



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 4324-4332

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Literatur Review : Pemberian Asi Eksklusif Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Akbar Nugraha^{1✉}

Universitas Islam Al-ihya Kuningan

Email: nugrahaakbar977@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Indonesia adalah sebuah negara yang mengalami masalah signifikan terkait stunting, dengan angka yang cukup tinggi, mencapai sekitar 36%. Pemerintah telah melakukan banyak usaha untuk mengatasi masalah stunting melalui berbagai kebijakan, peraturan, dan berbagai intervensi. Tinjauan dalam jurnal ini bertujuan untuk menjelaskan kebijakan dan regulasi yang berhubungan dengan asupan ASI eksklusif sebagai pencegahan stunting di Indonesia. Kebijakan memberikan ASI eksklusif pada 1000 hari kehidupan pertamanya adalah salah satu kebijakan yang paling penting bagi mencegah dan mengurangi tingginya angka stunting, lalu faktor lain untuk mengurangi angka stunting yaitu pengetahuan dan pola asuh keluarga pada anak yang di dalamnya ada ekonomi, pendidikan, dan lingkungan. Dalam review jurnal ini juga menjelaskan bahwa faktor pusat kesehatan juga tidak kalah penting dalam menanggulangi masalah stunting. Penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif pada bayi lebih ditingkatkan lagi karena pemahaman dan kesadaran yang tinggi masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang baik bagi bayi serta lingkungan juga modal awal bagi mengurangi angka stunting. Metode: Penelitian ini menggunakan metode Tinjauan Pustaka. Tinjauan Pustaka merupakan suatu bahan penelitian yang terdiri dari temuan teori dan hasil penelitian yang digunakan sebagai bahan atau landasan untuk kegiatan penelitian. Database yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu google Scholar. Pada Google Cendekia menggunakan kata kunci "pemberian asi eksklusif sebagai upaya pencegahan stunting". Hasil: Hasil penelitian ini dari total 12 jurnal, yang telah penulis review, kesimpulannya adalah stunting ada keterkaitannya dengan pemberian ASI eksklusif yang kurang, selain itu juga ada faktor-faktor lain yang menyebabkan stunting terjadi yaitu pengetahuan ibu hamil, status gizi ibu hamil, lingkungan, ekonomi dan makanan pendamping ASI (MPASI), lalu penyuluhan oleh pusat kesehatan juga faktor penting untuk menanggulangi besarnya masalah stunting.

Kata kunci: *Asi Eksklusif, Pencegahan, Stunting.*

Abstract

The Indonesia is a country with a significant problem with stunting, with a high rate of around 36%. The government has made many efforts to address the problem of stunting through various policies, regulations, and interventions. The review in this journal aims to explain the policies and regulations related to exclusive breastfeeding as stunting prevention in Indonesia. The policy of providing exclusive breastfeeding in the first 1000 days of life is one of the most important policies to prevent and reduce the high rate of stunting, then other factors to reduce the stunting rate are knowledge and family parenting in children which includes economy, education, and environment. This journal review also explains that the health center factor is no less important in tackling the problem of stunting. Counseling on exclusive breastfeeding for infants is further enhanced because a high understanding and awareness of the community about the importance of good nutritional intake for infants and the environment is also the initial capital for reducing stunting rates. Methods: This study uses the Literature Review method. Literature review is a research material consisting of theoretical findings and research results that are used as material or foundation for research activities. The database used in searching for articles is google scholar. On google scholar using the keyword "exclusive breastfeeding as an effort to prevent stunting". Results: The results of this study from a total of 12 journals, which the authors have reviewed, the conclusion is that stunting is related to lack of exclusive breastfeeding, besides that there are also other factors that cause stunting to occur, namely the knowledge of pregnant women, the nutritional status of pregnant women, the environment, the economy and complementary foods (MPASI), then counseling by health centers is also an important factor to overcome the problem of stunting.

Keyword: *Exclusive Breastfeeding, Prevention, Stunting*

PENDAHULUAN

Kondisi gizi Indonesia sangat rumit, melibatkan masalah mengatasi kekurangan nutrisi dan kelebihan nutrisi. Untuk keberlangsungan hidup, kesejahteraan, dan pertumbuhan anak-anak, gizi yang ideal sangat penting. Stunting biasanya terjadi selama seribu hari pertama kehidupan seorang anak saat ibunya hamil. Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu hamil untuk menjalani pemeriksaan medis secara teratur. Selama beberapa dekade terakhir, masalah gizi anak balita telah menjadi masalah penting di Indonesia.

Stunting adalah masalah gizi jangka panjang yang terjadi karena kurangnya asupan gizi yang baik selama waktu yang lama akibat pola asupan yang kurang baik dengan kebutuhan gizi. Stunting adalah keadaan di mana ukuran tubuh seseorang berada di bawah rata-rata tinggi badan anak-anak pada umumnya. Apabila bayi menghadapi kemunduran dalam perilaku dan pertumbuhannya, kondisi ini akan menimbulkan rasa cemas dan khawatir bagi orang tua, yang pada akhirnya akan berdampak pada usaha orang tua untuk memenuhi kebutuhan bayi tersebut.

Di Indonesia, pemahaman para ibu mengenai stunting masih tergolong rendah,

sehingga mereka sering kali hanya memberikan makanan yang ada tanpa memperhatikan kebutuhan gizi yang sebenarnya dibutuhkan anak mereka. Ada beberapa aspek yang dapat memengaruhi muncul stunting, yaitu tingkat pendidikan ibu, kondisi ekonomi, pengetahuan ibu, pengalaman menyusui eksklusif, usia saat mulai mengonsumsi MP-ASI, kecukupan asupan seperti zinc dan Fe, riwayat kesehatan, dan juga faktor keturunan.

Ada aspek lain yang turut berkontribusi pada terjadinya stunting, antara lain pola pengasuhan, serta faktor dari ibu selama kehamilan, seperti anemia dan kekurangan energi yang kronis. Pengaruh dari ibu terhadap munculnya stunting dapat dilihat dari tinggi badan ibu yang rendah, interval kelahiran yang dekat, dan kehamilan yang terjadi pada usia remaja, yang dapat berdampak negatif pada pemenuhan gizi untuk janin. Anak-anak balita yang mengalami stunting berpotensi menghadapi penurunan kemampuan kognitif dan intelektual, produktivitas, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif di kemudian hari, termasuk meningkatkan kemungkinan kematian pada anak. (Arini, Yuliasuti, and Putri 2020)

Keadaan ini dapat menyebabkan dampak jangka panjang di sektor ekonomi, kesehatan, serta berpengaruh pada potensi sumber daya manusia. Jika anak mendapatkan gizi buruk, intervensi yang tepat waktu dan sesuai dapat menurunkan kemungkinan kematian mereka. Ini berarti bahwa kejadian dan tingkat kematian akibat gizi buruk dapat diminimalkan.

Data mengenai frekuensi balita yang mengalami stunting, yang dikumpulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menunjukkan bahwa Indonesia berada di posisi ketiga dengan angka tertinggi di wilayah Asia Tenggara. Rata-rata prevalensi stunting pada anak di Indonesia antara tahun 2005 sampai 2017 mencapai 36,4%. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, Di provinsi Jawa Timur, tingkat stunting mencapai 32,81%. Kerangka kerja UNICEF menyatakan bahwa salah satu penyebab stunting pada anak adalah kurangnya asupan makanan yang memadai, yang juga termasuk pemberian ASI eksklusif yang tidak diterima bayi.

Air Susu Ibu (ASI) adalah asupan yang paling baik bagi bayi. ASI yang pertama dikasihikan ke bayi dikenal sebagai kolostrum, yang kaya akan lemak dan protein, serta membantu menjaga sistem imun agar anak kecil memiliki daya tahan yang baik terhadap penyakit. Konsumsi ASI berpengaruh positif terhadap pertumbuhan tinggi badan anak. Pemberian ASI Eksklusif adalah proses memberikan ASI kepada bayi sejak lahir selama enam bulan tanpa menambah atau mengganti dengan makanan lain atau susu formula (tidak termasuk obat, vitamin, atau mineral) Namun, ini tidak berarti bahwa ibu harus berhenti menyusui setelah masa ASI Eksklusif berakhir. Ibu harus terus memberikan ASI hingga anak berusia dua tahun.

Bayi yang diberi ASI eksklusif dapat bermanfaat bagi kedua ibu dan bayi. (Cahya Rosida, Nuraini, and Rihardini 2020) ASI adalah sumber makanan yang sangat optimal, efektif, terjangkau, dan memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan serta kapasitas pencernaan si kecil. Di samping itu, ASI juga memiliki peranan yang signifikan dalam mendukung perkembangan bayi, khususnya dalam meningkatkan pertumbuhan tinggi badan, karena kandungan dalam air susu ibu lebih mudah diserap daripada yang terdapat dalam susu formula. Susunan nutrisi dalam ASI bisa berubah-ubah, dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti fase menyusui, pola makan, kesehatan ibu yang sedang menyusui, dan lingkungan tempat tinggal.

Asupan Gizi makro seperti protein dan lemak dalam ASI dipengaruhi oleh status ekonomi ibu menyusui. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pendapatan ekonomi ibu menyusui mempengaruhi pilihan makanan mereka dan kemampuan mereka untuk membayar untuk memenuhi kebutuhan konsumsi mereka. Jika pendapatan ekonomi mereka turun, ibu menyusui mungkin lebih cenderung memilih makanan yang kurang bergizi. Makanan yang murah sering dikaitkan dengan banyak kalori dibandingkan dengan nutrisi lainnya. (Hidayatunnikmah 2019)

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penulisan artikel ini adalah tinjauan pustaka. Tinjauan pustaka adalah sebuah sumber penelitian yang mencakup penemuan-penemuan teori serta hasil-hasil penelitian yang dijadikan dasar untuk aktivitas penelitian. Google Cendekia adalah data dasar untuk pencarian artikel. Kata kunci yang digunakan "pemberian asi eksklusif sebagai upaya pencegahan stunting". Pada google scholar ditemukan 12 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 berdasarkan hasil literature review penulis menemukan beberapa jurnal tentang pemberian ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan stunting.

No	Penulis, Tahun	Kesimpulan
1.	(Sampe, Toban, and Madi 2020)	Balita yang tidak di beri ASI eksklusif akan beresiko mengalami stunting dibandingkan dengan yang di beri ASI eksklusif
2.	(Dewi and Mu'minah 2019)	Penyuluhan mengenai ASI eksklusif pada ibu menyusui menurunkan tingkat stunting. Agar

		meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya asupan ASI eksklusif pada bayi
3.	(H ifayanti et al. 2020)	Balita yang mengalami stunting dikarenakan kurangnya asupan ASI eksklusif dan ibu hamil mengalami kekurangan gizi. Kekurangan gizi saat masa hamil atau disebut sebut dengan kekurangan energi kronis (KEK) dapat meningkatkan persentase kejadian stunting
4.	2025/7/10	Anak yang kurang menerima ASI eksklusif atau MP-ASI memiliki risiko masalah yang lebih tinggi. Hal ini karena mereka kekurangan asupan gizi yang diperlukan selama masa pertumbuhan mereka.
5.	(Safrida and Fahlevi 2022)	Pengaruh pengetahuan ibu hamil dan pemberian ASI eksklusif bisa berhubungan dengan kejadian stunting.
6.	(Latifa 2018)	Faktor sosial ekonomi seperti keluarga kurang mampu, tingkat pendidikan, dan pemasukan keluarga yang sedikit dapat berpengaruh terhadap masalah gizi.
7.	(Alvita et al. 2021)	Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pemberian ASI dan MP-ASI dapat menurunkan tingkat stunting. Penyajian makanan pendamping ASI perlu dilakukan pada waktu yang sesuai, mengandung nutrisi yang tepat, dan harus aman dalam cara penyajian serta simpanannya, di samping itu harus disajikan dengan cara yang benar. Saat bayi tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi dan energinya hanya dengan ASI, MP-ASI mulai diberikan kepada mereka .
8.	(Rina Hizriyani and Toto Santi Aji 2021)	Mencukupi kebutuhan zat besi dan asam folat pada ibu hamil serta pemberian ASI eksklusif pada 100 hari pertama dapat menurunkan tingkat stunting.
9.	(Roesardhyati et al. 2017)	Balita yang mengalami stunting faktor yang mempengaruhinya pengetahuan ibu hamil dan pemberian ASI eksklusif.
10.	(Suyani et al. 2021)	Pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dapat membantu mengurangi prevalensi stunting pada balita.

11.	(Latifah, Purwanti, and Sukamto 2020)	Stunting pada balita dapat dikaitkan dengan pemberian ASI eksklusif. Di banding dengan bayi yang di berikan susu sapi formula
12.	(Nida Addinia 2022)	Stunting dapat dihindari dengan pemberian ASI eksklusif yang diselenggarakan oleh pusat kesehatan desa atau kecamatan di daerahnya.

Berdasarkan 1 dari 12 jurnal pada penelitian (H ifayanti et al. 2020) Balita dengan status pemberian ASI tidak eksklusif memiliki risiko stunting yang lebih tinggi dibandingkan dengan balita dengan status pemberian ASI eksklusif.

Menurut dari jurnal milik (Sampe, Toban, and Madi 2020) Kurang asupan gizi, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dapat menyebabkan stunting. Kurang asupan gizi saat mengandung, waktu pertumbuhan, dan awal kelahiran anak juga dapat menyebabkan stunting. Masalah kesehatan pada anak-anak yang masih kecil dapat muncul karena kekurangan gizi sejak masa kehamilan hingga saat bayi lahir.

Menurut penelitian (Latifah, Purwanti, and Sukamto 2020) Bayi hanya memerlukan ASI secara eksklusif karena pencernaan mereka tidak dapat menyerap makanan lain. ASI eksklusif adalah makanan terbaik untuk bayi karena mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi. ASI juga berbeda dengan susu formula karena komposisi susu formula tidak lengkap ASI.

Faktor utama yang berkorelasi dengan kejadian stunting adalah tingkat pengetahuan ibu. Tingkat pendidikan ibu juga mempengaruhi kesehatan keluarga dan pola pengasuhan anak. Pada penelitian (Roesardhyati et al. 2017), postur ibu, pengetahuan ibu, usia ibu, status ekonomi keluarga, pemberian ASI secara eksklusif, berat badan bayi saat lahir, jenis kelamin balita, dan pola Makanan Pendamping ASI (MPASI) merupakan beberapa faktor yang berhubungan dengan stunting ini.

Menurut penelitian (Reza Rachmawati, Valencia Cantika Putri Susanto 2021), Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi susu selain ASI eksklusif cenderung menghadapi masalah pertumbuhan yang lebih besar dibandingkan anak-anak yang hanya mendapat ASI eksklusif. Perbedaan tersebut bisa jadi disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti seberapa banyak ASI yang diterima serta kualitas nutrisi yang diperoleh oleh ibu selama menyusui yang berdampak pada ASI eksklusif. Ketidakcukupan asupan ASI bisa memicu ketidakseimbangan dalam proses metabolisme tubuh.

Pada penelitian (Latifa 2018) Faktor ekonomi diketahui memiliki pengaruh dalam menentukan keberhasilan di bidang pendidikan, meskipun bukan merupakan faktor yang dominan. Proses belajar mengajar bisa terhambat atau bahkan terhenti karena keterbatasan

finansial dari pihak keluarga.

Pengetahuan ibu yang memberikan ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh pendidikan ibu dan paritas ibu. Sama halnya dengan penelitian (Safrida and Fahlevi 2022), hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang cara memberi ASI Eksklusif pada anaknya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang pemberian ASI Eksklusif, seperti umur ibu, tingkat pendidikan ibu, dan paritas ibu, juga dapat mempengaruhi pengetahuan ibu tentang pemberian ASI Eksklusif.

Lalu pada penelitian (Suyani et al. 2021) Pelatihan pemberian ASI eksklusif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan bantuan kepada ibu yang menyusui ASI eksklusif. Faktor-faktor yang dapat memperburuk kondisi ibu hamil mencakup usia yang masih muda, usia yang sudah tua, frekuensi kelahiran yang terlalu banyak, atau jarak antar kelahiran yang terlalu dekat. Ibu hamil yang tergolong sangat muda (di bawah usia 20 tahun) memiliki risiko tinggi untuk melahirkan bayi yang memiliki berat badan lahir rendah.

Menurut penelitian (Nida Addinia 2022) Stunting terjadi pada semua anak yang tidak menerima ASI eksklusif. Namun, ada beberapa kasus stunting pada anak-anak yang menerima ASI eksklusif. Hal ini dapat terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi stunting. Pemberian makanan pendamping ASI juga memiliki efek yang cukup besar terhadap terjadinya stunting.

Pada penelitian (Rina Hizriyani and Toto Santi Aji 2021) ASI juga mengandung laktosa, AA-DHA, zat besi, zinc, selenium, dan yodium, yang berfungsi untuk membangun sel saraf otak dan mencegah keterlambatan pertumbuhan. Seiring berjalannya waktu, ASI juga akan berubah. Bayi yang menyusui secara alami akan menerima kasih sayang dan asupan gizi yang cukup untuk perkembangan mereka. Sebagian besar responden dalam penelitian berusia 21-25 tahun, dan yang paling tua 27–40 tahun.

Kader kesehatan memiliki peran dalam menggerakkan masyarakat dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat dalam pemberdayaan diri untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dewi and Mu'minah 2019), Kader posyandu menyelenggarakan kegiatan posyandu q1 secara sukarela. Salah satu tugas posyandu adalah perah bagi ibu yang bekerja.

Menurut penelitian (Alvita et al. 2021), Pengabdian masyarakat terkait peningkatan pemahaman masyarakat mengenai MP-ASI yang tepat guna menghindari stunting telah berhasil dilaksanakan. Pemberian MP-ASI yang tidak sesuai bagi anak balita menyebabkan pemenuhan kebutuhan gizi menjadi tidak maksimal, yang berujung pada masalah dalam perkembangan serta meningkatkan kemungkinan terjadinya stunting.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, ada korelasi antara stunting dan pemberian ASI eksklusif yang kurang. Selain itu, ada faktor lain yang menyebabkan stunting, seperti pengetahuan ibu hamil, status gizi ibu hamil, lingkungan, ekonomi, dan makanan pendamping ASI (MPASI). Penyuluhan oleh pusat kesehatan juga penting untuk mengurangi prevalensi stunting, dan memenuhi kebutuhan zat besi dan asam folat bagi wanita yang sedang menjalani program kehamilan dan selama masa kehamilan.

Faktor penyediaan ASI tanpa campuran dan berat badan anak saat lahir. Temuan dari studi ini yang bertujuan untuk mengenali elemen-elemen yang berkontribusi terhadap isu gangguan pertumbuhan anak pendek (stunting) diharapkan dapat menjadi acuan untuk merumuskan strategi pencegahan dan penanganan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvita, G. W, B. D Winarsih, Sri Hartini, and Noor Faidah. 2021. "Peningkatan Pemahaman Masyarakat Pentingnya ASI Dan MPASI Yang Tepat Dalam Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Di Desa Cranggang." *Jurnal Pengabdian Kesehatan* 4(2): 123–35.
- Arini, Diyah, Christina Yuliasuti, and Essa Nevya Putri. 2020. "Pemberian Asi Berhubungan Dengan Derajat Stunting Bayi Usia 6-12 Bulan." *Jurnal GIZIDO* 12(1): 27–35.
- Cahya Rosida, Desta Ayu, Indria Nuraini, and Tetty Rihardini. 2020. "Usaha Untuk Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif Dengan Pendekatan Emotional Demonstration 'ASI Saja Cukup.'" *Dedication : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(1): 25–32.
- Dewi, S, and I Mu'minah. 2019. "Praktik Pemberian Asi Eksklusif Dan Pengelolaan Asi Perah Untuk Mencegah Stunting Balita." *Prosiding Seminar Nasional ...*: 158–62. <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/30>.
- H ifayanti, Komalasari, Esti Supriati, Riona Sanjaya, and Hikmah Ifayanti. 2020. "Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita." *Majalah Kesehatan Indonesia* 1(2): 51–56.
- Hidayatunnikmah, Nina. 2019. "Pengaruh Pendapatan Ekonomi Ibu Menyusui Terhadap Kualitas Komponen Makronutrien Asi." *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 4(2): 1–7.
- Latifa, Suhada Nisa. 2018. "Kebijakan Penanggulangan Stunting Di Indonesia." *Jurnal Kebijakan Pembangunan* 13(2): 173–79.
- Latifah, Al Ma'idatul, Lina Ema Purwanti, and Filia Icha Sukamto. 2020. "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 1-5 Tahun." *Health Sciences Journal* 4(1): 142.

- Nida Addinia, Maudy Lila Kartika. 2022. "DOI: [Http://Dx.Doi.Org/10.33846/Sf13324](http://Dx.Doi.Org/10.33846/Sf13324) ASI Eksklusif Sebagai Pencegahan Stunting Di Kabupaten Flores Timur Nida Addinia." 13: 694–98
- Reza Rachmawati, Valencia Cantika Putri Susanto, Anggraini Wulandari. 2021. "Literatur Review : Pengaruh ASI Eksklusif Dan MP ASI Dini Terhadap Stunting Pada Balita." *seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* 11(2): 87–93.
- Rina Hizriyani, and Toto Santi Aji. 2021. "Pemberian Asi Eksklusif Sebagai Pencegah Stunting." *Jurnal Jendela Bunda* 8(2): 56–62.
- Roesardhyati, Ratna, Dedi Kurniawan, Sekolah Tinggi, and Ilmu Kesehatan. 2017. "Identifikasi Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Balita."
- Safrida, Safrida, and Muhammad Iqbal Fahlevi. 2022. "Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Gampong Alue Ambang." *Jurnal Biology Education* 10(1): 105–13.
- Sampe, Sr Anita, Rindani Claurita Toban, and Monica Anung Madi. 2020. "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Pendahuluan." 11(1): 448–55.
- Suyani, Erni, Maria Ulfa, M Aqsho, and Hanum Nst. 2021. "Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Desa Bandar Khalipah." *Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2): 186–91. <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/reswara/article>.