

ASI Eksklusif Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Fanni Hanifa^{1*}, Lina Nurul Izza², Hidayani³, Retno Sugesti⁴

^{1,2,3,4}Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author

(Fanni Hanifa)

Email: fannihanifa070392@gmail.com

Alamat: Perum Ar-Rusydu Blok A No.7

History Artikel

Received: 04-07-2024

Accepted: 31-07-2024

Published: 31-08-2024

Abstrak.

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI kepada bayi baru lahir untuk mencegah kematian dan masalah kekurangan gizi pada bayi dan balita. Organisasi tersebut merekomendasikan agar bayi baru lahir diberikan ASI hingga usia enam bulan. Tujuan dari edukasi pemberian ASI adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara menjaga gizi anak. Edukasi tentang ASI Eksklusif Sebagai Upaya Untuk Pencegahan Stunting dilakukan pada 19 Maret 2024 pukul 10.00 WIB melalui zoom meeting. Meeting ID: 861 6995 3789. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat dilakukan melalui pelatihan online yang diikuti oleh lima puluh orang. Pretest dan posttest diberikan kepada peserta untuk mengukur pengetahuan mereka. Untuk mencegah stunting, edukasi tentang ASI eksklusif meningkat pesat dari 8% menjadi 100%. Anak-anak yang tidak menyusui ASI eksklusif memiliki kemungkinan lebih tinggi menjadi pendek atau kerdil dibandingkan dengan anak-anak yang menyusui ASI eksklusif. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor tambahan, seperti jumlah ASI yang diberikan kepada anak-anak dan asupan gizi ibu menyusui, yang berdampak pada pola menyusui ASI eksklusif. Konsumsi ASI yang kurang dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolisme tubuh, yang menyebabkan bayi mengalami masalah. Diharapkan dengan kegiatan ini, ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan akan belajar tentang pentingnya ASI eksklusif untuk mencegah stunting. Ini akan membantu ibu lebih memahami pentingnya nutrisi selama kehamilan hingga anak berusia dua tahun.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Pengetahuan, Stunting

Abstract

The World Health Organization (WHO) recommends breastfeeding to newborns to prevent deaths and malnutrition in infants and young children. The aim of breastfeeding education is to increase mother's knowledge of how to maintain child nutrition. The education on exclusive breastfeeding as an attempt to prevent stunting was conducted on March 19, 2024 at 10 a.m. via zoom meeting. Meeting ID: 861 6995 3789. Activities are conducted by methods of lectures, discussions and questions. Community service is carried

out through online training followed by fifty people. Pretests and posttests are given to participants to measure their knowledge. To prevent stunting, education about exclusive milk has risen rapidly from 8% to 100%. Children who are not exclusively breast-feeding are more likely to be short or dwarf than children who are exclusively lactating. These differences can be caused by several additional factors, such as the amount of milk given to children and the nutritional intake of nursing mothers, which affect the pattern of exclusive breastfeeding. Lack of milk consumption can cause a metabolic imbalance in the body, which causes the baby to have problems. Hopefully with this activity, mothers who have a baby aged 0-6 months will learn about the importance of exclusive breastfeeding to prevent stunting. This will help you better understand the importance of nutrition during pregnancy to your two-year-old.

Keyword: Exclusive Breastfeeding, Knowledge, Stunting

Pendahuluan

Stunting adalah gagal tumbuh yang terjadi pada balita karena kekurangan gizi yang berkepanjangan, sehingga mereka tidak memiliki tinggi badan yang sesuai dengan usia mereka. Selama 1000 Hari Pertama Kehidupan, tidak ada perhatian khusus yang diberikan. Ini dapat menentukan tingkat pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan produktivitas seseorang di masa depan (F. N. Hanifa et al., 2023; Hidayana et al., 2023; Isni & Dinni, 2020; UNICEF, n.d.).

Asupan nutrisi yang tepat sejak lahir dapat membantu anak menikmati periode emasnya dalam dua tahun pertama kehidupan. Sebagai satu-satunya nutrisi bayi sampai usia enam bulan, air susu ibu (ASI) dianggap sangat penting untuk tumbuh kembangnya. Karena itu, pemerintah dan kebijakan WHO telah dibuat dan dipublikasikan secara global. Setiap orang tua harus tahu tentang keadaan gizi balita mereka (Isni & Dinni, 2020).

World Health Organization merekomendasikan pemberian ASI kepada bayi baru lahir untuk mencegah kematian dan masalah kekurangan gizi pada bayi dan balita. Organisasi tersebut merekomendasikan agar bayi baru lahir

diberikan ASI hingga usia enam bulan tanpa memberikan makanan atau cairan lain selain vitamin, mineral, dan obat yang telah diizinkan karena alasan medis. Setelah enam bulan, bayi baru lahir dapat menerima makanan tambahan sebagai pendamping ASI (Elfalini & Debora, 2021; Fanni Hanifa, 2021; F. Hanifa et al., 2024).

Salah satu cara untuk menghentikan lingkaran stunting ini adalah dengan menerapkan intervensi gizi yang tepat sasaran pada 1000 HPK. Intervensi tambahan termasuk pemberian makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI), yang berfungsi sebagai pelengkap zat gizi selain air susu ibu (ASI) setelah enam bulan, dan edukasi ASI eksklusif sebagai cara untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan inisiasi menyusu dini (IMD) (Dina et al., 2023; Isni & Dinni, 2020; Sutraningsih et al., 2021).

Selain itu, menyusui dikaitkan dengan lebih sedikit penyakit pada anak, seperti asma, infeksi saluran pencernaan, kelebihan berat badan, dan penyakit pernapasan. Diperkirakan bahwa ASI dapat mengurangi jumlah kematian ibu akibat kanker payudara setiap tahunnya. Bayi yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki risiko efek samping jangka pendek dan jangka panjang, termasuk penurunan pertumbuhan dan gangguan kemampuan

kognitif, menurut penelitian (F. Hanifa et al., 2024).

Dampak jangka pendek, menengah, dan jangka panjang stunting sangat signifikan. Dampak jangka pendek dikaitkan dengan morbiditas dan mortalitas pada bayi dan balita, dan penurunan intelektualitas dan kemampuan kognitif. Sementara itu, dampak jangka panjang terkait dengan kualitas sumber daya manusia dan penyakit degeneratif pada usia dewasa (Dina et al., 2023).

Permasalahan gizi pada anak meningkatkan mortalitas dan morbiditas anak. Berbagai jenis masalah gizi terjadi, termasuk anak kurus (*wasting*), anak pendek (*stunting*), dan anak dengan kelebihan berat badan (*obesity*). Stunting adalah masalah gizi terbesar pada anak, sebesar 23,8%, dibandingkan dengan masalah gizi lainnya (anak kurus 11% dan anak kelebihan berat badan 6%) (Anik Supriani et al., 2022).

Stunting menarik untuk dibahas karena memiliki dampak panjang terhadap kualitas sumber daya manusia yang rentan terhadap penyakit degeneratif di masa mendatang; dampak jangka menengah yang berkaitan dengan kemampuan intelektual dan kognitif; dan dampak jangka pendek yang serius, seperti morbiditas dan mortalitas pada bayi dan balita (Gebreyohanes & Dessie, 2022).

Metode

Berdasarkan identifikasi yang dilakukan oleh pengabdian dari Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas Indonesia Maju melaksanakan Pengabdian Masyarakat (Pengmas) yang dilakukan dengan webinar melalui zoom meeting. Peserta yang mengikuti webinar ada sebanyak 50 peserta. Edukasi tentang ASI Eksklusif Sebagai Upaya Untuk Pencegahan Stunting dilakukan pada 19 Maret 2024 pukul 10.00 WIB melalui zoom meeting. Meeting ID: 861 6995 3789.

Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pemateri memberikan edukasi secara langsung dengan menggunakan

powerpoint.

Materi yang diberikan oleh pemateri bersumber dari berbagai penelitian mengenai Pentingnya ASI eksklusif dan ASI Eksklusif Cegah Stunting. Peserta yang mengikuti webinar ini mengisi kuesioner yang sudah disiapkan melalui dua tahap yaitu *pretest* dan *posttest*. Tahap *pretest* merupakan tahapan dimana para responden diberikan pertanyaan seputar ASI Eksklusif sehari sebelum dilakukan edukasi. Selanjutnya tahap kedua *posttest* dengan memberikan pertanyaan yang sama sehari setelah dilakukan webinar.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini melibatkan sebanyak 50 peserta yang dilaksanakan pada webinar di *zoom meeting*. Peserta mengisi *pretest* sehari sebelum dilakukan webinar dan *posttest* dilakukan sehari setelah webinar melalui google form.

Berikut merupakan hasil dari para peserta yang mengisi *pretest* mengenai ASI Eksklusif.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan sebelum dilakukan Webinar (n=50)

| Tingkat Pengetahuan | Jumlah | Presentase |
|---------------------|--------|------------|
| Baik | 4 | 8% |
| Cukup | 26 | 52% |
| Kurang | 20 | 40% |
| Total | 50 | 100% |

Dari tabel 1 didapatkan hanya 8% saja yang menjawab asi eksklusif dengan baik atau hanya sebanyak 4 peserta.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan setelah dilakukan Webinar (n=50)

| Tingkat Pengetahuan | Jumlah | Presentase |
|---------------------|--------|------------|
| Baik | 50 | 100% |
| Cukup | 0 | 0% |
| Kurang | 0 | 0% |
| Total | 50 | 100% |

Dari Tabel 2 didapatkan hasil bahwa distribusi tingkat pengetahuan peserta meningkat pesat dengan semua responden menjawab baik.

Dari hasil yang dijelaskan pada tabel 1 dan tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat

perbandingan serta perbedaan sebelum dan setelah diberikan edukasi pada peserta. Hal ini ditunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik meningkat dari 8% menjadi 100%.

Stunting adalah kegagalan pertumbuhan yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan hingga usia 24 bulan. Ini menjadi masalah penting karena berhubungan dengan risiko meningkatnya kesakitan, kematian, penundaan perkembangan motorik, dan gangguan mental pada penderita (Riwayati et al., 2022). Stunting disebabkan oleh asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi selama waktu yang cukup lama, yang menyebabkan kurangnya asupan gizi. ASI eksklusif adalah makanan terbaik, praktis, dan ekonomis yang memiliki komposisi zat gizi ideal yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi. Balita yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki risiko stunting empat kali lebih besar daripada balita yang menerima ASI eksklusif (Latifah et al., 2020; Novayanti et al., 2021).

Tujuan dari edukasi pemberian ASI adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara menjaga gizi anak. Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui sesuatu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap sesuatu. Ibu akan diyakinkan untuk memberikan ASI eksklusif sampai bayi usia enam bulan. Tujuan dari pendidikan ASI adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian ASI agar mereka dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak.

Bayi mendapatkan semua nutrisi yang mereka butuhkan dari air susu ibu (ASI). Kolostrum, ASI pertama bayi, mengandung lemak dan protein dan dapat menjaga sistem kekebalan tubuh sehingga anak memiliki daya tahan yang kuat terhadap penyakit (Nuradhiani, 2020; Rachmawati et al., 2021; Rygiel, 2021).

Anak-anak yang tidak menyusui ASI eksklusif memiliki kemungkinan lebih tinggi menjadi pendek atau kerdil dibandingkan dengan anak-anak yang menyusui ASI

eksklusif. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor tambahan, seperti jumlah ASI yang diberikan kepada anak-anak dan asupan gizi ibu menyusui yang berdampak pada pola menyusui ASI eksklusif. Ketidakseimbangan dalam metabolisme tubuh dapat disebabkan oleh konsumsi ASI yang kurang. Bayi akan mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan jika hal ini berlanjut. Anak-anak yang terhambat biasanya menjadi orang dewasa yang terhambat. Anak-anak yang pendek atau kerdil sering mengalami keterlambatan pematangan kerangka.

Masalah gizi disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang berkepanjangan. Balita dengan tingkat asupan energi yang rendah mempengaruhi perkembangan fungsi dan struktural otak serta dapat mengakibatkan penurunan pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Beberapa zat gizi makro, termasuk karbohidrat, protein, dan lemak, dapat menghasilkan energi dari makanan. Energi berfungsi untuk membantu tubuh berkembang, memetabolisme, dan melakukan aktivitas fisik (Riwayati et al., 2022).

ASI mengandung antibodi yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi sehingga bayi tidak mudah sakit seperti diare. Ketika bayi sakit, pemenuhan nutrisi akan terganggu, yang berpotensi menyebabkan gizi tidak seimbang, yang berdampak pada pertumbuhan bayi dan mungkin menyebabkan stunting. ASI mengandung kalsium dan memiliki bioavailabilitas yang tinggi, sehingga dapat diserap dengan baik untuk fungsi pembentukan tulang. Karena itu, bayi akan tumbuh lebih baik jika hanya diberikan ASI.

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa edukasi melalui webinar dengan diikuti oleh 50 peserta. Untuk mengukur pengetahuan, peserta diberikan pretest dan posttest. Tingkat pengetahuan yang baik meningkat pesat dari 8% menjadi 100% setelah diberikan edukasi tentang ASI Eksklusif sebagai upaya pencegahan stunting.

Dengan kegiatan ini, diharapkan ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan akan belajar tentang pentingnya ASI Eksklusif untuk mencegah stunting. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dapat dilaksanakan untuk mengembangkan kembali pendidikan kesehatan tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kegiatan ini membantu ibu lebih memahami pentingnya ASI eksklusif untuk kesehatan bayi dan mencegah stunting.

Daftar Pustaka

- Anik Supriani, Nanik Nur Rosyidah, Herlina Herlina, Yulianto Yulianto, Rina Widiyawati, Rachmad Sholeh, & Fahrur Rijal Ardiyanto. (2022). Pemeriksaan Kesehatan Serta Sosialisasi Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak untuk Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3), 63–71. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.704>
- Dina, R. A., Mustaqimah, M., Mustafidiyah, N. H., Khawariz, M., Fadhillah, M. H., Dewanthi, S. A., Elyas, U. Z., Rahmawati, A. D., Raiyardhi, Y., Istiqomah, N., & Lingga, R. K. B. (2023). Edukasi Praktik Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Baduta. *Abdimas Galuh*, 5(1), 831. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.10082>
- Elfalini, W., & Debora, S. (2021). Pengaruh Riwayat Infeksi Dan Asi Eksklusif Terhadap Tumbuh Kembang Balita Dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1), 7 hal.
- Fanni Hanifa, N. I. mon. (2021). Hubungan Sanitasi Lingkungan, Berat Lahir dan Panjang Lahir dengan Stunting pada Anak Usia 25-72 Bulan. *Artikel Penelitian*, 11(4), 519.
- Gebreayohanes, M., & Dessie, A. (2022). Prevalence of stunting and its associated factors among children 6-59 months of age in pastoralist community, Northeast Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *PLoS ONE*, 17(2 February), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256722>
- Hanifa, F. N., Zuliyati, I. C., & Ernawati, E. (2023). Keberhasilan Asi Eksklusif Dan Inisiasi Menyusu Dini Sebagai Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 56–61. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.190>
- Hanifa, F., Putri, M. T., & Pangestu, G. K. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif: Literature Review*. 4(3), 1025–1032.
- Hudayana, M. J. A., Bawono, Y., & Rosyidah, R. (2023). Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Intervensi Stunting Di Desa Tanjung Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPP)*, 2, 139–145.
- Isni, K., & Dinni, S. M. (2020). Pencegahan Stunting melalui Pelatihan Pemberian ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP ASI). *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 133–140. <https://doi.org/10.30653/002.202051.266>
- Latifah, A. M., Purwanti, L. E., & Sukamto, F. I. (2020). HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA 1-5 TAHUN. *Health Sciences Journal*, 4(1), 142. <https://doi.org/10.24269/hsj.v4i1.409>
- Novayanti, L. H., Armini, N. W., & Mauliku, J. (2021). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Umur 12-59 Bulan di Puskesmas Banjar I Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(2), 132–139. <https://doi.org/10.33992/jik.v9i2.1413>
- Nuradhiani, A. (2020). Pemberian ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) pada Kejadian Stunting di Negara Berkembang Exclusive breastfeeding and complementary feeding for stunting in developing

- countries. *J. Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2020(1), 23–28.
- Rachmawati, R., Susanto, V. C. P., & Wulandari, A. (2021). Literature Review: Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif Dan MP ASI Dini Terhadap Stunting Pada Balita. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian Ke-III (SNHRP-III 2021)*, 3, 54–64. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/download/171/141>
- Riwayati, S., Lestari, T., Ariani, N. M., Masri, M., Kashardi, K., Ramadianti, W., & Syofiana, M. (2022). Strategi Gerakan Cegah Stunting Menggunakan Metode Penyuluhan Di Desa Lubuk Belimbing 1 Bengkulu. *Journal of Empowerment*, 3(1), 46. <https://doi.org/10.35194/je.v3i1.2095>
- Rygiel, K. (2021). Putting Together the Pieces of the Mosaic - What Do We Know About Potential Environmental and Social Risk Factors for Breast Cancer? In *Archives of Breast Cancer* (pp. 68–79). Archives of Breast Cancer. <https://doi.org/10.32768/abc.20218268-79>
- Sutraningsih, W., Marlindawani, J., & Silitonga, E. (2021). Implementasi Strategi Pelaksanaan Pencegahan Stunting di Kabupaten Aceh Singkil Tahun 2019 (The Implementation of Stunting Prevention Strategy in Aceh Singkil District by 2019). *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 49–68.
- UNICEF. (n.d.). *Improving child nutrition: the achievable imperative for global progress*.