



## Edukasi Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI Dalam Mencegah Stunting

Rossi Septina<sup>1\*</sup>, Yenny Puspitasari<sup>2</sup>, Ratna Wardani<sup>3</sup>, Leli Mauli Rohmah<sup>4</sup>

<sup>1</sup> STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia, Indonesia,

<sup>2,3</sup>Institut Ilmu Kesehatan Starada, Indonesia,

<sup>4</sup>Puskesmas Kemang, Kabupaten Bogor, Indonesia

E-mail:\* [rossiseptina19@gmail.com](mailto:rossiseptina19@gmail.com)

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i3.1798>

---

### Info Artikel:

Diterima :

2024-06-11

Diperbaiki :

2024-06-15

Disetujui :

2024-07-05

**Kata Kunci:** Pengetahuan, ASI Eksklusif, MP-ASI, Stunting

**Abstrak:** Stunting merupakan kondisi di mana anak memiliki panjang atau tinggi badan yang jauh di bawah rata-rata untuk usianya, yaitu kurang dari -2 standar deviasi (SD) dari kurva pertumbuhan yang ditetapkan oleh WHO. Kondisi ini bersifat irreversibel dan sering terjadi akibat kekurangan gizi yang berkepanjangan atau infeksi yang berulang atau kronis selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hal ini dapat disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan dan Pendidikan kesehatan tentang kesehatan pada bayi dan balita. Penulis dalam ini melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemberian Pendidikan kesehatan pada ibu yang memiliki bayi usi 6-24 bulan tentang pentingnya ASI Eksklusif dan MPASI dalam mencegah stunting. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu Melati 13, Kemang, Kabupaten Bogor dengan jumlah peserta 20. Pada kegiatan ini 80% ibu sudah baik memahami pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI, setelah diberikan Edukasi Pemahaman ibu terlihat pada keaktifannya berdiskusi dan memecahkan masalah ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anaknya.

*Abstract: Stunting is a condition where a child's length or height is far below the average for their age, which is less than -2 standard deviations (SD) from the growth curve established by the WHO. This condition is irreversible and often occurs due to prolonged malnutrition or repeated or chronic infections during the first 1000 Days of Life (HPK). This can be caused by a lack of knowledge and health education about the health of infants and toddlers. The author in this has dedicated themselves to the community in the form of providing health education to mothers who have babies aged 6-24 months about the importance of*

**Keywords:** Knowledge, Exclusive Breastfeeding, Mother's milk companion food (MP-ASI), Stunting

*Exclusive Breastfeeding and Complementary Feeding in preventing stunting. This activity was carried out at Posyandu Melati 13, Kemang, Bogor Regency with 20 participants. In this activity, 80% of mothers already understood the importance of Exclusive Breastfeeding and Complementary Feeding well, after being given education. The mothers' understanding was evident in their active discussion and problem-solving in meeting their children's nutritional needs.*

---

## Pendahuluan

Pada tahun 2020, data menunjukkan bahwa ada 149,2 juta balita yang mengalami stunting, yang artinya tinggi badan mereka sangat kurang jika dibandingkan dengan standar usia. Selain itu, tercatat 45,4 juta balita yang mengalami wasting, yang berarti berat badan mereka terlalu ringan untuk tinggi badan mereka. Dan ada 38,9 juta balita yang dikategorikan sebagai overweight, yaitu mereka memiliki berat badan yang berlebihan dibandingkan dengan tinggi badan mereka, menurut laporan WHO tahun 2023. Permasalahan stunting/kependekan balita di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 24,4% dan pada tahun 2022 sebesar 21,6%, hal ini berarti terjadi penurunan dibandingkan tahun 2020, namun belum sesuai dengan target WHO, yaitu prevalensi balita stunting/pendek (stunting) harus di bawah 20% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pertumbuhan terhambat mencerminkan proses kegagalan mencapai potensi pertumbuhan linier sebagai akibat dari kondisi kesehatan dan/atau gizi yang tidak optimal (WHO, 2019). Di bawah minimal dua standar deviasi dari median tinggi badan untuk populasi referensi usia (UNICEF, 2019).

Beberapa faktor yang berkontribusi pada terjadinya stunting antara lain tingkat pendidikan ibu, ketersediaan sanitasi dan air bersih, pemberian ASI eksklusif, penggunaan makanan pendamping ASI, program imunisasi, berat badan lahir yang rendah, kualitas dan kuantitas asupan makanan, akses terhadap fasilitas kesehatan, serta kondisi ekonomi keluarga.

ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber gizi yang sangat berharga untuk bayi yang baru lahir. Memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi dari usia 0 sampai 6 bulan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan mereka. Dalam enam bulan pertama kehidupan, ASI adalah investasi penting yang menentukan kualitas masa depan anak hingga mereka berusia dua tahun. ASI eksklusif tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi dasar, tetapi juga penting dalam membangun dasar kesehatan dan kecerdasan anak. Manfaat ASI eksklusif sangat signifikan dalam

mendukung perkembangan otak dan tubuh bayi. Selama periode enam bulan pertama ini, bayi sebaiknya tidak diberi makanan atau minuman lain selain ASI. ASI yang diberikan selama waktu ini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan otak dan tubuh anak. Kandungan seperti DHA dan AA dalam ASI berkontribusi pada pembentukan jaringan otak yang sehat dan sistem saraf yang kuat, serta mendukung perkembangan sel otak secara optimal. Secara global, tingkat pemberian ASI masih lebih rendah dari yang dibutuhkan untuk melindungi kesehatan perempuan dan anak-anak. Dari tahun 2013 hingga 2018, tercatat 48% bayi yang memulai proses menyusui dalam satu jam setelah dilahirkan. Namun, hanya 44% bayi yang berusia di bawah enam bulan yang menerima ASI secara eksklusif. Walaupun 68% ibu melanjutkan menyusui hingga anaknya berusia satu tahun, angka ini menurun menjadi 44% ketika anak mencapai usia dua tahun. Untuk mencapai target global pada tahun 2030, ditetapkan tujuan sebesar 70% untuk inisiasi menyusui dalam satu jam pertama, 70% untuk ASI eksklusif, 80% untuk menyusui hingga satu tahun, dan 60% hingga dua tahun. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan upaya dari berbagai negara untuk mencapai target pemberian ASI ini sesuai dengan rekomendasi WHO tahun 2021.

Data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan bahwa hanya 52,5% dari 2,3 juta bayi berusia di bawah enam bulan yang menerima ASI eksklusif di Indonesia, menurun 12% dari tahun 2019. Tingkat inisiasi menyusui awal juga menurun dari 58,2% di tahun 2019 menjadi 48,6% di tahun 2021. Meskipun 29 dari 33 provinsi berhasil mencapai target strategis tahun 2015, masih ada tantangan untuk mencapai tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) tahun 2030 untuk mengakhiri semua bentuk malnutrisi, termasuk target internasional tahun 2025 untuk mengurangi stunting dan wasting pada anak-anak di bawah lima tahun.

Di Provinsi Jawa Barat, cakupan ASI eksklusif dari tahun 2020 hingga 2022 menunjukkan peningkatan kecil: 76,11% pada tahun 2020, 76,46% pada tahun 2021, dan 77% pada tahun 2022. Namun, di Kota Bogor, jumlah bayi yang menerima ASI eksklusif menurun dari tahun 2019 hingga 2021, dengan 10.671 bayi pada tahun 2019, 7.472 pada tahun 2020, dan 7.431 pada tahun 2021.

Kekurangan gizi sering menjadi penyebab penyakit pada balita, sehingga ASI menjadi sumber nutrisi utama yang diperlukan. Pertumbuhan dan perkembangan optimal membutuhkan nutrisi yang cukup, pola asuh yang baik, dan stimulasi yang tepat. Gizi yang buruk di awal kehidupan dapat menyebabkan gagal tumbuh, yang mengakibatkan anak tumbuh lebih pendek dari rata-rata. Malnutrisi juga dapat

mempengaruhi perkembangan kognitif, serta meningkatkan risiko sakit dan kematian pada bayi.

Dalam upaya mengurangi risiko stunting yang terkait dengan gizi buruk, sangat krusial untuk memberikan ASI dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai. Pada periode kritis pertumbuhan, yang dikenal sebagai masa emas (golden age), yaitu dari usia 6 hingga 24 bulan, MP-ASI harus diberikan secara tepat waktu, dengan kandungan gizi yang lengkap dan seimbang, serta dengan metode pemberian yang benar. Survei yang dilakukan di 12 provinsi di Indonesia menemukan bahwa anak-anak usia 6-11 bulan mendapatkan asupan nutrisi yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Edukasi telah terbukti meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya MP-ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Anak yang tidak menerima MP-ASI yang memadai memiliki risiko 7,4 kali lebih besar untuk mengalami stunting. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan edukasi tentang ASI eksklusif dan MP-ASI dalam kegiatan posyandu sebagai langkah promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat.

Jika pertumbuhan dan perkembangan bayi serta anak-anak terganggu selama masa emas (1.000 hari pertama kehidupan hingga usia dua tahun), hal ini dapat menyebabkan kerusakan yang tidak dapat diperbaiki dan berdampak jangka panjang pada pertumbuhan serta perkembangan mereka. Periode ini sering disebut sebagai "Window Of Opportunity" atau jendela kesempatan emas untuk pertumbuhan. Kerusakan yang terjadi selama periode ini bersifat irreversible, yang berarti tidak dapat diperbaiki di masa yang akan datang dan akan mempengaruhi kesehatan selama masa kanak-kanak hingga dewasa.

Salah satu strategi pencegahan stunting adalah dengan memberikan ASI eksklusif. Tugas petugas kesehatan, dalam hal ini, adalah memberikan penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif. Berdasarkan survei awal dari 10 ibu dengan bayi berusia 6-24 bulan, mayoritas tidak memberikan ASI secara eksklusif karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya ASI eksklusif dalam mencegah stunting. Menghadapi masalah ini, penulis, sebagai bidan, memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu dengan bayi berusia 0-6 bulan tentang pentingnya ASI eksklusif dalam mencegah stunting.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada 04 Juni pukul 09.00-11.30 yang dilaksanakan di Posyandu Posyandu Melati 13, Desa Tegal, Kecamatan Kemang, Kabupaten Bogor . Subyek dalam kegiatan ini yaitu 20 ibu yang sudah

memiliki bayi 6-24 bulan. Metode pengabdian masyarakat dengan kegiatannya yaitu melakukan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya ASI eksklusif dalam mencegah terjadinya stunting. Pada kegiatan ini dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi atau dalam hal ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen one group pre test-post test design, lalu data dilakukan Analisa menggunakan uji statistik univariat.



Gambar 1. Alur Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Edukasi ASI Eksklusif dan MP-ASI pada Ibu yang memiliki Bayi usia 6-24 Bulan Dalam Mencegah Stunting

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan hasil pada kegiatan ini didapatkan bahwa pengetahuan ibu mengalami perubahan yang sebelumnya berpengetahuan cukup sebelum diberikan Pendidikan kesehatan menjadi berubah pengetahuannya menjadi baik setelah diberikan Pendidikan kesehatan dan juga hasil dari kegiatan diskusi terkait pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI.



Gambar 2. Kegiatan saat melakukan pendidikan kesehatan

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Status	Tingkat Pengetahuan				Total	
	Cukup		Baik		N	%
	N	%	n	%		
Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan	14	70	6	30	20	100
Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan	4	20	16	80	20	100

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tahap awal melibatkan persiapan yang dilakukan oleh Tim Gizi Puskesmas Kemang, Kabupaten Bogor. Mereka menyiapkan materi edukasi tentang MP-ASI yang sesuai dengan standar Kementerian Kesehatan, menggunakan buku panduan berwarna merah muda atau buku KMS yang biasa dimiliki oleh ibu bayi dan balita. Bidan Desa dan kader Posyandu bertanggung jawab menyiapkan lokasi dan memastikan peserta siap sebelum acara dimulai. Kegiatan dimulai dengan pendaftaran kehadiran peserta, diikuti oleh penimbangan rutin oleh kader dan bidan desa, serta pengisian buku KMS. Bidan Desa juga menyediakan layanan imunisasi bagi bayi dan balita yang belum mendapatkan imunisasi sesuai jadwal, serta membagikan makanan tambahan seperti pisang, jeruk, dan kue kepada peserta.



Gambar 3. Pengisian Buku KMS

Selanjutnya Kegiatan Inti Pengabdian Kepada Masyarakat, edukasi tentang ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi serta balita. ASI Eksklusif, yang diberikan pada bayi dari usia 0 hingga 6 bulan, menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh sehat. MP-ASI kemudian diperkenalkan setelah bayi berusia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang meningkat seiring pertumbuhan mereka. Edukasi ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kesadaran tentang manfaat ASI Eksklusif sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi.
2. Memberikan informasi tentang kapan dan bagaimana memperkenalkan MP-ASI yang tepat.
3. Menekankan pentingnya nutrisi yang seimbang dan aman bagi bayi dan balita.
4. Mendukung ibu dalam memberikan asuhan yang optimal untuk mencegah stunting dan masalah kesehatan lainnya.

Penting bagi para ibu, tenaga kesehatan, dan masyarakat untuk memahami dan menerapkan praktik-praktik ini agar dapat memberikan awal yang sehat dan kuat bagi generasi mendatang.



*Gambar 4. Edukasi ASI Eksklusif dan MP-ASI*

Kegiatan diskusi dan tanya jawab merupakan bagian penting dari proses edukasi, terutama dalam konteks kesehatan masyarakat seperti pencegahan stunting dan promosi ASI Eksklusif serta MP-ASI. Melalui kegiatan ini, peserta dapat:

1. Mengajukan pertanyaan spesifik tentang tantangan yang mereka hadapi dalam memberikan nutrisi yang tepat untuk anak-anak mereka.
2. Berbagi pengalaman dan solusi yang telah berhasil bagi mereka.

3. Mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang topik yang dibahas melalui interaksi langsung dengan para ahli dan tenaga kesehatan.
4. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang praktik-praktik terbaik dalam asuhan anak dan pencegahan stunting.

Diskusi dan tanya jawab juga memberikan kesempatan kepada penyelenggara untuk mengidentifikasi kebutuhan informasi dan dukungan yang mungkin belum terpenuhi, sehingga program edukasi selanjutnya dapat disesuaikan untuk lebih efektif. Ini adalah langkah penting untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan benar-benar bermanfaat dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat.



*Gambar 5. Kegiatan Diskusi dan Tanya Jawab*

## **Kesimpulan**

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terlihat bahwa melalui sesi tanya jawab dan diskusi, sekitar 95% peserta aktif bertanya dan menyampaikan masalah yang mereka hadapi dalam memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka. Sebelum edukasi diberikan, hanya 30% ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang topik ini, namun setelah sesi edukasi dan diskusi mengenai ASI Eksklusif dan MP-ASI, tingkat pengetahuan meningkat menjadi 80%. Ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami berbagai jenis MP-ASI yang sesuai dengan usia dan pentingnya ASI Eksklusif. Hasil ini menegaskan bahwa penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu di Desa Tegal, Kecamatan Kemang, Kabupaten Bogor tentang pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam pencegahan stunting di Indonesia.

Harapannya, melalui kegiatan ini, ibu-ibu dengan bayi berusia 6-24 bulan akan menjadi lebih sadar akan pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam mencegah stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa depan diharapkan dapat terus meningkatkan edukasi kesehatan tentang pentingnya nutrisi dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Dengan demikian, ibu-ibu akan lebih memahami bahwa ASI eksklusif tidak hanya penting untuk nutrisi bayi tetapi juga sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit dan stunting.

### **Ucapan Terima Kasih**

Dalam kegiatan PKM ini, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada para tenaga kesehatan, termasuk bidan desa dan bidan di puskesmas Kemang, tim gizi puskesmas, serta para kader posyandu atas kerjasama mereka yang luar biasa. Penghargaan yang sama juga saya sampaikan kepada semua ibu yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini.

### **Referensi**

Anandita, M. Y. R., & Gustina, I. (2022). Pencegahan Stunting Pada Periode Golden Age Melalui Peningkatan Edukasi Pentingnya MPASI. *Jurnal Ilmiah Pengabdian pada Masyarakat*, 1(2), 79–86. Diambil dari [https://journal.unigha.ac.id/index.php/AI\\_Ghafur/article/view/917](https://journal.unigha.ac.id/index.php/AI_Ghafur/article/view/917)

Fikawati, S., et al. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Indonesian Health Profile 2015*. Diambil dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2015.pdf>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Cegah Stunting itu Penting*. Diambil dari [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-02-2018\\_1136.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-Kesmas-Edisi-02-2018_1136.pdf)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Manfaat ASI Eksklusif*. Diambil dari <https://upk.kemkes.go.id/new/ketahui-manfaat-asi-eksklusif-bagi-bayi-dan-ibu>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%*. Diambil dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis->

media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/

Open Data Jabar. (n.d.). Jumlah Bayi Usia dibawah 6 Bulan Penerima ASI Eksklusif Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat. Diambil dari <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-bayi-usia-dibawah-6-bulan-penerima-asi-eksklusif-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>

Rosdiana, et al. (2019). Perbedaan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Tentang Kebutuhan Nutrisi Balita. Diambil dari [https://s12-b.poltekkes-malang.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=3736&keywords=](https://s12-b.poltekkes-malang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3736&keywords=)

UNICEF. (2019). Definition of the indicators. Diambil dari [http://www.unicef.org/infobycountry/stats\\_popup2.html](http://www.unicef.org/infobycountry/stats_popup2.html)

UNICEF. (2022). Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19. Diambil dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/pekan-menyusui-sedunia-unicef-dan-who-serukan-dukkungan-yang-lebih-besar-terhadap>

World Health Organization. (2021). GLOBAL BREASTFEEDING SCORECARD 2021 PROTECTING BREASTFEEDING THROUGH BOLD NATIONAL ACTIONS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AND BEYOND. Diambil dari <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1390557/retrieve>

World Health Organization. (2023). Joint child malnutrition estimates. Diambil dari <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>

World Health Organization. (2023). Bersama-sama, dukung ibu sukses menyusui dan bekerja. Diambil dari <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>

Wiyogowati, C. (2012). Kejadian Stunting pada Anak Berumur Dibawah Lima Tahun (0-59 Bulan) di Provinsi Papua Barat Tahun 2010 (Analisis Data Riskesdas 2010) [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia. Diambil dari <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20288982&lokasi=lokal>