



## PEMBERIAN ASI EKSLUSIF SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING

Rina Hizriyani<sup>1</sup>, Toto Santi Aji<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Cirebon  
[rinahizriyani@umc.ac.id](mailto:rinahizriyani@umc.ac.id),

### Abstrak

*Stunting* adalah masalah kekurangan gizi yang kronis dikarenakan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak dimana tinggi badan anak lebih rendah atau pendek dari standar usianya.

Stunting terjadi akibat kurangnya supan nutrisi pada bayi bahkan sejak saat masih di dalam kandungan. Menurut WHO, kondisi ini terjadi pada 20 persen kasus kehamilan. *Stunting* merupakan ancaman utama terhadap kualitas manusia kedepannya, juga ancaman terhadap kemampuan daya saing bangsa. Hal ini dikarenakan anak *stunted*, bukan hanya terganggu pertumbuhan fisiknya (bertubuh pendek) saja, akan tetapi juga terganggu perkembangan otaknya, yang mana akan mempengaruhi kemampuan dan prestasi dalam pendidikan, produktivitas dan kreativitas.

Salah satu pencegahan *stunting* yang dilakukan oleh pemerintah yakni berfokus pada pendekatan keluarga, karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenalkan kepada bayi. Dua tahun pertama kehidupan anak, atau dikenal dengan 1.000 hari pertama adalah masa yang kritis bagi tumbuh kembangnya. Pada waktu inilah bayi harus memperoleh asupan gizi yang cukup dan tepat supaya ia tidak menderita malnutrisi yang dapat berujung pada stunting.

Pemberian ASI eksklusif merupakan cara termudah untuk terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayi. Manfaat ASI eksklusif telah terbukti membantu anak mendapatkan asupan gizi yang cukup sehingga meminimalisir risiko terjadinya stunting pada anak.

Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi dalam bidang apapun.

---

**Kata Kunci** : ASI, Pencegahan, Stunting

### Abstract

*Stunting is a chronic malnutrition problem caused by lack of nutritional intake for a long time, resulting in growth disorders in children where the child's height is lower or shorter than the standard age.*

*Stunting occurs due to lack of nutritional intake in infants even when they are still in the womb. According to WHO, this condition occurs in 20 percent of pregnancy cases.*

*Stunting is a major threat to human quality going forward, as well as a threat to the nation's competitiveness. This is because children are stunted, not only have their physical growth (short stature) disturbed, but also their brain development is disturbed, which will affect their ability and achievement in education, productivity and creativity.*

*One of the prevention of stunting by the government is to focus on the family approach, because the family is the first environment that babies are introduced to. The first two years of a child's life, otherwise known as the first 1,000 days, are a very critical period for their growth and*

*development. It is at this time that babies must receive adequate and appropriate nutrition so that they do not suffer from malnutrition which can lead to stunting.*

*Exclusive breastfeeding is the easiest way to meet the baby's nutritional needs. The benefits of exclusive breastfeeding have been proven to help children get adequate nutritional intake so as to minimize the risk of stunting in children.*

*This effort aims to make Indonesian children grow and develop optimally and optimally, accompanied by emotional, social, and physical abilities that are ready to learn, and able to innovate and compete in any field.*

**Keywords :** *Breastfeeding, Prevention, Stunting*

*Submitted: Accepted:Published:*

## PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi dimana anak memiliki ukuran tubuh lebih pendek dari anak normal sesusianya dan memiliki keterlambatan dalam berfikir hal ini juga mengakibatkan gagal tumbuh pada fisik dan otak anak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama.

Kekurangan gizi dalam waktu lama itu dimulai sejak janin ada dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (1.000 Hari Pertama Kelahiran). Hal itu dikarenakan kurangnya akses terhadap makananyang sehat dan bergizi, kurangnya asupan vitamin dan minera yang dibutuhkan ibu hamil, serta buruknya sanitasi dilingkungan sekitar dan kurangnya asupan makanan dari sumber hewani.

Faktor lain terjadinya stunting adalah pola asuh yang kurang baik terutama pada pemberian makanan kepada anak, apabila ibu tidak memberikan asupan gizi yang cukup dan baik terutama pemberian ASI ketika bayi lahir sampe 6

bulan akan mengakibatkan bayi kekurangan nutrisi. factor Ibu yang ketika remajanya kurang nutrisi juga bahkan ketika sudah menikah dan hamil, akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan tubuh dan otak anak.

Bayi membutuhkan ASI dan asupan makanan yang cukup untuk meningkatkan kadar gizinya selama masa pertumbuhan. Jika asupannya kurang, akan mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan anak terhambat, bahkan terbawa sampai dewasa.

Pemberian ASI eksklusif juga sangat penting dalam tumbuh kembang dan kesehatan bayi. Selain menurunkan risiko penyakit jantung ketika dewasa nanti, ASI juga dapat melindungi bayi dari beberapa risiko penyakit lainnya.

WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif kepada bayi sampai berumur enam bulan. Dikarenakan ASI mengandung gizi lengkap dan seimbang yang mudah dicerna oleh perut bayi. Hanya dengan memberikan ASI saja sudah

sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi di bawah usia enam bulan.

Selain itu, manfaat ASI eksklusif lainnya adalah melindungi bayi dari infeksi kuman seperti bakteri, virus, maupun parasit. Pasalnya, ASI mengandung protein khusus yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak. Semakin rutin Ibu memberikan ASI eksklusif, maka semakin terlindungi pula tubuh anak dari berbagai penyakit.

Meskipun pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif untuk kesehatan bayi sudah banyak yang tahu, faktanya masih banyak ibu yang memberikan makanan pendamping ASI (MPASI) sebelum bayi berusia enam bulan, dengan penyebab dan alasan yang beragam. Ketika bayi dilepas ASI eksklusif terlalu dini sebelum usia enam bulan, hal ini dapat meningkatkan risiko stunting pada anak.

Saat bayi mulai dikenalkan dengan makanan sebelum usia enam bulan, ini akan membuat bayi lebih suka dengan makanan tersebut dibandingkan ASI, sehingga Bayi akan lebih dulu kenyang dan tidak sempat minum ASI.

Pemberian ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan, serta pemberian ASI bersama dengan MP-ASI sampai anak berusia 2 tahun akan membuat tumbuh kembang

bayi jauh lebih optimal dan tidak mudah sakit di masa pertumbuhannya.

Masyarakat banyak yang berasumsi bahwa kondisi tubuh anak yang pendek dikatakan sebagai faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal genetika merupakan faktor kesehatan paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan sosial, ekonomi, budaya, dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, stunting merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah dan diatasi.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif hasil studi literatur dari berbagai jurnal baik internasional maupun nasional, metode ini dipakai untuk meringkas kondisi pemahaman dan pengetahuan terkini tentang suatu topik atau masalah yang ada.

Studi literatur menyajikan kembali materi yang dibahas sebelumnya, dan melaporkan fakta serta analisis terbaru dengan tinjauan berbagai literatur, memberikan ringkasan berupa publikasi tervalid dan paling relevan kemudian membandingkan hasil yang disajikan dalam artikel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting merupakan permasalahan tumbuh kembang anak yang semakin banyak ditemukan di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan pada tahun 2016, sebanyak 22,9% atau 154,8 juta anak-anak balita mengalami kondisi stunting. Oleh karena itu, negara sangat berperan untuk masyarakat dalam menurunkan kasus stunting melalui program pemerintah dan kegiatan suplementasi gizi baik dan seimbang.

Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir atau 1000 hari pertama kelahiran, tetapi gejala stunting akan terlihat setelah anak berusia 2 tahun.

Balita dikatakan pendek jika nilai *z-score*-nya panjang badan umur (PB/U) atau tinggi badan umur (TB/U) kurang dari  $-2SD$  / *standart deviasi* dan kurang dari  $-3SD$  (*severely stunted*). dan jika tidak diimbangi dengan *catch-up growth* (tumbuh kejar) akan mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. Stunting dibentuk oleh *growth faltering* (Pertumbuhan yang tidak

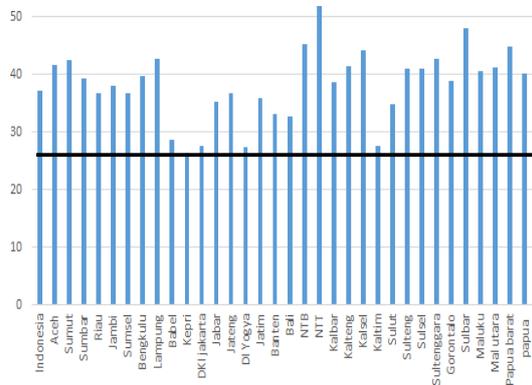
maksimal) dan *catch up growth* (mengejar pertumbuhan) yang tidak memadai dan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal (World Health Organization, 2014).

Balita *stunted* akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal hal ini dikarenakan berpengaruh kepada otak anak, menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dan di masa dewasa dapat beresiko menurunnya tingkat produktivitas.

Stunting disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya kurangnya pemahaman ibu mengenai kesehatan dan gizi yang baik sebelum dan pada masa kehamilan serta setelah ibu melahirkan. Pemberian gizi yang kurang baik, akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan janin secara maksimal. Usaha yang paling menentukan untuk dapat mengurangi persentase stunting perlu dilakukan pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) dari anak balita. usaha yang efektif terkait pemberian makanan bayi dan asupan gizi untuk ibu adalah pemberian ASI eksklusif kepada bayi.

Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) menunjukkan terdapat adanya peningkatan persentase kasus stunting di Indonesia dari 36,8 % pada tahun 2007 menjadi 37,2 % pada tahun 2013 dan terus meningkat di tahun 2018, itu berarti tandanya 1 dari 3 anak di Indonesia terkena kondisi stunting atau gagal tumbuh dengan ukuran badan lebih

pendek dari usia normalnya (Riskesdas, 2013).



Gambar 1. Prevalensi stunting di Indonesia Sumber : Riskesdas, 2013

ASI merupakan sumber makanan pokok bayi yang baru lahir. Mereka wajib mendapatkan ASI mengingat nutrisi yang terkandung di dalamnya begitu besar. Mengonsumsi ASI pada masa pertumbuhan juga bisa mencegah bayi terhindar dari stunting.

Stunting merupakan suatu penyakit yang menyebabkan tubuh pendek atau sering disebut gagal tumbuh. Stunting akan mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan pada seorang anak.

Untuk itu Salah satu cara untuk mencegah stunting adalah dengan memberikan ASI eksklusif. Rentang ibu menyusui mulai dari 0-2 tahun. Memberikan ASI eksklusif mampu menurunkan risiko kematian akibat pneumonia sebesar 15,1 kali dan risiko kematian akibat diare 10,5 kali.

Selain itu ASI juga mampu mencegah infeksi, karena 8% kalori asi tersaji dalam bentuk *Human Milk Oligosaccharide* (HMO) yang tidak dapat dicerna dan berfungsi sebagai prebiotik untuk pertumbuhan flora normal usus atau disebut *bifidobacterium longum biovar infantis* untuk bayi.

ASI juga mengandung laktosa, AA-DHA, zat besi, zinc, selenium, yodium yang menjadi bahan baku utama pembentukan sel saraf otak. ASI pun akan mengalami perubahan seiring berjalannya waktu. Pada saat baru melahirkan, ASI mengandung kolostrum yang memberikan imunitas dan perlindungan saluran cerna untuk bayi.

Kemudian Berlanjut fase 4 sampai 6 minggu, kadar antibodi dalam ASI dapat menurunkan risiko infeksi. 3 sampai 4 bulan kalori ASI meningkat untuk memenuhi kebutuhan perkembangan motorik anak. Ketika fase ke 6 bulan, kandungan asam omega esensial berlimpah untuk perkembangan sel otak. Pada fase terakhir yakni 9 sampai 12 bulan, asam amino membentuk kebutuhan protein untuk pertumbuhan otot dan optimalisasi IQ.

Stunting akan terlihat ketika seorang anak sudah berusia dua tahun. Jadi sebelum anak mencapai usia dua tahun, orang tua harus berjuang untuk

pertumbuhan yang baik bagi anak. Biasanya ukuran normal bayi yang lahir sekitar 48-50 centimeter. Sementara itu keberhasilan menyusui ditentukan oleh peran aktif orang tua. Komitmen dan dukungan sangat berperan dalam hal ini. Komunikasi efektif, pemahaman ibu dan keterlibatan ayah akan sangat membantu untuk tumbuh kembang anak.

Pemberian ASI yang tidak mencukupi sampai enam bulan, atau terlalu cepat menyapih ASI dan memberikan MPASI yang terlalu dini terhadap bayi, dapat membuat bayi kehilangan nutrisi yang dibutuhkan dari ASI.

Dikutip dari laman WHO, selain gizi buruk, stunting juga terjadi sebagai dampak dari infeksi yang terjadi selama bertahun-tahun, saat itulah manfaat ASI sangat dirasakan. Karena itu, anak akan lebih sehat selama masa perkembangan dan pertumbuhan, nutrisi yang masuk kedalam tubuh anak juga dapat diserap dengan maksimal, dan akan terhindar dari risiko stunting.

Sementara itu usaha yang dilakukan pemerintah dalam rangka mengurangi kasus stunting di Indonesia salah satu programnya adalah meningkatkan ketersediaan dan akses makanan bergizi dengan melakukan kerjasama antara sektor swasta dan masyarakat. Sektor swasta dapat memproduksi dan

memasarkan makanan bergizi, sementara masyarakat menetapkan standar, dan mempromosikannya serta menjamin akses makanan bergizi untuk daerah termiskin, misalnya melalui program-program jaring pengaman sosial (Bloem, 2013).

Usaha lainnya dilakukan pemerintah untuk penanggulangan stunting yaitu ditekankan kepada para ibu untuk peningkatan pemberian ASI eksklusif dan akses makanan yang bergizi di kalangan anak-anak dan keluarga mereka melalui program gizi seimbang berbasis masyarakat (Bloss, 2004).

Kadar gizi dan kesehatan ibu sangat penting sebagai factor penentu stunting. Seorang ibu yang kurang gizi akan memungkinkan untuk melahirkan anak yang memiliki keterlambatan, meneruskan zona merah lingkaran gizi dan kemiskinan (Unicef, 2013). Pemberian ASI yang kurang dan pemberian MP-ASI atau susu formula terlalu dini kepada bayi dapat meningkatkan risiko stunting (Padmadas et al, 2002; Hariyadi & Ekayanti, 2011).

Frekuensi dan kualitas makanan (MP-ASI) yang diberikan kepada bayi, dipengaruhi oleh factor pengetahuan dan pemahaman ibu serta keadaan makanan di rumah. Pemahaman ibu terhadap gizi yang baik yang diberikan kepada anak sangat penting dalam menjaga kualitas makanan yang diberikan. Penelitian menunjukkan

bahwa keluarga dengan pemahaman akan sadar gizi yang baik dapat menurunkan risiko stunting pada anak balita. (Riyadi et al, 2011).

Dialog yang merupakan tindak lanjut dari pertemuan virtual yang diselenggarakan Sekretariat Wakil Presiden RI dalam rangka Peringatan Pekan ASI Sedunia Tahun 2020 bertujuan memperkuat kapasitas para psikolog dan konselor, dinas di bidang pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak sebagai pelaksana PUSPAGA (Pusat Pembelajaran Keluarga) untuk memahami pentingnya ASI dalam upaya pencegahan stunting kepada masyarakat.

## SIMPULAN

Stunting merupakan kegagalan pertumbuhan akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai dengan usia 24 bulan. Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kejadian stunting pada balita.

Secara global kebijakan yang dilakukan untuk penurunan kejadian stunting difokuskan pada kelompok 1000 hari pertama atau yang disebut dengan *Scaling Up Nutrition* (meningkatkan nutrisi). Mencukupi kebutuhan zat besi dan asam folat pada wanita yang dalam program kehamilan dan selama kehamilan, pemberian ASI

sedini mungkin sekaligus pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama.

Intervensi pemerintah dilakukan pada sepanjang siklus kehidupan baik di sektor kesehatan maupun non kesehatan yang melibatkan berbagai lapisan masyarakat, melalui tindakan kolektif untuk peningkatan perbaikan gizi, baik jangka pendek (intervensi spesifik) maupun jangka panjang (sensitif).

## DAFTAR RUJUKAN

- Bloem MW, Pee SD, Hop LT, Khan NC, Laillou A, Minarto, Pfanner RM, Soekarjo D, Soekirman, Solon JA, Theary C, Wasantwisut E, 2013. **Key strategies to further reduce stunting in Southeast Asia: Lessons from the ASEAN countries workshop.** Food and Nutrition Bulletin: 34:2
- Bloss E, Wainaina F, Bailey RC, 2004. **Prevalence and Predictors of Underweight, Stunting, and Wasting among Children Aged 5 and Under in Western Kenya.** Journal of Tropical Pediatrics, 50:5
- Republik Indonesia, 2012. **Kerangka Kebijakan Gerakan Sadar Gizi dalam rangka Seribu Hari Kehidupan (1000 HPK) versi 5 September 2012.** Diakses dari <http://www.kgm.bappenas.go.id> tanggal 16 Desember 2013.
- Risikesdas, 2013. **Penyajian Pokok-pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013.** Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Akses [www.litbang.depkes.go.id](http://www.litbang.depkes.go.id) tanggal 10 Desember 2013.

Riyadi H, Martianto D, Hastuti D, Damayanthi E, Murtiaksono K, 2011. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita Di Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur**. Jurnal Gizi dan Pangan, 6(1): 66–73.

Unicef Indonesia, 2013. **Ringkasan Kajian Gizi Ibu dan Anak**, Oktober 2012. Akses [www.unicef.org](http://www.unicef.org) Tanggal 16 Desember 2013.

World Health Organization, 2013. **Nutrition Landcape Information System (NLIS) Country Profile Indicators : Interpretation quite (Serial Online)**. Akses <http://www.WHO.int/nutrition>. Tanggal 17 Desember 2013

<https://www.kemendppa.go.id/index.php/page/read/29/2844/cegah-stunting-maksimalkan-pemberian-asi-eksklusif>

<https://akah.desa.id/artikel/2019/12/14/pentingnya-pemberian-asi-eksklusif-pada-anak-untuk-mencegah-stunting>

<https://lifestyle.okezone.com/read/2018/08/16/481/1937461/cegah-stunting-dengan-pemberian-asi-eksklusif>