
PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF SEBAGAI INTERVENSI STUNTING DI DESA TAJUNGAN KECAMATAN KAMAL KABUPATEN BANGKALAN

Muhammad Jibril Atsilah Hidayana¹, Yudho Bawono², Rezkiah Rosyidah³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura,
Jl. Raya Telang PO. Box 2 Kamal, Bangkalan – Madura 69162

¹Alamat e-mail 200541100031@student.trunojoyo.ac.id

Abstrak

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang diakibatkan oleh buruknya asupan gizi dalam waktu panjang. Sejumlah data menyebutkan angka stunting di Kabupaten Bangkalan, masih tinggi. Salah satu data dari Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) menemukan bahwa jumlah stunting di Kabupaten Bangkalan sebanyak 38 persen, termasuk urutan nomor dua kasus stunting tertinggi di Jawa Timur. Salah satu desa dengan angka stunting tinggi adalah Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan. Sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan stunting adalah melalui pemberian ASI eksklusif. WHO dan UNICEF menganjurkan agar bayi usia 6-23 bulan untuk mendapatkan makanan pendamping ASI yang optimal. Diharapkan masyarakat, khususnya ibu menyusui akan mengetahui pentingnya pemberian ASI eksklusif pada balita untuk mencegah terjadinya stunting pada anak. Kegiatan ini diharapkan sebagai intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting di Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan melalui psikoedukasi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Pemberian ASI Eksklusif, Intervensi Stunting, MP-ASI

Abstract

Stunting is a condition of failure to thrive in children under five caused by poor nutrition for a long time. A number of data show that the stunting rate in Bangkalan Regency is still high. One of the data from the Indonesian Toddler Nutrition Status Survey (SSGBI) found that the number of stunting in Bangkalan Regency was 38 percent, including the second highest stunting case in East Java. One of the villages with a high stunting rate is Tajungan Village, Kamal District, Bangkalan Regency. As one of the efforts that can be made to prevent stunting is through exclusive breastfeeding. WHO and UNICEF recommend that babies aged 6-23 months get optimal complementary food for ASI. It is hoped that the public, especially breastfeeding mothers, will know the importance of exclusive breastfeeding for toddlers to prevent stunting in children. This activity is expected to be an intervention that can be carried out to prevent stunting in Tajungan Village, Kamal District, Bangkalan Regency through psychoeducation about the importance of exclusive breastfeeding.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Stunting Intervention, Weaning Food

Pendahuluan

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah 5 tahun) yang diakibatkan oleh buruknya asupan gizi atau nutrisi dalam waktu panjang (*kronis*), infeksi yang berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai sehingga membuat anak terlalu pendek untuk usianya. Anak masuk ke dalam kategori *stunting* ketika tinggi badannya menunjukkan angka di bawah 2 standar deviasi (SD), kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun.

Stunting yang telah terjadi bila tidak dilakukan tumbuh kejar (*catch-up growth*) dapat mengakibatkan anak menjadi lebih pendek dibanding anak sebayanya. Selain pertumbuhan dan

perkembangan fisik anak yang terhambat, anak stunting umumnya memiliki tingkat kemampuan kognitif yang kurang berkembang secara maksimal, sehingga potensi transisi demografis Indonesia pada penurunan rasio penduduk usia tidak bekerja terhadap penduduk usia kerja. Dampak stunting pada jangka menengah berupa menurunnya produktivitas dan daya saing saat dewasa dan dampak jangka panjang berupa rentan terhadap gangguan metabolik dan penyakit degeneratif, seperti menderita penyakit jantung, stroke, maupun diabetes (Sutarto, 2021).

Dikutip dari DataIndonesia.id 2022 hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) dan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), prevalensi balita yang mengalami *stunting* di Indonesia sebanyak 24,4% pada 2021. Artinya, hampir seperempat balita di dalam negeri yang mengalami stunting pada tahun lalu. Persentase itu telah mengalami penurunan dibandingkan beberapa tahun sebelumnya. Pada 2020, angka stunting di Indonesia diprediksi masih sebesar 26,92%. Pemerintah menargetkan angka stunting di Indonesia turun menjadi di bawah 14% pada 2024. Untuk itu perlu upaya inovasi dalam menurunkan jumlah stunting pada anak 2,7% per tahunnya. Salah satu cara untuk mencegah stunting menurut rekomendasi World Health Organization (WHO) dan United Nations Children’s Fund (UNICEF) adalah pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai bayi berumur 6 bulan. ASI eksklusif artinya bayi tidak mendapat asupan lainnya selain ASI. Karena, ASI mengandung gizi lengkap yang mudah dicerna oleh perut bayi yang kecil dan sensitif. Itulah mengapa, hanya memberikan ASI saja sudah sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi di bawah usia enam bulan. Dikutip dari World Health Organization South-East Indonesia WHO dan UNICEF menganjurkan agar bayi usia 6-23 bulan untuk mendapatkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang optimal.



Gambar 1. Poster ASI Eksklusif Cegah Stunting

Sumber : <https://indonesiabaik.id/infografis/asi-eksklusif-cegah-stunting>

Dikutip dari indonesiabaik.id ASI mengandung zat gizi yang lengkap diantaranya karbohidrat, protein, multi vitamin dan mineral secara lengkap yang mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sangat lemah. ASI merupakan cairan hidup karena mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon, dan protein yang cocok untuk bayi.

Pada bayi usia 0-6 bulan, Ibu bisa memberikan ASI eksklusif, berikan ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan (*kolostrum*), jangan memberikan makanan/minuman selain ASI, dan susui bayi paling sedikit 8 kali sehari. Pemberian makanan/minuman selain ASI sebelum 6 bulan dapat mengurangi produksi ASI, meningkatkan risiko infeksi, alergi dan mengurangi ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.

Memasuki usia 6 bulan bayi perlu mendapatkan Makanan Pendamping ASI (MPASI). Air Susu Ibu terus diberikan semau bayi, siang maupun malam. ASI tetap merupakan makanan paling penting sampai bayi berusia 2 tahun. Waktu memberi makanan bayi usia antara 6-12 bulan, selalu berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan lain. Setelah berusia 6 bulan, bayi harus mendapatkan kapsul vitamin A dan memberikan imunisasi dasar lengkap pada bayi.

Menurut WHO (2020) risiko stunting dapat meningkat jika bayi menerima makanan pendamping ASI atau melepas ASI eksklusif terlalu dini. Saat bayi mulai dikenalkan dengan makanan sebelum usia enam bulan, akan membuat bayi lebih tertarik dengan makanan tersebut dibandingkan ASI. Akibatnya, bayi kehilangan nutrisi penting yang terdapat pada ASI sehingga pertumbuhannya jadi terhambat. Untuk itu, pemberian ASI eksklusif secara maksimal hingga usia bayi enam bulan menjadi salah satu cara mencegah stunting yang efektif. Dampak lain dari pemberian ASI Eksklusif adalah tumbuh kembang bayi lebih optimal dan tidak mudah sakit di masa pertumbuhannya.

Hal ini didukung penelitian dari Lidia Fitri dan Ernita (2015) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara ASI eksklusif, pemberian MP ASI dini dengan kejadian stunting. Sependapat dengan Sr. Anita Sampe, SJMJ, dkk (2021) yang menyatakan bahwa balita yang tidak diberikan ASI eksklusif berpeluang 61 kali lipat mengalami stunting dibandingkan balita yang diberi ASI eksklusif. ASI eksklusif dapat mengurai risiko terjadinya stunting.

Kurangnya pemberian ASI eksklusif adalah salah satu faktor terjadinya stunting pada anak. Pengetahuan ibu-ibu di desa Tajungan Kamal Bangkalan masih bisa terbatas, mereka merasa gengsi akan memberikan ASI kepada anaknya. Oleh karena itu beberapa anak di desa Tajungan Kamal Bangkalan yang mengalami stunting maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar dampak dari stunting yang disebabkan oleh kurangnya pemberian ASI dan memberi

pengetahuan untuk ibu yang mempunyai anak dikategorikan stunting dan ibu hamil akan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada anak di desa Tajungan Kamal Bangkalan untuk mencegah kejadian stunting yang disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan merasa memberi anaknya ASI, ada juga ibu yang ASInya tidak keluar disaat bayi berumur 3 bulan.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *Action Research* (penelitian tindak) atau sering disebut *participatory research* (penelitian partisipatif). Dimana masyarakat dilibatkan dalam setiap proses dalam aksi pengembangan pengetahuan ke masyarakat akan pentingnya pemberian ASI eksklusif kepada balita. Pemahaman akan pengetahuan tersebut agar bisa mencegah maupun menyelesaikan masalah terhadap kejadian stunting yang disebabkan oleh kurangnya pemberian ASI eksklusif terhadap anak. Populasi dari penelitian ini adalah ibu-ibu yang mengikuti posyandu di Desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan dengan sampel ibu yang mempunyai anak dikategorikan stunting. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara. Dengan sampel ibu yang mengikuti kegiatan posyandu sebanyak 16 orang, akan tetapi peneliti fokus kepada ibu yang mempunyai anak dikategorikan stunting sebanyak 3 orang dan ibu hamil 1 orang untuk mencegah meningkatnya statistik stunting di desa Tajungan kecamatan Kamal kabupaten Bangkalan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil yang diperoleh, kebanyakan responden yang mempunyai anak dikategorikan stunting di desa Tajungan Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan tidak mengetahui kapan berakhirnya pemberian ASI eksklusif pada anak dan beberapa diantaranya tidak memberikan ASI pada anaknya. Ibu-ibu didesa Tajungan Kamal Bangkalan kebanyakan memberikan MP-ASI sebelum bayi berumur 6 bulan. Oleh karena itu, kurangnya pengetahuan ibu akan ASI eksklusif berpengaruh besar bagi asupan gizi atau nutrisi bagi anak, dimana akan menyebabkan stunting.

Stunting adalah gagal tumbuh pada anak akibat dari kurangnya asupan gizi anak dalam waktu yang cukup lama, sehingga anak tumbuh terlalu pendek sesuai usianya. Kekurangan gizi dimulai sejak bayi dalam kandungan sampai usia 2 tahun. Faktor risiko terjadinya Stunting disebabkan oleh pengetahuan ibu tentang kesehatan dan gizi yang rendah. Penyebab stunting karena asupan gizi yang kurang memadai selama 1.000 HPK (hari pertama kehidupan), bersifat permanen dan sulit

untuk diperbaiki. Stunting yang telah terjadi bila tidak dilakukan tumbuh kejar (*catch-up growth*) dapat mengakibatkan anak menjadi lebih pendek dibanding anak sebayanya. Disamping pertumbuhan dan perkembangan fisik anak yang terhambat, anak stunting umumnya memiliki tingkat kemampuan kognitif yang kurang berkembang secara maksimal, sehingga potensi transisi demografis Indonesia pada penurunan rasio penduduk usia tidak bekerja terhadap penduduk usia kerja (Sutarto, 2021). Anak masuk ke dalam kategori *stunting* ketika tinggi badannya menunjukkan angka di bawah 2 standar deviasi (SD), kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun.

Salah satu cara untuk mencegah stunting menurut rekomendasi WHO dan UNICEF adalah pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai bayi berumur 6 bulan. ASI eksklusif artinya bayi tidak mendapat asupan lainnya selain ASI. Karena, ASI mengandung gizi lengkap yang mudah dicerna oleh perut bayi yang kecil dan sensitif. ASI diperlukan oleh bayi untuk memenuhi kecukupan kebutuhan gizi nya dalam enam bulan pertama kehidupan. Kandungan utama ASI yaitu karbohidrat, lemak, protein, multivitamin, air, kreatinin dan mineral sangat mudah dicerna oleh bayi.

Ibu bisa memberikan ASI eksklusif, berikan ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan (*kolostrum*), jangan memberikan makanan atau minuman selain ASI, dan susui bayi paling sedikit 8 kali sehari. Pemberian makanan/minuman selain ASI sebelum 6 bulan dapat mengurangi produksi ASI, meningkatkan risiko infeksi, alergi dan mengurangi ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi. Dikarenakan, ASI mengandung zat gizi yang lengkap diantaranya karbohidrat, protein, multi vitamin dan mineral secara lengkap yang mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sangat lemah. ASI merupakan cairan hidup karena mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon, dan protein yang cocok untuk bayi.

Risiko stunting dapat meningkat jika bayi menerima makanan pendamping ASI atau melepas ASI eksklusif terlalu dini. Saat bayi mulai dikenalkan dengan makanan sebelum usia enam bulan, akan membuat bayi lebih tertarik dengan makanan tersebut dibandingkan ASI. Akibatnya, bayi kehilangan nutrisi penting yang terdapat pada ASI sehingga pertumbuhannya jadi terhambat. Untuk itu, pemberian ASI eksklusif secara maksimal hingga usia bayi enam bulan menjadi salah satu cara mencegah stunting yang efektif. Dampak lain dari pemberian ASI Eksklusif adalah tumbuh kembang bayi lebih optimal dan tidak mudah sakit di masa pertumbuhannya.

Karakteristik ibu perlu juga diperhatikan karena stunting yang sifatnya kronis, artinya muncul sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung lama seperti kemiskinan, pola asuh yang tidak tepat karena akibat dari orang tua yang sangat sibuk bekerja, pengetahuan ibu yang kurang baik tentang gizi akibat dari rendahnya pendidikan ibu, sering menderita penyakit secara berulang karena higiene

dan sanitasi yang kurang baik (Nadiyah dkk., 2014). Karakteristik ibu seperti tingkat pendidikan, status pekerjaan, umur ibu, dan lain-lain sangatlah perlu untuk dipertimbangkan, misalnya tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang diperoleh.

SIMPULAN

Dikarenakan pengetahuan ibu di desa Tajungan Kamal Bangkalan mengenai ASI eksklusif terbatas, mereka merasa gengsi jika memberikan ASI kepada anaknya dan ASI tidak keluar saat anak belum berumur 6 bulana, anak di desa Tajungan Kamal Bangkalan yang mengalami stunting yang disebabkan kurangnya pemberian ASI eksklusif pada anak. ASI eksklusif berpengaruh besar terhadap kejadian stunting, karena ASI mengandung zat gizi yang lengkap diantaranya karbohidrat, protein, multi vitamin dan mineral secara lengkap yang mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sangat lemah. ASI merupakan cairan hidup karena mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon, dan protein yang cocok untuk bayi. Memberi MP-ASI sebelum bayi umur 6 bulan juga berpengaruh terhadap kejadian stunting, karena makanan/minuman selain ASI sebelum 6 bulan dapat mengurangi produksi ASI, meningkatkan risiko infeksi dan alergi pada anak dan anak bisa masuk dalam kategori stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Trunojoyo Madura dan Tim MBKM KKN-T Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, P. (2012). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zinc Dengan Stunting (Pendek) Pada Balita Usia 6 – 35 Bulan Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 617–626.
- Bayu, Dimas. (2022). dataindonesia.id: Prevalensi Stunting di Indonesia Capai 24,4% pada 2021. Diterima dari: <https://dataindonesia.id/Ragam/detail/prevalensi-stunting-di-indonesia-capai-244-pada-2021>.
- Diana, F.M. (2006). Hubungan Pola Asuh Dengan Status Gizi Anak Batita Di Kecamatan Kuranji Kelurahan Pasar Ambacang Kota Padang Tahun 2004. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 19–23.

- Fitri, Lidia & Ernita. (2019). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dan Mp Asi Dini Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 8(1), 19-24.
- Latifah, Al Ma'idatul, Purwanti, Lina Ema, Sukamto, & Fillia Icha. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 1-5 Tahun. *Health Sciences Journal*, 4 (1), 131 – 142.
- Nadiyah, Briawan D. & Martianto, D. (2014). Faktor Risiko Stunting Pada Anak Usia 0-23 Bulan Di Provinsi Bali, Jawa Barat, Dan Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(2), 125–132.
- Pratama, Rafika Surya Putra, Mohammad Shoim Dasuki, Tri Agustina, & Siti Soekiswati. (2022). ASI Eksklusif Sebagai Faktor Protektif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 262-270.
- Sampe, Sr. Anita, Toban, Rindani Claurita., & Madi, Monica Anung. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 11(1): 448–455.
- Setiaputri, Karinta Ariani. (2022). hellosehat: Mengenal Stunting pada Anak dan Pahami Bahayanya. diterima dari: <https://hellosehat.com/parenting/kesehatan-anak/penyakit-pada-anak/stunting/>.
- Sutarto, Adilla Dwi Nur Yadika, dan Reni Indriyani. (2021). Analisa Riwayat Pemberian ASI Eksklusif dengan Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Way Urang Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 148-153.
- Pratama, Mirza Refky & Syahlis Irwandi. (2021). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Stunting Di Puskesmas Hinai Kiri, Kecamatan Secanggang, Kabupaten Langkat. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(1), 17-25.
- WHO. (2020). *World Health Organization Indonesia: Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19*. Diterima dari: <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyserukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19>