

DUKUNGAN LAKTASI DAN MANAJEMEN STRESS IBU HAMIL DALAM KELAS AYAH HEBAT UNTUK CEGAH STUNTING

Etika Khoiriyah¹, Putri Yuriati²

^{1,2} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email : etika2811@gmail.com

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah kesehatan yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga diperlukan upaya pencegahan sejak masa kehamilan. Salah satu faktor penting dalam pencegahan stunting adalah keberhasilan pemberian ASI eksklusif, kesehatan psikologis ibu, dan dukungan keluarga terutama ayah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan keluarga mengenai dukungan laktasi dan manajemen stres ibu hamil melalui program “Kelas Ayah Hebat” sebagai upaya pencegahan stunting. Metode pelaksanaan dilakukan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan kepada ibu hamil dan suami. Kegiatan dilaksanakan di Balai KB pada Hari Jum'at Tanggal 31 Oktober 2025 dengan dihadiri 6 pasangan atau sebanyak 12 responden. Materi yang diberikan meliputi pencegahan stunting, pentingnya ASI eksklusif, teknik menyusui, manajemen stres ibu hamil, serta peran ayah dalam pendampingan kehamilan dan pengasuhan bayi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta sebanyak 83,3% mengenai pentingnya dukungan laktasi, pengelolaan stres, serta keterlibatan ayah dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi. Program “Kelas Ayah Hebat” juga meningkatkan kesadaran keluarga tentang pentingnya peran bersama dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi strategi promotif dan preventif berbasis keluarga dalam mendukung percepatan penurunan stunting di masyarakat.

Kata Kunci: dukungan laktasi, manajemen stres, ibu hamil, kelas ayah hebat, stunting.

ABSTRACT

Stunting remains a health problem that affects children's growth and development, making prevention efforts necessary since pregnancy. One of the important factors in preventing stunting is the success of exclusive breastfeeding, maternal psychological health, and family support, especially from fathers. This community service activity aimed to improve family knowledge and involvement regarding lactation support and stress management for pregnant women through the “Great Father Class” program as an effort to prevent stunting. The implementation method used an educational and participatory approach through lectures, discussions, demonstrations, and assistance for pregnant women and their husbands. The activity was conducted at the Family Planning Hall (Balai KB) on Friday, October 31, 2025, attended by 6 couples or a total of 12 respondents. The materials provided included stunting prevention, the importance of exclusive breastfeeding, breastfeeding techniques, stress management for pregnant women, and the role of fathers in pregnancy assistance and infant care. The results

of the activity showed an 83.3% increase in participants' knowledge and understanding regarding the importance of lactation support, stress management, and father involvement in supporting maternal and infant health. The "Great Father Class" program also increased family awareness about the importance of shared roles in supporting optimal child growth and development during the first 1,000 days of life. Therefore, this activity can serve as a family-based promotive and preventive strategy in supporting the acceleration of stunting reduction in the community.

Keywords: *lactation support, stress management, pregnant women, great father class, stunting*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang berdampak terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi stunting nasional memang mengalami penurunan menjadi 19,8%, namun angka tersebut masih memerlukan upaya percepatan pencegahan yang komprehensif, terutama melalui intervensi pada masa kehamilan dan 1.000 Hari Pertama Kehidupan (Kemenkes RI, 2025). Salah satu faktor penting dalam pencegahan stunting adalah keberhasilan pemberian ASI eksklusif yang dipengaruhi oleh kesiapan ibu, dukungan keluarga, serta kondisi psikologis ibu selama kehamilan dan masa nifas. WHO dan UNICEF menegaskan bahwa dukungan menyusui sejak masa kehamilan sangat penting karena masih rendahnya praktik inisiasi menyusui dini dan dukungan laktasi di

Indonesia (WHO, 2024). Selain itu, stres pada ibu hamil dapat memengaruhi kesehatan mental, produksi ASI, serta kemampuan ibu dalam memberikan pengasuhan optimal kepada bayi. Kajian terbaru menunjukkan adanya hubungan erat antara kesehatan mental ibu dan keberhasilan menyusui, sehingga diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan dukungan emosional dan keluarga, khususnya peran ayah. Oleh karena itu, pelaksanaan "Kelas Ayah Hebat" menjadi salah satu strategi inovatif dalam meningkatkan dukungan laktasi dan manajemen stres ibu hamil melalui keterlibatan aktif ayah dalam pendampingan kehamilan, persiapan menyusui, serta pengasuhan anak sebagai upaya preventif dalam menurunkan risiko stunting sejak dini (Sumarko, et.al., 2024).

Dukungan laktasi dan manajemen stres ibu hamil menunjukkan adanya pergeseran pendekatan dari intervensi yang hanya berfokus pada ibu menjadi pendekatan berbasis keluarga

dengan keterlibatan aktif ayah dalam proses kehamilan, persiapan menyusui, dan pengasuhan bayi. Penelitian meta-analisis terbaru oleh International Breastfeeding Journal menyatakan bahwa intervensi dukungan ayah secara signifikan meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif hingga tiga bulan postpartum melalui edukasi laktasi, dukungan emosional, serta pendampingan ibu selama masa nifas (Zhou et.al., 2024). Selain itu, riset terbaru di kawasan Asia menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam menyusui dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan dukungan psikososial keluarga sehingga program edukasi berbasis "breastfeeding father" menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi (Pereira et.al., 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa keberhasilan ASI eksklusif berkontribusi besar dalam pencegahan stunting melalui pemenuhan nutrisi optimal pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada dukungan menyusui secara umum dan belum banyak mengintegrasikan manajemen stres ibu hamil dengan model "Kelas Ayah Hebat" sebagai pendekatan holistik pencegahan stunting, sehingga penelitian ini memiliki kebaruan dalam

mengombinasikan dukungan laktasi, penguatan peran ayah, dan pengelolaan stres maternal dalam satu intervensi terpadu (Simbolon dan Putri, 2024).

Pengintegrasian dukungan laktasi, manajemen stres ibu hamil, dan keterlibatan aktif ayah melalui pendekatan "Kelas Ayah Hebat" sebagai strategi preventif stunting yang berbasis keluarga dan berfokus pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Berbeda dengan kegiatan sebelumnya yang umumnya hanya menitikberatkan pada edukasi menyusui atau kesehatan ibu secara terpisah, kegiatan ini mengembangkan pendekatan holistik dengan melibatkan ayah sebagai support system utama dalam menjaga kesehatan psikologis ibu, meningkatkan kesiapan menyusui, serta memperkuat pola pengasuhan sejak masa kehamilan. Kontribusi kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif yang inovatif dalam program kesehatan ibu dan anak, khususnya untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif, menurunkan tingkat stres ibu hamil, meningkatkan keterlibatan ayah dalam kesehatan keluarga, serta mendukung percepatan penurunan stunting di masyarakat.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema “Dukungan Laktasi dan Manajemen Stress Ibu Hamil dalam Kelas Ayah Hebat untuk Pencegahan Stunting” dilakukan pada hari Jum'at Tanggal 31 Oktober 2025 di Balai KB Dinkes Kota Tanjungpinang menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pendampingan keluarga. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil beserta suami dan calon pasangan pengantin yang berada di wilayah kerja pelayanan kesehatan Kota Tanjungpinang. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan koordinasi bersama pihak puskesmas, bidan, kader kesehatan, aini serta tokoh masyarakat terkait pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian menyusun media edukasi berupa leaflet, power point, serta materi dukungan laktasi dan pencegahan stunting. Selain itu dilakukan identifikasi peserta dan penyusunan jadwal kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, dan

pendampingan. Materi yang diberikan meliputi:

- a. Pencegahan stunting sejak masa kehamilan
- b. Pentingnya ASI eksklusif dan dukungan laktasi
- c. Teknik menyusui dan persiapan menyusui
- d. Manajemen stres pada ibu hamil dengan pijat oksitosin
- e. Peran ayah dalam pendampingan kehamilan, persalinan, menyusui, dan pengasuhan bayi

Kegiatan “Kelas Ayah Hebat” dilakukan secara berpasangan dengan melibatkan ayah secara aktif melalui simulasi praktik pijat oksitosin, dukungan emosional, dan pemecahan masalah keluarga terkait menyusui serta pengasuhan bayi.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta terkait laktasi, manajemen stres, dan pencegahan stunting. Selain itu dilakukan observasi partisipasi ayah dalam kegiatan dan evaluasi kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kelas ayah hebat. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk

melihat efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat.

4. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

- a. Meningkatnya pengetahuan ibu hamil dan ayah tentang pencegahan stunting
- b. Meningkatnya pemahaman tentang ASI eksklusif dan dukungan laktasi
- c. Meningkatnya kemampuan ibu dalam manajemen stres selama kehamilan
- d. Meningkatnya keterlibatan ayah dalam pendampingan kehamilan dan persiapan menyusui
- e. Terbentuknya komitmen keluarga dalam mendukung tumbuh kembang optimal bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Dukungan Laktasi dan Manajemen Stress Ibu Hamil dalam Kelas Ayah Hebat untuk Pencegahan Stunting" yang dilaksanakan pada Hari Jum'at Tanggal 31 Oktober 2026 menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesiapan, serta keterlibatan keluarga dalam

pencegahan stunting sejak masa kehamilan. Program ini tidak hanya berfokus pada ibu hamil, tetapi juga melibatkan ayah sebagai pendamping utama dalam memberikan dukungan emosional, psikologis, dan sosial selama kehamilan dan masa menyusui. Pendekatan ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat mengenai program "Ayah ASI" yang menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam mendukung ASI eksklusif mampu meningkatkan peran keluarga dalam pencegahan stunting dan memperkuat pola pengasuhan bayi (Pertiwi dan Johar, 2024). Serta penelitian terbaru menyebutkan bahwa dukungan ayah berhubungan signifikan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan pencegahan stunting pada anak (Carin et.al., 2024).

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti "Kelas Ayah Hebat". Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terhadap 12 responden, sebanyak 83,3% peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai dukungan laktasi, manajemen stres ibu hamil, dan pencegahan stunting, sedangkan 16,7% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang tetap baik sejak

awal kegiatan. Selain itu, sekitar 91,7% peserta menyatakan memahami pentingnya peran ayah dalam mendukung kehamilan dan menyusui setelah mengikuti kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman keluarga terhadap kesehatan ibu dan anak.

Dari aspek dukungan laktasi, kegiatan edukasi mengenai ASI eksklusif, teknik menyusui, dan pentingnya nutrisi ibu terbukti meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya pemberian ASI sebagai intervensi utama pencegahan stunting. Pendampingan yang dilakukan kepada ibu hamil dan keluarga membantu meningkatkan kesiapan ibu menghadapi masa menyusui serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Penelitian pengabdian masyarakat terbaru menunjukkan bahwa edukasi laktasi dan terapi komplementer pada ibu menyusui dapat meningkatkan literasi kesehatan keluarga terkait pencegahan stunting melalui pemenuhan nutrisi optimal bayi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (Puspitasari, 2024).



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi

Pada aspek psikologis, edukasi manajemen stres memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional serta memahami cara mengontrol kecemasan dan menjaga kesehatan mental selama kehamilan. Ibu hamil yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih stabil dan kesiapan menyusui yang lebih optimal. Kegiatan relaksasi, komunikasi suportif keluarga, dan dukungan ayah selama proses kehamilan membantu menurunkan kecemasan ibu serta meningkatkan kesejahteraan psikologis maternal. Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat tentang manajemen stres ibu hamil yang menyatakan bahwa

pengelolaan stres melalui edukasi dan relaksasi mampu meningkatkan kemampuan ibu dalam mengatasi tekanan psikologis selama kehamilan dan persalinan. Penelitian terbaru menjelaskan bahwa kondisi psikologis ibu yang baik berhubungan dengan keberhasilan menyusui dan kualitas pengasuhan bayi sehingga berpengaruh terhadap pencegahan stunting (Tebeka et.al., 2020)

Selain itu, model “Kelas Ayah Hebat” menunjukkan efektivitas pendekatan family centered care dalam meningkatkan partisipasi ayah terhadap kesehatan maternal dan neonatal. Ayah menjadi lebih memahami pentingnya mendukung pemeriksaan kehamilan, pemenuhan nutrisi ibu, kesiapan menyusui, serta pengasuhan bayi setelah lahir. Pendekatan serupa pada program “Sekolah Orang Tua Hebat” juga menunjukkan bahwa penguatan kapasitas orang tua mampu meningkatkan keterampilan pengasuhan keluarga dalam pencegahan stunting (Hariyono et.al., 2026).



Gambar 2. Proses Diskusi

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa integrasi dukungan laktasi, manajemen stres ibu hamil, dan keterlibatan ayah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan ibu dan anak. Program ini berpotensi menjadi model intervensi berkelanjutan di masyarakat melalui kolaborasi tenaga kesehatan, kader, dan keluarga dalam mendukung percepatan penurunan stunting di Indonesia (Setyorini et.al., 2025).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Dukungan Laktasi dan Manajemen Stress Ibu Hamil dalam Kelas Ayah Hebat untuk

Pencegahan Stunting" menunjukkan bahwa pendekatan berbasis keluarga melalui edukasi, pendampingan, dan keterlibatan aktif ayah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil terkait pemberian ASI eksklusif, pengelolaan stres, serta pencegahan stunting sejak masa kehamilan. Program "Kelas Ayah Hebat" mampu memperkuat peran ayah sebagai support system utama bagi ibu dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis selama kehamilan dan masa menyusui. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pentingnya nutrisi, pengasuhan responsif, dan dukungan emosional dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Dengan demikian, integrasi dukungan laktasi, manajemen stres maternal, dan keterlibatan ayah dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif yang berpotensi mendukung percepatan penurunan stunting di masyarakat.

Disarankan agar program "Kelas Ayah Hebat" dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat untuk meningkatkan dukungan laktasi, manajemen stres ibu hamil, serta keterlibatan ayah

dalam pencegahan stunting sejak dini. Selain itu, edukasi dan pendampingan keluarga perlu terus ditingkatkan agar praktik ASI eksklusif dan pengasuhan anak dapat berjalan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Carin, Vivien., Stefani, Megah dan Fadlina, Athiya. 2025. *Instrumental and Emotional Support in Breastfeeding Fathers and Exclusive Breastfeeding Success*. IJHN : Indonesian Journal of Human Nutrition. December 2024, Vol. 11 No. 2, page 205-216 E-ISSN 2355-3987
- Hariyono., Amin, Mohamad Nur Ghoyatul., Asmoro, Candra Panji., Sucipto, Teguh Hari., Madyawati, Sri Pantja dan Romli, Leo Yosdimyati. 2026. *Penguatan Kapasitas Orang Tua Dalam Pencegahan Stunting: Best Practice Program "Sekolah Orang Tua Hebat"*. Jurnal PKM Universitas Indrapasta PGRI Vol. 09 No. 01, Januari, 2026 hal. 309-320 e-ISSN 2615-4749
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2025. *SSGI 2024 Survei Status Gizi Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Pereira, Travis Lanz-Brian., Rajendran, Priyadharshni DO., Nantsupawat, Apiradee., Shorey, Shefaly. 2024. *Fathers' breastfeeding knowledge, attitudes, and involvement in the Asian context: A mixed-studies review*. Midwifery an International Journal Volume 131, April 2024, 103956
- Pertiwi, Julia dan Johar, Syefira Ayudia. 2024. *Inisiasi "Ayah ASI" Dalam Upaya Mencegah Stunting*.

- IJECS: Indonesian Journal of Empowerment and Community Services. Vol. 5, No. 2 (2024), pp. 124-130 e-ISSN: 2745-9446
- Puspitasari, Niken Arta., Yuliani, Anita dan Assidik, Qarin Nafisya Rabbany. 2024. *Literasi Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Kesehatan dan Demonstrasi Terapi Komplementer Pada Ibu Menyusui*. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat. Volume 9, Issue 10, Pages 1980-1985 Oktober 2024 e-ISSN: 2654-4385
- Setyorini, Catur., Wulandari, Dwi Indah., Lieskusumastuti, Anita Dewi., Pandini, Intan., Puspitasari, Wahyu Indah. 2025. *Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi Guna Pencegahan Stunting*. Jurnal ABDIMAS IBISA Vol 3 No 2
- Simbolon, Demsa dan Putri, Nurlita. 2024. *Pencegahan Stunting melalui Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia: Pendekatan Meta-Analisis*. Amerta Nutrition Vol. 8 Issue 1SP (Agustus 2024). 105-112, e-ISSN: 2580-1163
- Sumarko, Dewi Sumaryani., Basrowi, Ray Wagiu., Sundjaya, Tonny dan Gamalliel, Nico. 2024. *The interplay between breastfeeding and maternal mental health: A review*. Bali Medical Journal (Bali Medj) 2024, Volume 13, Number 2: 1516-1521, E-ISSN: 2302-2914.
- Tebeka, Sarah., Strat, Yann Le., Higgons, Alix De Premorel., Benachi, Alexandra., Dommergues, Marc., Kayem, Gilles., Lepercq, Jacques., Luton, Dominique., Mandelbrot, Laurent., Ville, Yves., Ramoz, Nicolas., Montcel, Sophie Tezenas du., Groups, IGEDEPP., Mullaert, Jimmy., and Dubertret, Caroline. 2020. *Prevalence and incidence of postpartum depression and environmental factors: the IGEDEPP cohort*. Arxiv Cornell University Quantitative Biology, Quantitative Methods, arXiv:2008.10382.
- WHO. 2024. *Mothers need more breastfeeding support during critical newborn period*. 1 Agustus 2024 <https://www.who.int/indonesia/news/detail/01-08-2024-mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period> diakses tanggal 20 Agustus 2025 Pukul 14.05 WIB.
- Zhou, Si-si., Lu, Jia., Qin, An., Wang, Yang., Gao, Wei., Li, Hong and Rao, Lin. 2024. *The role of paternal support in breastfeeding outcomes: a meta-analytic review*. International Breastfeeding Journal (2024) 19:84