup atau merasa produksi ASI nya kurang sehingga menyebabkan diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui. (Siqueira *et al.*, 2013) Penelitian Rosa (2019) menyatakan ibu yg tidak memberikan ASI pada hari-hari pertama menyusui disebabkan kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI (De Roza *et al.*, 2019) Faktor yang mempengaruhi keberlanjutan pemberian ASI eksklusif berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini (IMD) dan frekuensi menyusui. Kondisi fisik seperti kelainan anatomi fisiologi, usia, paritas dan asupan nutrisi ibu merupakan faktor internal yang mempengaruhi produksi ASI (Victora *et al.*, 2016). Studi prospektif di Australia, tentang masalah menyusui dan suasana hati ibu *postpartum* menunjukkan 20,1% memiliki beban gejala fisik yang tinggi,

19,2% beban masalah menyusui dan 11,0% mengalami keduanya (Shafaei, Mirghafourvand and Havizari, 2020). Pemberian MPASI dini adalah masalah yang semakin umum terjadi pada ibu menyusui di seluruh dunia. Ibu yang mengalami kecemasan, kelelahan, dan stres emosional bis amenyebabkan ibu berhenti menyusui.

Menyusui memberi dampak positif bagi ibu antara lain mengatur jarak kelahiran, mengurangi risiko kanker payudara, kanker ovarium, dan diabetes (Victora *et al.*, 2016). Hasil penelitian di Jepang menunjukkan bahwa anak sekolah yang diberi ASI eksklusif selama 6–7 bulan memiliki kesempatan terhindar dari resiko obesitas sebesar 0,85 kali lebih besar dibanding anak yang diberi susu formula (Yamakawa *et al.*, 2013). Berdasarkan data WHO tahun 2016 persentase ibu yang menyusui secara eksklusif selama enam bulan pertama hanya 38 %. Dampak positif bagi bayi dengan mendapatkan ASI Eksklusif akan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya.

Di Indonesia meskipun sejumlah 96% ibu menyusui bayinya, namun hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, cakupan pemberian ASI di Indonesia hanya 42 %. Angka ini di bawah target Organisasi Kesehatan Dunia, yakni cakupan ASI eksklusif bayi usia 0-6 bulan minimal 50% (Balitbangkes Kemenkes, 2018). Cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 sebesar 65,6 % dan tahun 2019 mengalami penurunan menjadi 66 %. Pola pemberian ASI tanpa makanan tambahan masih belum memenuhi target 6 bulan. Rata-rata pemberian ASI tanpa makanan tambahan di Jawa Tengah hanya sampai 4,47 bulan saja (BPS, 2019). Cakupan ASI Eksklusif di Kota Semarang tahun 2019 sebesar 68,22% mengalami kenaikan bila dibandingkan tahun 2018 yaitu sebesar 67,33 %. Angka ini masih dibawah target nasional yang diharapkan yaitu 80%. Dalam studi longitudinal sebelumnya oleh Giuvana tahun 2019 bahwa keyakinan ibu, persepsi tentang kecukupan suplai ASI, niat menyusui dan pengalaman sebelumnya menunjang keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif

sampai 6 bulan (Dinas Kesehatan kota Semarang, 2020).

Ada beberapa cara untuk meningkatkan keberlanjutan dalam pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan dengan meminum obat-obatan penambah ASI, namun jika diminum terus menerus memberikan efek samping yang kurang baik, sering menyusukan secara *on demand* sesering mungkin, kompres panas, kompres dingin payudara sebelum disusukan, pijatan payudara, kompres dingin payudara diantara menyusui maupun dengan *hypnobreastfeeding* (Moore, 2002). Macam-macam pijatan dapat dilakukan dengan usapan (*massage*) ataupun penekanan (akupresur) pada titik tertentu yang dapat meningkatkan kelancaran ASI dan kebersinambungan dalam pemberian ASI Eksklusif (Jung et al., 2017).

Pemerintah Kota Semarang melalui peran Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dalam upaya untuk meningkatkan status kesehatan bayi, balita dan ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif pada masa pandemi, dilakukan dengan melalui *SMS*, *Whatsapp*, ataupun kunjungan personal kepada keluarga yang dilakukan oleh kader maupun petugas kesehatan di wilayah Puskesmas setempat. Pemantauan kesehatan ibu dan bayi balita dilakukan dengan melaporkan kepada kader setempat di wilayah RT masing-masing. Kecamatan Banyumanik, merupakan salah satu kecamatan yang terdapat di Kota Semarang Selatan, terdiri dari 11 kelurahan yaitu kelurahan Puduk payung, Banyumanik, Gedawang, Jabungan, Padangsari, Pedalangan, Srandol wetan, Srandol Kulon, Sumurboto, Ngesrep dan Tinjomulyo mempunyai kondisi geografis yang berbukit-bukit kondisi wilayah Kecamatan Banyumanik adalah daerah perbukitan dan termasuk kawasan pemukiman dan tempat perdagangan, luas wilayahnya 4.800,688 Ha, terbagi menjadi 111 rukun warga dan 698 rukun tetangga. Sarana pelayanan kesehatan di Kelurahan Gedawang yaitu di Puskesmas Pudukpayung.

Selama masa pandemik optimalisasi tumbuh kembang balita dan pemberian ASI Eksklusif belum dilaksanakan secara tatap muka langsung, namun kader atau petugas kesehatan melalui gasurkes mengunjungi beberapa anggota keluarga secara personal, untuk bisa

memantau kesehatan bayi balita dan ibu menyusui dalam pemberian ASI Eksklusif. Anak dalam masa perkembangannya diperlukan stimulasi secara terus menerus, untuk bisa tumbuh dan berkembang optimal. Selain itu untuk bisa tumbuh optimal diperlukan dukungan asupan nutrisi yang baik melalui pemberian ASI Eksklusif. Sejak tahun 2017, Prodi DIV Kebidanan Semarang telah menjalin jejaring kerjasama dengan wilayah Kelurahan Gedawang dalam bentuk kegiatan PKI mahasiswa, pengabdian masyarakat dan penelitian dosen dan mahasiswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini antara lain pendampingan, pemberian penyuluhan, ceramah, tanya jawab, dan praktik dengan melakukan koordinasi dengan puskesmas setempat, tim penggerak PKK, kader, dan pihak Kelurahan Gedawang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada bulan Agustus sampai dengan November 2022 di Wilayah RW I-X Kelurahan Gedawang Kota Semarang. Sasaran kegiatan ini adalah kader kesehatan, ketua PKK RW dan RT di wilayah Kelurahan Gedawang, ibu yang memiliki bayi dan balita (0-2 tahun), ibu hamil, dan wanita usia subur. Kegiatan pengabdian masyarakat juga melakukan pendampingan ASI eksklusif baik secara langsung maupun online, dan diakhiri dengan proses evaluasi serta rencana tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan proses pengajuan izin dan koordinasi dengan Kepala Kelurahan Gedawang dan Puskesmas Pudukpayung pada bulan Agustus 2022. Selanjutnya beberapa kegiatan pengabdian dilaksanakan antara lain:

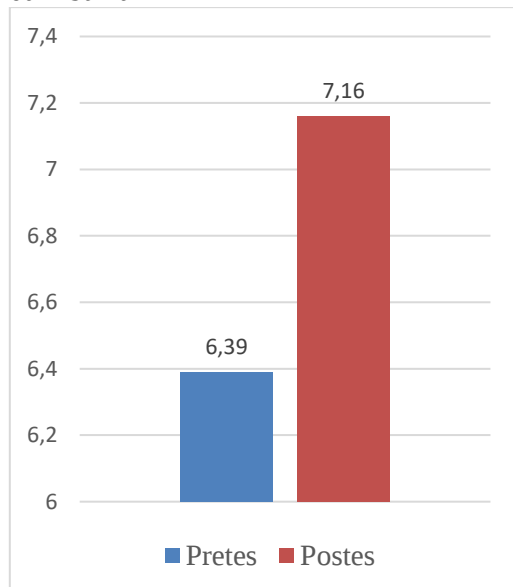
1. Kegiatan pertama adalah pemberian edukasi kesehatan pada kader dan ibu hamil di wilayah RW I-X Kelurahan Gedawang pada tanggal 13 September 2022 pukul 08.30 WIB di Balai RW II Gedawang. Materi yang disampaikan tentang konsep tumbuh kembang bayi, ASI eksklusif dan menyusui, nutrisi sehat untuk ibu menyusui. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang. Para

kader dan ibu hamil diberikan soal pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang konsep tumbuh kembang bayi, ASI Eksklusif dan menyusui, nutrisi sehat ibu menyusui sebelum penyampaian materi.

2. Kegiatan kedua

Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan untuk kader dan ibu hamil di wilayah RW I-X Kelurahan Gedawang pada tanggal 14 September 2022 pukul 09.00 WIB di Balai RW II Gedawang. Materi pada pelatihan ini adalah Holistic Breastfeeding dengan Akupresure dan Massage. Para kader dan ibu hamil dilatih cara melakukan akupresure pada titik-titik tertentu dan massage yang dapat meningkatkan produksi ASI untuk mendukung program ASI Eksklusif. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang. Para kader dan ibu hamil diberikan soal posttest di akhir kegiatan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan tentang tumbuh kembang dan ASI sebelum dan setelah kegiatan ini.

Rata-rata skor pengetahuan kader dan ibu hamil tentang konsep tumbuh kembang bayi, ASI Eksklusif dan menyusui, nutrisi sehat ibu menyusui adalah sebagai berikut: Grafik 1. Rata-rata skor pengetahuan kader dan ibu hamil



Grafik 1 menunjukkan bahwa 25 kader dan ibu hamil yang mengikuti pelatihan mengalami peningkatan pengetahuan

tentang konsep tumbuh kembang bayi, ASI Eksklusif dan menyusui, nutrisi sehat ibu menyusui dengan selisih nilai rerata 0,77.

3. Kegiatan Ketiga

Kegiatan selanjutnya adalah monitoring pemantauan tumbuh kembang balita dilakukan pada posyandu-posyandu di wilayah Kelurahan Gedawang. Kelurahan Gedawang terdiri dari 10 RW yang memiliki posyandu di setiap wilayah RW. Para kader posyandu melakukan kegiatan penimbangan secara rutin untuk melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan balita. Sedangkan untuk pemantauan perkembangan anak, kader berkolaborasi dengan Puskesmas Pudakpayung menggunakan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP). Kader sudah mendapatkan ilmu tentang KPSP pada kegiatan pengabdian tahun 2021.

PEMBAHASAN

1. Materi pertama yang disampaikan adalah konsep tumbuh kembang bayi, ASI eksklusif dan menyusui, nutrisi sehat untuk ibu menyusui. Pertumbuhan (*growth*) adalah perubahan yang bersifat kuantitatif, yaitu bertambahnya jumlah, ukuran, dimensi pada tingkat sel, organ, maupun individu. Anak tidak hanya bertambah besar secara fisik, melainkan juga ukuran dan struktur organ-organ tubuh dan otak. Perkembangan (*development*) adalah bertambahnya yang bersifat kuantitatif dan kualitatif. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan (*skill*), struktur, dan hasil dari proses pematangan/maturitas. Perkembangan menyangkut berkembang sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Termasuk juga perkembangan kognitif, bahasa, motorik, emosi dan perkembangan perilaku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya. Perkembangan merupakan progresif, terarah, dan terpadu/kohelen. Progresif mengandung arti bahwa perubahan yang terjadi mempunyai arah tertentu dan cenderung maju ke depan, tidak mundur ke belakang. Terarah dan terpadu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang pasti antara perubahan yang terjadi

saat ini, sebelumnya, dan berikutnya (Soetjiningsih, 2019).

Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya genetik, lingkungan, gizi ibu saat hamil, obat-obatan, sistem endokrin, mekanis, penyakit pada ibu, radiasi, imunitas, anoreksia dan stress (Soetjiningsih, 2019). Ibu hamil membutuhkan tambahan asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral selama kehamilan. Makanan yang bergizi dibutuhkan ibu untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sehat. Gizi seimbang juga sangat penting bagi ibu menyusui karena sangat erat kaitannya dengan produksi ASI. Maka dari itu pengetahuan terkait nutrisi sehat bagi ibu menyusui harus dipahami ibu sejak masa kehamilan (Oktarina and Wardhani, 2020).

Pemenuhan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan tumbuh kembang bayinya (Oktarina and Wardhani, 2020). Begitu pula gizi bayi, balita sangat dibutuhkan terkait dengan tumbuh kembang. Zat gizi yang dibutuhkan adalah energi, lemak, protein, karbohidrat, zat besi, vitamin A. Kebutuhan energi pada balita disesuaikan dengan usia dan berat badan. Energi dibutuhkan oleh balita untuk metabolisme basal, aktifitas fisik, pertumbuhan dan perkembangan. Energi yang dibutuhkan pada usia 1-5 tahun berdasarkan AKG 2019 sebesar 1350 – 1400 kkal/hari. Lemak dianjurkan 1-2% energi total berasal dari asam lemak esensial (asam linoleat). Asam lemak esensial dibutuhkan untuk pertumbuhan dan untuk memelihara kesehatan kulit. Kecukupan lemak yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 45-50 g/hari. Jenis makanan yang mengandung lemak antara lain minyak, daging, keju, mentega, margarine, dan kacang-kacangan. Kebutuhan protein pada anak balita relatif lebih besar bila dibandingkan dengan orang dewasa hal ini dikarenakan protein berfungsi sebagai pertumbuhan dan pembentukan protein dalam serum, hemoglobin, enzim, hormon, dan antibodi, menggantikan sel-sel yang rusak,

memelihara keseimbangan asam basa cairan tubuh dan sebagai sumber energi.

Makanan yang sehat bukan hanya makanan yang bergizi namun juga makanan yang aman untuk dikonsumsi. Artinya, tidak menimbulkan efek samping setelah dikonsumsi karena adanya kontaminasi. Makanan yang terkontaminasi bisa memicu diare yang bisa menjadi salah satu faktor penyebab stunting. Pengolahan makanan sehat meliputi proses persiapan, pengolahan dan penyajian makanan. Beberapa prinsip dalam pemilihan bahan makanan adalah buah dan sayur dalam tingkat kematangan yang sesuai. Buah yang belum cukup matang, memiliki kandungan vitamin yang lebih sedikit dibandingkan yang sudah matang, bebas dari mikroba atau parasite penyebab penyakit. Contohnya hati ayam atau sapi banyak mengandung zat besi dan vitamin A. Namun perlu berhati-hati dalam memilih karena hati hewan berpotensi mengandung parasit. Bebas dari perubahan fisik/kimia akibat faktor luar. Bahan makanan yang tidak disimpan dengan baik, akan berubah nilai gizi maupun tampilan, bebas dari pencemaran pada tahapan atau proses selanjutnya (Tambunan and Ningsih, 2018).

Makanan merupakan salah satu faktor penting dalam peningkatan produksi ASI. Ibu hamil harus memiliki pengetahuan dan mempersiapkan proses menyusui sebelum waktu persalinan. Banyak upaya untuk meningkatkan produksi dan jumlah ASI sebagai booster ASI. Galaktogogum merupakan istilah bagi obat yang digunakan untuk memperbanyak atau menambah ASI (Liana, 2021). Berbagai jenis pangan local diketahui telah digunakan secara turun-temurun oleh masyarakat dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Terdapat 15 jenis pangan nabati yang berhasil disurvei sebagai pangan local berpotensi galaktogogum. Pangan nabati yang paling banyak dikonsumsi adalah daun katuk, kacang-kacangan, daun kelor, daun bayam, dan jantung pisang. Pangan nabati yang terbukti dapat menjadi galaktogogum berdasarkan hasil penelitian adalah daun katuk, kacang-kacangan, daun kelor, daun

bayam, jantung pisang, sayuran hijau, papaya, dan pare. Jenis pangan nabati yang dominan digunakan adalah daun katuk, kacang-kacangan, daun kelor, daun bayam, dan jantung pisang (Yulita, Juwita and Febriani, 2020).

2. Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Ada kalanya seorang ibu mengalami masalah dalam pemberian ASI. Kendala utamanya adalah karena produksi ASI tidak lancar (Saleha, 2013). Skor hasil pengetahuan kader dan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penguatan materi menunjukkan ada peningkatan rerata dari skor 6,39 menjadi 7,16. Harapannya, setelah mendapatkan materi tersebut, para kader serta ibu hamil dapat menerapkan ilmu yang diperoleh untuk mewujudkan kebiasaan pemberian ASI eksklusif dan mengetahui cara meningkatkan produksi ASI. Pelatihan dengan materi *Holistic Breastfeeding* dengan Akupresur dan Massage mengundang narasumber yang berkompeten di bidangnya yaitu ibu Nurul Jannah, SST, M.Tr.Keb. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan capaian ASI eksklusif dengan metode *holistic breastfeeding*.

Holistic breastfeeding adalah upaya menyeluruh sebagai satu kesatuan yang utuh baik bio, psiko, social spiritual dan kultural dalam memberikan pelayanan kepada ibu menyusui, sehingga sukses dalam menyusui dan memberikan ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif juga merupakan salah satu Upaya untuk menurunkan angka kejadian stunting pada balita (Kundarti *et al.*, 2022). Banyak cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan status psikologi ibu melalui asuhan komplementer antara lain, massage, akupresure, hipnobreastfeeding dan lain-lain. Dalam modul ini akan dikupas secara lebih mendalam dalam upaya peningkatan status psikologi ibu dengan asuhan komplemente menggunakan akupresure. Akupresure merupakan suatu metode tusuk

jari yang didasarkan pada pengetahuan bahwa semua organ tubuh manusia dihubungkan satu sama lain oleh suatu saluran (meridian) yang menjelajahi seluruh permukaan tubuh untuk menghantarkan energi ke seluruh tubuh (Ikhsan, 2019). Perbedaan akupresur dengan akupunktur, akupresure dilakukan dengan menggunakan jari tangan sedangkan akupunktur dengan menggunakan jarum, namun menggunakan titik tekan yang sama pada meridian organnya. Meridian merupakan jalur-jalur aliran energi vital yang ada pada tubuh manusia yang menghubungkan masing-masing bagian tubuh membentuk sebuah kesatuan yang utuh dalam tubuh.

Terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. Akupresur dapat meningkatkan rasa rileks pada ibu nifas (Ene, Hadi and Kusumawardani, 2022). Akupresure dapat meningkatkan kadar endorphen dalam darah maupun sistematis. Stimulasi akupresure dapat membawa hubungan substansi untuk pelepasan zat yang mampu menghambat sinyal rasa sakit ke otak. Efek rangsangan titik akupresure dapat melalui saraf dan dapat melalui transmitter humoral yang belum dapat diterangkan dengan jelas. Teknik akupresur ini merangsang produksi hormon prolaktin dari otak. Hormon ini yang mempengaruhi banyak sedikitnya ASI (Wulandari, Hasanah and Sabrian, 2019).

Para kader dan ibu hamil dilatih dan praktik secara langsung melakukan akupresur dengan benar di bawah pengawasan narasumber. Cara melakukan akupresur yang benar adalah 1) gunakan kekuatan yang tepat. Tekan titik-titik pada tubuh dengan kuat dan dalam untuk stimulasi. Kekuatan tekanan ini akan bergantung pada kesehatan tubuh secara menyeluruh. Saat menekan, mungkin akan merasa sedikit sakit, tetapi pastikan kita tetap mendapatkan perasaan nyaman juga; 2) gunakan alat bantu yang tepat. Akupresure biasanya dilakukan dengan jari

untuk memijat, menggosok, dan memberi stimulasi pada titik-titik tekan, juga bisa menggunakan kepalan tangan, siku, lutut, betis, serta kaki;3) Tekan areanya. Cara ini adalah metode akupresure yang paling umum. Untuk memulainya, gunakan benda tumpul. Jangan gosok atau pijat area tersebut; alih-alih melakukannya, tekanlah dengan tenaga yang stabil; 4) tekan dalam waktu yang cukup panjang. Akupresure melibatkan penekanan stabil pada titik-titik energi di tubuh. Dengan menekan sebuah titik hanya selama setengah detik, tubuh akan mulai merespons. Ini adalah cara yang baik untuk mencari titik tekan saat baru saja mulai; 5) Hentikan tekanan secara bertahap; 6) lakukan akupresure saat tubuh berada pada kondisi yang tepat. Lokasi pemijatan atau titik yang diberikan penekanan untuk meningkatkan produksi ASI adalah bagian punggung (Triwidayanti *et al.*, 2023).

Pelaksanaan pengabdian ini melibatkan kader dan ibu hamil trimester tiga. Hal ini dilakukan agar kelak kader sebagai orang yang sangat berperan di masyarakat dapat meneruskan ilmu yang diperoleh kepada masyarakat binaannya demi terwujudnya masyarakat yang sadar akan pentingnya ASI eksklusif dan tumbuh kembang anak (Putri and Dwihestie, 2020). Selain itu ibu hamil dapat mempersiapkan lebih dini terkait proses menyusui yang kelak akan mereka hadapi. Ibu yang memiliki pengetahuan baik akan mempengaruhi perilaku dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses menyusui demi memberikan ASI eksklusif pada buah hatinya.

3. Pelaksanaan pemantauan tumbuh kembang balita merupakan kegiatan wajib yang dilakukan di posyandu untuk mengetahui kondisi kesehatan balita. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dapat mendeteksi status gizi balita yang dapat menjadi indikator kondisi stunting. Sedangkan deteksi perkembangan anak sejak dini dengan menggunakan KPSP dapat menjadi indikator adanya perkembangan anak dari motorik halus, motorik kasar, bahasa, dan sosialisasi kemandirian. Apabila kolaborasi antara kader dan puskesmas terjalin dengan

baik maka gangguan perkembangan yang terjadi pada anak dapat diantisipasi lebih dini untuk memberikan penanganan lanjutan yang optimal (Putri and Dwihestie, 2020).

Kader di Kelurahan Gedawang telah mengikuti pelatihan cara deteksi tumbuh kembang anak melalui KPSP dan telah diterapkan pada masyarakat. Kerjasama dengan Puskesmas Pudakpayung terjalin dengan baik, sehingga apabila ditemukan anak yang memiliki hasil meragukan bahkan penyimpangan dalam KPSP maka puskesmas selalu siap menindaklanjuti bahkan memberikan surat rujukan ke rumah sakit (Rahayu, Andisetyana Putri and Suparmi, 2022).

KESIMPULAN

1. Adanya peningkatan pengetahuan kader dan ibu hamil tentang konsep tumbuh kembang bayi, ASI Eksklusif dan menyusui, nutrisi sehat ibu menyusui di wilayah Kelurahan Gedawang (dari 6.39 menjadi 7.16)
2. Kader dan ibu hamil memiliki ketrampilan dasar akupresure pada titik-titik yang dapat meningkatkan produksi ASI, dan terbentuk kader peduli ASI eksklusif.
3. Kader posyandu dapat melakukan pemantauan perkembangan secara rutin dengan menggunakan KPSP.

DAFTAR PUSTAKA

- Cadwell, K and Turner, C. (2017) *Pocket guide for lactation management*. Third ed. Edited by V. Ricards. Burlington: Jones and Barlett Learning.
- Ene, S. K., Hadi, S. P. I. and Kusumawardani, L. A. (2022) 'Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review', *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), pp. 2070–2087. doi: 10.33024/mnj.v4i8.6425.
- Ikhsan, M. (2019) *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi*. Cimahi: Bhimaristan Press.
- Kundarti, F. I. *et al.* (2022) 'Holistic Love Breastfeeding dalam Meningkatkan

- Produksi ASI sebagai Upaya Penurunan Stunting', *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), pp. 833–841. doi: 10.33860/PJPM.V3I4.1416.
- Liana, A. (2021) 'Survei pangan nabati berpotensi sebagai galaktogogum', *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 7(1), pp. 402–405. doi: 10.24252/PSB.V7I1.24726.
- Oktarina, O. O. and Wardhani, Y. F. (2020) 'Perilaku Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Beberapa Etnik di Indonesia', *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(4), pp. 236–244. doi: 10.22435/hsr.v22i4.1550.
- Putri, H. A. and Dwihestie, L. K. (2020) 'Optimalisasi Peran Kader Posyandu dalam Upaya Deteksi Dini Tumbuh Kembang Balita di Wilayah Beji Sidoarum Godean Sleman', *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), pp. 66–72. doi: 10.24903/jam.v4i1.770.
- Rahayu, S., Andisetyana Putri, H. and Suparmi (2022) 'OPTIMIZING COMMUNITY EMPOWERMENT IN EARLY DETECTION OF INFANT HEALTH, TODDLERS AND PRESCHOOLS THROUGH POSYANDU AND PAUD DURING PANDEMIC IN GEDAWANG KELURAHAN', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, 8(2), pp. 253–260.
- De Roza, M. J. G. *et al.* (2019) 'Exclusive breastfeeding, breastfeeding self-efficacy and perception of milk supply among mothers in Singapore: a longitudinal study', *Midwifery*, 79, p. 102532. doi: 10.1016/j.midw.2019.102532.
- Saleha, S. (2013) *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siqueira, C. *et al.* (2013) 'Breastfeeding during the first hour of life and neonatal mortality', *Pediatrics Journal*, 89(2), pp. 131–136.
- Soetjiningsih (2019) *Tumbuh Kembang Anak*. Ed. 2. Edited by Gde Ranuh. Jakarta: EGC.
- Tambunan, E. S. and Ningsih, R. (2018) *TUMBUH KEMBANG OPTIMAL ANAK STIMULASI DAN ANTISIPASI*. Malang: Wineka Media. Available at: https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Ne4sEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=buku+tumbuh+kembang+anak&ots=5AHVM44GIg&sig=UYi5k_OtiQnewuzs8Np0rMeA6kg&redir_esc=y#v=onepage&q=buku+tumbuh+kembang+anak&f=false (Accessed: 24 August 2023).
- Triwidayanti, T. *et al.* (2023) 'Pijat Punggung dan Akupresur untuk Produksi ASI pada Ibu Postpartum Multipara: Quasi Eksperimen', *Faletehan Health Journal*, 10(01), pp. 101–106. doi: 10.33746/FHJ.V10I01.511.
- UNICEF & WHO (2019) 'Global Breastfeeding Scorecard, 2019', *Global Breastfeeding Collective*, (3), pp. 1–4.
- Wulandari, A. S., Hasanah, O. and Sabrian, F. (2019) 'PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI)', *Jurnal Ners Indonesia*, 10(1).
- Yulita, N., Juwita, S. and Febriani, A. (2020) 'Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI', *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), pp. 53–61. doi: 10.35316/OKSITOSIN.V7I1.619.