

**PEMBERDAYAAN IBU HAMIL: EDUKASI TEKNIK PIJAT PAYUDARA DAN
MANAJEMEN STRES PADA IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH STUNTING**

**EMPOWERING PREGNANT WOMEN: EDUCATION ON BREAST MASSAGE
TECHNIQUES AND STRESS MANAGEMENT FOR PREGNANT WOMEN TO
PREVENT STUNTING**

Maharani Pyrusha Leilani Putri^{1*}, Fathia Kautsar Khaerani², Hega Bintang Pratama Putra³

¹ Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

^{2,3} Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

* uchalasahido@gmail.com

Abstrak: Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis yang masih menjadi permasalahan di Indonesia. Faktor yang memengaruhi stunting meliputi pola makan anak dan kesehatan mental ibu. Pemberian ASI Eksklusif sebagai sumber nutrisi terbaik dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Namun, kondisi stres pada ibu dan terbatasnya produksi ASI menjadi tantangan yang memerlukan penanganan yang tepat agar pemberian ASI Eksklusif tetap optimal. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Kelurahan Tembalang mengenai manajemen stres dan teknik pijat payudara untuk mendukung upaya pencegahan stunting melalui pemberian ASI Eksklusif. Program dilaksanakan melalui penyuluhan manajemen stres dan teknik pijat payudara oleh mahasiswa. Peserta diberikan materi mengenai stres pada ibu, strategi coping stres, pemberian ASI Eksklusif, serta praktik langsung teknik relaksasi dan pijat payudara. Program menunjukkan hasil positif dengan peningkatan pemahaman peserta tentang manajemen stres dan teknik relaksasi PMR untuk mengelola stres. Peserta juga berhasil menguasai teknik pijat payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaan program berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap upaya pencegahan stunting sejak dini melalui pemberian ASI Eksklusif yang didukung dengan manajemen stres untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi.

Kata Kunci: *stunting; ibu hamil; ASI eksklusif; manajemen stres; teknik pijat payudara*

Abstract: *Stunting is a condition of impaired growth in children caused by chronic malnutrition, which remains a problem in Indonesia. Factors that influence stunting include children's dietary habits and maternal mental health. Exclusive breastfeeding, as the best source of nutrition, is carried out to meet the nutritional needs of infants. However, maternal stress and limited breast milk production are challenges that require appropriate interventions to ensure that exclusive breastfeeding remains optimal. This program aims to increase the knowledge of pregnant women in Kelurahan Tembalang regarding stress management and breast massage techniques to support stunting prevention through exclusive breastfeeding. The program was conducted through student educational sessions on stress management and breast massage techniques. Participants were given materials on maternal stress, stress coping strategies, exclusive breastfeeding, and hands-on practice of relaxation and breast massage techniques. The program showed positive results, with an increase in participants' understanding of stress management and PMR relaxation techniques to manage stress. Participants also successfully mastered breast massage techniques to increase breast milk production. The program's implementation successfully raised community awareness about early stunting prevention efforts through exclusive breastfeeding, supported by stress management to maintain maternal and infant health.*

Keywords: *stunting; pregnant women; exclusive breastfeeding; stress management; breast massage techniques*

Article History:

Received	Revised	Published
25 Desember 2024	10 Januari 2025	15 Januari 2025

Pendahuluan

Stunting merupakan sebuah kondisi gagal tumbuh pada balita yang diakibatkan oleh kekurangan gizi kronis. Kejadian stunting menyebabkan balita menjadi terlalu pendek untuk usianya (Qoyyimah dkk., 2020). Tidak hanya itu, kejadian stunting juga memiliki dampak lain, seperti meningkatnya risiko kesakitan, pertumbuhan motorik dan mental yang lambat, penurunan kemampuan intelektual, produktivitas serta berpengaruh pada kemampuan bicara dan bahasa pada anak (Laily & Indarjo, 2023). Hal ini menyebabkan kasus stunting menjadi sebuah permasalahan global yang harus diatasi di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa angka stunting di dunia mencapai 22%, yaitu sebanyak 149,2 juta di tahun 2020. Di tahun tersebut, Indonesia menempati posisi kedua dengan kasus stunting tertinggi di Asia Tenggara. Pada tahun 2022, melalui Survei Gizi Indonesia, angka stunting di Indonesia mengalami penurunan dari 24,4% menjadi 21,6% (Setiyawati dkk., 2024). Pada tahun 2023, melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI), angka stunting di Indonesia mengalami penurunan menjadi 21,5%. Meski begitu, angka tersebut masih lebih tinggi dari angka yang ditetapkan WHO, yaitu sebesar 20%, dan target yang ditetapkan oleh Indonesia, yaitu 14% pada akhir tahun 2024.

Provinsi dengan prevalensi stunting tertinggi diduduki oleh Provinsi Nusa Tenggara Timur, yaitu sebesar 35,3%. Di sisi lain, provinsi dengan prevalensi stunting terendah diduduki oleh Provinsi Bali, yaitu sebesar 8%. Meski tidak tergolong rendah, Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi stunting sebesar 20,8%, dimana prevalensi tersebut masih lebih tinggi dari indikator yang ditetapkan oleh WHO, yaitu sebesar 20% (Jatiningsih & Budiono, 2023). Kota Semarang sebagai Ibukota Provinsi Jawa Tengah, memiliki prevalensi stunting yang tergolong rendah, yaitu sebesar 1,01% pada tahun 2023. Meski begitu, edukasi kepada ibu hamil mengenai bahaya stunting tetap harus dijalankan sebagai bentuk preventif terjadinya stunting di Kota Semarang.

Terdapat berbagai hal yang dapat menyebabkan stunting, salah satunya adalah pola makan yang tidak seimbang. Bagi bayi, ASI Eksklusif merupakan makanan terbaik karena memiliki peran penting dalam mendukung kembang tumbuh bayi, serta memberikan perlindungan dari penyakit infeksi bagi bayi. Pemberian ASI Eksklusif pada bayi berarti bayi tidak diberikan makanan atau minuman tambahan apapun. Apabila bayi tidak diberikan ASI Eksklusif, maka dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya stunting (Putra & Fitri, 2021). Kegagalan memberikan ASI Eksklusif dapat diakibatkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah terhambatnya proses produksi ASI oleh ibu. Dalam mengatasi hal tersebut, cara yang aman untuk dilakukan adalah melakukan pijat payudara untuk memperlancar proses produksi ASI. Pijat payudara termasuk ke dalam rangkaian perawatan payudara (*breast care*), yang dapat mencegah penyumbatan pada saluran produksi ASI (Anggraini, 2022).

Selain pola makan yang tidak seimbang, stres yang dialami oleh ibu juga memiliki pengaruh pada perkembangan janin (Marwah dkk., 2023). Hal ini berhubungan dengan faktor maternal yang menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Faktor maternal adalah faktor yang terdapat pada ibu saat sebelum dan selama masa kehamilan (Mediani, 2020). Dalam proses pemberian ASI Eksklusif, stres psikologis yang dialami oleh ibu juga berpengaruh pada produksi ASI, dimana stres dapat menyebabkan ASI keluar sedikit dan menghambat pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Akibatnya, bayi tidak dapat

menerima makanan terbaik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya (Sutrisna dkk., 2024).

Berdasarkan uraian diatas, maka disusunlah program edukasi teknik pijat payudara dan manajemen stres pada ibu hamil di wilayah Kelurahan Tembalang, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil di wilayah Kelurahan Tembalang mengenai pentingnya ASI Eksklusif dan cara untuk meningkatkan produksi ASI Eksklusif dalam rangka pencegahan stunting.

Metode

Program ini dilakukan di Kelurahan Tembalang, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. Sasaran utama dari program ini adalah ibu hamil, ibu menyusui, dan kader kesehatan yang ada di Kelurahan Tembalang. Metode yang digunakan untuk program ini adalah edukasi melalui penyuluhan dan diskusi dua arah. Penyuluhan dinilai menjadi metode yang paling tepat untuk program ini karena informasi dapat disampaikan secara langsung kepada sasaran. Program ini dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2024 di Aula Kelurahan Tembalang. Program ini dibagi menjadi dua sesi, yaitu edukasi mengenai manajemen stres, dilanjutkan dengan edukasi mengenai teknik pijat payudara.

Hasil dan Pembahasan

1. Tahap Persiapan

Sebelum melaksanakan program, terlebih dahulu dilakukan penentuan media yang akan digunakan dalam menyampaikan penyuluhan kepada sasaran. Penting untuk menentukan media yang sesuai dengan sasaran karena dapat memberikan perbedaan yang signifikan dalam perilaku masyarakat (Maryam, 2024). Dalam program ini, media yang dipilih adalah *powerpoint* untuk menyampaikan materi kepada sasaran. *Powerpoint* dirancang dengan menarik, dan tidak hanya menampilkan kata-kata, namun juga gambar dan video untuk menarik perhatian sasaran. Selain *powerpoint*, alat peraga juga disiapkan untuk mempermudah dalam penyampaian materi, yaitu *breast model* untuk memperagakan teknik pijat payudara kepada sasaran.

Tahap selanjutnya adalah menentukan tanggal, waktu dan tempat pelaksanaan program. Tanggal dan waktu pelaksanaan ditentukan sesuai dengan kesediaan para sasaran. Mengingat sasaran banyak yang bekerja, maka program dilaksanakan pada sore hari, yaitu pukul 16.00 WIB, setelah sasaran selesai bekerja. Program dilaksanakan di Aula Kelurahan Tembalang untuk memudahkan sasaran dalam mobilisasi karena lokasinya yang dekat dengan kediaman para sasaran. Selanjutnya, undangan disebarakan kepada ibu hamil, serta para kader kesehatan di Kelurahan Tembalang.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada hari pelaksanaan, peserta program yang datang diminta untuk mengisi daftar kehadiran terlebih dahulu, kemudian para peserta diberikan *snack* untuk menemani mereka dalam mendengarkan materi yang akan disampaikan. Peserta kemudian diarahkan untuk duduk di kursi terdepan terlebih dahulu untuk memudahkan mereka dalam menerima informasi yang disampaikan. Setelah peserta duduk di kursi, program kemudian dibuka oleh MC, dimana MC menjelaskan mengenai materi apa saja yang akan diterima oleh para peserta pada kegiatan ini. MC kemudian menyerahkan kepada narasumber pertama untuk menjelaskan mengenai manajemen stres.



Gambar 1. Narasumber menjelaskan mengenai manajemen stres

Materi iniawali dengan penjelasan mengenai stunting dan upaya pencegahannya. Stunting merupakan kondisi gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada dua tahun kehidupan pertama anak. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhinya adalah faktor maternal. Faktor ini meliputi beberapa aspek, termasuk kondisi psikologis atau kesehatan mental ibu (Mediani dkk., 2023). Stres menjadi salah satu masalah mental yang seringkali dialami oleh ibu. Hal ini berkaitan dengan penyesuaian terhadap peran baru sebagai seorang ibu (Aminah dkk., 2024). Stres dapat disebabkan oleh adanya sejumlah faktor, seperti usia ibu, status perkawinan, kondisi ekonomi, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Bagi ibu menyusui, stres juga dapat dipengaruhi oleh kelelahan, produksi ASI yang tidak menentu, gangguan tidur pada malam hari, dan perubahan hormonal. Stres yang dialami oleh ibu dapat memengaruhi kelancaran produksi ASI yang mengakibatkan pemberian ASI Eksklusif menjadi terhambat (Islamiyah & Sardjan, 2021). Selanjutnya, sesi ini juga menjelaskan tentang strategi *coping* yang dapat dilakukan oleh ibu untuk mengelola stres. Strategi tersebut dibagi menjadi dua, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* (Dewi, 2012). *Emotion-focused coping* adalah strategi yang berfokus pada usaha individu untuk mengontrol respon emosional dari stres yang dialami. Sedangkan, *problem-focused coping* adalah strategi yang berfokus pada usaha individu mengubah lingkungan atau menemukan solusi untuk menghilangkan stressor. Sesi ini kemudian dilanjutkan dengan penjelasan mengenai teknik relaksasi yang dapat dilakukan oleh ibu sebagai cara untuk membantu mengelola emosi dan stres. Teknik relaksasi yang difokuskan pada sesi ini adalah Relaksasi Otot Progresif atau biasa dikenal dengan istilah, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Teknik ini merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot dengan melibatkan teknik menegangkan dan mengendurkan otot (Briliant dkk., 2022). Berikut langkah-langkah teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR):

- a. Gerakan pertama, ditujukan untuk melatih otot tangan dengan cara menggenggam tangan sampai berbentuk seperti kepalan secara bergantian selama ± 8 detik sebanyak 2 kali.
- b. Gerakan kedua, ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang dengan cara menekuk kedua tangan ke belakang pada bagian pergelangan tangan hingga jari-jari menghadap ke atas selama ± 8 detik sebanyak 2 kali.

- c. Gerakan ketiga, ditujukan untuk melatih otot bisep dengan cara menggenggam kedua tangan kemudian membawa kedua kepala ke pundak hingga otot menjadi tegang selama ± 8 detik sebanyak 2 kali.
- d. Gerakan keempat, ditujukan untuk melatih otot bahu dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya dan menurunkannya kembali secara bergantian selama ± 8 detik sebanyak 2 kali.
- e. Gerakan kelima sampai kedelapan, ditujukan untuk melemaskan otot wajah, seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan pada tahapan ini masing-masing dilakukan dengan menegangkan otot yang dituju dan mengendurkannya secara bergantian selama ± 8 detik sebanyak 2 kali.
- f. Gerakan kesembilan, ditujukan untuk melemaskan otot leher bagian belakang dengan cara menekan kepala pada bantalan kursi dan mengendurkannya kembali secara bergantian selama ± 8 detik sebanyak 2 kali.
- g. Gerakan kesepuluh, ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan dengan cara membenamkan dagu ke dada hingga merasa tegang dan mengendurkannya secara bergantian selama ± 8 detik sebanyak 2 kali.
- h. Gerakan kesebelas, ditujukan untuk melatih otot punggung dengan cara melengkungkan punggung hingga dada membusung ke depan dan melemaskannya kembali selama ± 8 detik sebanyak 2 kali.
- i. Gerakan kedua belas, ditujukan untuk melemaskan otot dada dengan cara menghirup dan menghembuskan napas secara perlahan dengan jeda selama ± 8 detik pada setiap gerakan.
- j. Gerakan ketiga belas, ditujukan untuk melatih otot perut dengan cara menarik perut ke dalam dan menahannya hingga perut menjadi kencang, kemudian mengendurkannya secara perlahan sebanyak 2 kali.
- k. Gerakan keempat belas dan kelima belas, ditujukan untuk melatih otot paha dan betis. Gerakan pada tahapan ini dilakukan dengan cara meluruskan dan menarik telapak kaki secara bergantian hingga otot yang dituju merasa tegang sebanyak 2 kali.

Dalam menjelaskan dan melatih teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) kepada peserta, narasumber dibantu oleh video panduan yang menunjukkan tahapan-tahapan teknik tersebut secara detail. Penayangan video ini membantu peserta untuk lebih memahami setiap gerakan dari teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan baik sesuai panduan yang diberikan secara langsung oleh narasumber. Materi ini kemudian ditutup dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan para peserta. Peserta menerima materi dengan sangat baik, dimana mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada saat mempraktikkan teknik relaksasi. Mereka menyatakan bahwa informasi ini merupakan informasi yang bermanfaat dan akan diterapkan, serta disebarluaskan kepada ibu hamil lainnya.



Gambar 2. Narasumber menjelaskan mengenai teknik pijat payudara kepada peserta

Narasumber pertama kemudian menyerahkan kepada narasumber kedua untuk melanjutkan materi, yaitu mengenai teknik pijat payudara. Pada materi ini, dijelaskan mengenai pentingnya ASI Eksklusif untuk pencegahan stunting dan kesehatan ibu. Selain memberikan manfaat bagi sang bayi, pemberian ASI Eksklusif juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan ibu. Pemberian ASI Eksklusif dapat merangsang produksi hormon oksitosin, hormon ini dapat meningkatkan toleransi pada rasa sakit yang dialami saat menyusui, hal ini juga berpengaruh pada meningkatnya rasa kasih sayang ibu kepada bayi. Selain itu, pemberian ASI Eksklusif juga dapat mencegah kanker ovarium, kanker payudara dan kanker endometrium pada ibu (Hasan & Saputra, 2023). Selanjutnya, sesi ini juga menjelaskan mengenai beberapa permasalahan yang dapat dialami oleh sang ibu dalam memberikan ASI Eksklusif, salah satunya adalah saluran ASI yang tersumbat atau bendungan ASI. Bendungan ASI merupakan sebuah kejadian dimana aliran fena dan aliran limfatik pada payudara tersumbat, yang menyebabkan aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Kejadian ini memiliki beberapa gejala, seperti payudara menjadi bengkak, panas dan keras, serta suhu tubuh ibu mencapai 38 derajat celcius (Pemiliana dkk., 2023). Dalam mengatasi permasalahan ini, salah satu cara aman yang dapat dilakukan adalah dengan pijat payudara. Sesi ini kemudian menjelaskan mengenai definisi pijat payudara dan teknik yang tepat untuk melakukannya. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan, langkah terbaik untuk melakukan pijat payudara adalah sebagai berikut:

- a. Mencuci tangan menggunakan sabun dan pastikan tangan telah bersih sebelum melakukan pijat payudara.
- b. Letakkan tangan pada payudara bagian bawah, dan tangan lainnya di bagian atas payudara. Lakukan gerakan maju mundur secara pelan. Apabila tangan kiri bergerak maju, maka tangan kanan akan melakukan gerakan mundur.
- c. Letakkan kedua telapak tangan pada bagian depan payudara. Lakukan gerakan ke atas dan ke bawah. Apabila tangan kiri melakukan gerakan ke atas, maka tangan kanan akan melakukan gerakan ke bawah. Lakukan sebanyak 15-20 kali.
- d. Lakukan gerakan memutar di sekitar puting susu sebanyak 15-20 kali.
- e. Urut perlahan dimulai dari bagian bawah payudara hingga ke bagian puting.

- f. Pelintir pelan puting susu hingga beberapa kali menggunakan ibu jari dan jari telunjuk.

Dalam menjelaskan teknik pijat payudara kepada para peserta, narasumber menggunakan bantuan alat peraga, yaitu boneka *breast model*. Penggunaan alat peraga ini membantu peserta untuk dapat memahami lebih baik mengenai teknik pijat payudara yang baik dan benar. Materi ini kemudian ditutup dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan para peserta. Peserta menerima materi dengan sangat baik, peserta antusias dalam mendengarkan materi dan berdiskusi mengenai teknik pijat payudara. Mereka menyatakan bahwa informasi ini merupakan informasi yang baru mereka terima, dan akan menerapkannya serta menyebarkan informasi ini kepada ibu hamil lainnya.

Setelah menerima materi, program kemudian ditutup dengan foto bersama dan berakhir pada pukul 18.00 WIB.



Gambar 3. Foto Bersama Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Kader Kesehatan Kelurahan Tembalang

3. Capaian Program

- a. Meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai stunting
Melalui program ini, peserta kegiatan menerima informasi mengenai definisi serta bahaya yang dapat dialami dari kejadian stunting. Program ini telah berhasil meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya mencegah kejadian stunting, baik pada lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar.
- b. Meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai teknik pijat payudara untuk memperlancar ASI Eksklusif untuk pencegahan stunting
Peserta kegiatan telah mampu meningkatkan pengetahuan mereka mengenai teknik pijat payudara yang baik dan benar untuk memperlancar produksi ASI Eksklusif. Peserta kegiatan juga telah mempraktikkan secara langsung teknik pijat payudara. Dengan demikian, peserta kegiatan dapat melakukannya secara mandiri di rumah dan menyebarkan teknik ini kepada lingkungan sekitar.
- c. Meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai manajemen stres pada ibu hamil
Peserta kegiatan telah berhasil meningkatkan pengetahuan mereka mengenai manajemen stres yang tepat untuk mengelola stres selama masa kehamilan dan menyusui. Peserta kegiatan juga telah memahami strategi yang dapat diterapkan dalam menangani stres, serta mempraktikkan secara langsung teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dengan baik dan benar.

Dengan demikian, peserta kegiatan dapat melakukannya secara mandiri di rumah dan menyebarluaskan teknik ini kepada lingkungan sekitar, terutama sesama ibu.

4. Hambatan Program

- a. Kurangnya pengetahuan awal mengenai stunting
Meski peserta sangat antusias dalam menerima materi yang disampaikan, beberapa peserta masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai stunting dan bahaya yang mengikutinya. Oleh karena itu, dibutuhkan penjelasan yang lebih mendalam mengenai stunting agar peserta dapat menerima materi mengenai manajemen stres dan teknik pijat payudara untuk mengatasi stunting dengan lebih baik.
- b. Terbatasnya sumber daya dan waktu dalam mempersiapkan program
Program ini merupakan bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) sehingga memiliki waktu yang terbatas dalam pelaksanaannya. Waktu yang terbatas juga berpengaruh pada penyebaran undangan program yang terlalu dekat dengan pelaksanaan acara sehingga beberapa peserta tidak bisa hadir karena sudah memiliki kegiatan lain di hari tersebut. Hal ini dapat mempengaruhi banyaknya materi yang disampaikan kepada para peserta. Selain itu, sumber daya seperti sumber daya manusia dan dana juga terbatas dalam pelaksanaan program ini.
- c. Faktor cuaca
Faktor cuaca yang tidak menentu menjadi salah satu hambatan dalam pelaksanaan program ini. Ketika pelaksanaan, cuaca sedang hujan yang membuat beberapa sasaran telat hadir atau batal hadir akibat tidak bisa berangkat ke lokasi kegiatan. Oleh karena itu, waktu kegiatan mundur sekitar 30 menit untuk menunggu hujan reda dan peserta datang ke lokasi kegiatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil program ini, dapat disimpulkan bahwa program kerja yang dilaksanakan di Kelurahan Tembalang berhasil memberikan dampak positif dalam mendukung upaya pencegahan stunting sejak dini. Program ini meningkatkan pengetahuan peserta, khususnya ibu hamil dan ibu menyusui mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif dan manajemen stres untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak kedepannya. Peserta juga berhasil memahami dan menguasai teknik pijat payudara dan teknik relaksasi sebagai langkah untuk mendukung pemberian ASI Eksklusif serta mengurangi tingkat stres yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu dan bayi. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap bidang kesehatan dan membantu dalam mengurangi angka prevalensi stunting di Indonesia, khususnya di Kota Semarang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak di bawah ini:

1. Dosen Pembimbing Lapangan KKN Tematik Tembalang yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses pelaksanaan program ini.

2. Lurah Kelurahan Tembalang yang telah memberikan kesempatan bagi kami untuk melaksanakan KKN Tematik.
3. Kader Kesehatan Kelurahan Tembalang yang telah mendukung dan bekerjasama pelaksanaan program ini.
4. Ibu Hamil dan Ibu Menyusui di Kelurahan Tembalang yang telah berkontribusi dalam terwujudnya program ini.
5. Tim KKN Tematik Tembalang yang telah bekerjasama dalam menyukseskan pelaksanaan program ini.

Referensi

- Aminah, S., Dimiati, H., & Utami, N. A. (2024). Stres Ibu Menyusui dan Keberhasilan ASI Eksklusif di Banda Aceh: Studi Cross-Sectional. *Sari Pediatri*, 26(3), 164-70. <https://dx.doi.org/10.14238/sp26.3.2024.164-70>
- Anggraini, R. (2022). Tinjauan Literatur: Manfaat Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI. *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG*, 10(1), 67-74. <https://doi.org/10.32922/jkp.v10i1.451>
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation to Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15-27. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.
- Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208-213. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Islamiyah, I., & Sardjan, U. R. W. (2021). Depresi Postpartum Berhubungan dengan Motivasi Pemberian Asi Eksklusif Satu Bulan Pertama pada Bayi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 663-670. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1934>
- Jatiningsih, S. P., & Budiono, I. (2023). Analisis Determinan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan Ditinjau dari Status Bekerja Ibu Pada Keluarga Buruh Industri Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 367-379. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i4.40350>
- Laily, L. A., & Indarjo, S. (2023). Literature Review: Dampak Stunting terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(3), 354-364. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i3.63544>
- Marwah, D. S., Zata, K. N., Naufal, M., Fadhillah, M. I., & Fithri, N. K. (2023). Literature Review: Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Ibu Hamil dan Implikasinya pada Kesehatan Janin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(8), 2578-2587.
- Maryam, S. (2024). Efektivitas Media Promosi Kesehatan Dalam Pelayanan Kesehatan Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11372-11378. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.36206>
- Mediani, H. S. (2020). Predictors of stunting among children under five year of age in Indonesia: a scoping review. *Global Journal of Health Science*, 12(8), 83. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v12n8p83>
- Mediani, H. S., Setyawati, A., Hendrawati, S., Nurhidayah, I., & Firdianty, N. F. (2023). Pengaruh faktor maternal terhadap insidensi stunting pada anak balita di negara berkembang: Narrative. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1868-1886. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4160>
- Pemiliana, P. D., Rambe, K. S., Purwana, R., Novianti, W., & Harahap, M. C. (2023). Hubungan frekuensi menyusui dan teknik menyusui dengan bendungan asi pada ibu nifas di klinik Alisha Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 225-233. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i5-si.408>
- Putra, A., & Fitri, Y. (2021). Studi Meta Analisis: Efektifitas Pencegahan Stunting Melalui Program Literasi Gizi Menggunakan Pendekatan Pendidikan Keluarga. *Jurnal Obor Penmas: Pendidikan Luar Sekolah*, 4(1), 1-10.

- <https://doi.org/10.32832/oborpenmas.v4i1.4727>
- Qoyyimah, A. U., Hartati, L., & Fitriani, S. A. (2020). Hubungan Kejadian Stunting Dengan Perkembangan Anak Usia 24-59 Bulan Di Desa Wangen Polanharjo Klaten. *Jurnal Kebidanan*, 66-79. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.366>
- Setiyawati, M. E., Ardhiyanti, L. P., Hamid, E. N., Muliarta, N. A. T., & Raihanah, Y. J. (2024). Studi Literatur: Keadaan Dan Penanganan Stunting Di Indonesia. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(2), 179-186. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2.3113>
- Sutrisna, E., Ulfa, M., & Pohan, K. (2024). Hubungan Stres dan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Risiko Kejadian Stunting Pada BADUTA. *Jurnal Kesehatan, Teknologi, dan Sains*, 3(1), 50-57.