

EDUKASI PENDAMPINGAN PENTINGNYA ASI EKSLUSIF DAN MP-ASI DALAM
MENCEGAH STUNTINGEmilia Silvana Sitompul^{1*}, Juana Linda Simbolon²¹⁻²Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: emilia.sitompul1607@gmail.com

Disubmit: 10 April 2025

Diterima: 03 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20244>

ABSTRAK

Stunting merupakan program prioritas nasional salah satu permasalahan gizi utama pada balita di Indonesia yang belum teratasi. Prevalensi stunting mengalami kenaikan pada usia 6 bulan ke 12 bulan & 24 bulan. Ini menunjukkan bahwa anak usia tersebut tidak mendapatkan intervensi yang mencukupi. Intervensi harus fokus pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk mencegah terjadinya stunting, seperti : pemberian ASI dan makanan pendamping ASI yang bergizi seimbang dan tepat. Strategi upaya dan pendekatan pada penanganan *stunting* berbagai intervensi pada hal-hal yang mempunyai daya ungkit tinggi untuk mempercepat penurunan *stunting*, perlu dilakukan khususnya dalam enam bulan pertama kehidupan. Masalah *stunting* perlu mendapatkan penanganan yang serius karena berpengaruh terhadap pertumbuhan balita. Mengedukasi dan pendampingan pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam mencegah stunting. Metode *community development*, melibatkan ibu secara langsung sebagai subjek dan objek kegiatan dan sebagai penerima manfaat langsung. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu yang ada di Kecamatan Pahae Jae, Kabupaten Tapanuli Utara dengan jumlah peserta 98. Pada kegiatan ini 80,6 % ibu memperoleh edukasi dan pendampingan pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam mencegah stunting. Ibu sudah baik memahami pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI, setelah diberikan Edukasi pemahaman ibu terlihat pada keaktifannya berdiskusi dan memecahkan masalah.

Kata Kunci: Edukasi, ASI Eksklusif, MP-ASI, Stunting

ABSTRACT

Stunting is a national priority programme and one of the main nutritional problems in children under five in Indonesia that has not been resolved. The prevalence of stunting increases from 6 months to 12 months & 24 months of age. This indicates that these children are not receiving adequate interventions. Interventions should focus on the first 1000 days of life to prevent stunting, such as breastfeeding and complementary foods that are nutritionally balanced and appropriate. Strategic efforts and approaches to handling stunting various interventions on things that have high leverage to accelerate stunting reduction, need to be done especially in the first six months of life. The problem of stunting needs to be handled seriously because it affects the growth of toddlers. To educate and assist the importance of exclusive breastfeeding and complementary feeding in preventing stunting. Community development

method, involving mothers directly as subjects and objects of activities and as direct beneficiaries. This activity was carried out at Posyandu in Pahae Jae Sub-district, North Tapanuli Regency with 98 participants. In this activity 80,6 % of mothers received education and assistance on the importance of exclusive breastfeeding and complementary feeding in preventing stunting. Mothers have a good understanding of the importance of exclusive breastfeeding and complementary feeding, after being given education, their understanding is seen in their activity in discussing and solving problems.

Keywords: *Education, Exclusive Breastfeeding, Complementary Feeding, Stunting*

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan terkait status gizi pada anak masih menjadi permasalahan di dunia, terutama di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah status gizi cukup tinggi. Upaya untuk meningkatkan status gizi harus dimulai sedini mungkin, tepatnya dimulai dari masa kehidupan janin. Di Indonesia upaya ini disebut dengan Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan disingkat dengan 1000 HPK. Periode 1000 HPK merupakan masa awal kehidupan saat masih berada dalam kandungan hingga 2 tahun pertama kehidupan. Masa awal kehidupan ini disebut juga dengan Periode Emas. 1000 HPK sangat penting karena sangat berpengaruh terhadap kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak sangat pesat, sehingga akan berdampak pada masa yang akan datang (Kadir *et al.*, 2024).

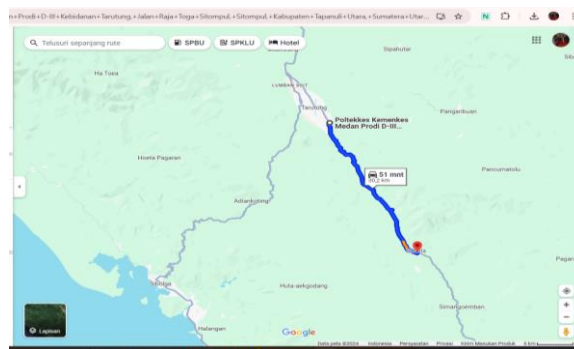
Fokus penanganan gizi pada 1000 HPK ini adalah untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi yang merupakan masalah utama kesehatan pada balita karena dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangannya serta berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas anak. Secara umum kekurangan gizi pada anak dibagi menjadi stunting (tinggi badan kurang menurut usia), wasting (berat badan kurang menurut tinggi badan), dan gizi buruk (berat badan kurang menurut usia). Masalah-masalah gizi tersebut akan terjadi apabila pada zat gizi tidak terpenuhi pada periode 1000 HPK (Nosianawati, Sunartono and Merida, 2024).

Stunting merupakan program prioritas nasional salah satu permasalahan gizi utama pada balita di Indonesia yang belum teratasi. Terjadi pelambatan penurunan prevalensi stunting dalam 2 tahun terakhir. Prevalensi tahun 2023 hanya turun sebesar 0.1% poin dari tahun 2022. Prevalensi stunting mengalami kenaikan pada usia 6 bulan ke 12 bulan & 24 bulan. Ini menunjukkan bahwa anak usia tersebut tidak mendapatkan intervensi yang mencukupi. Intervensi harus fokus pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk mencegah terjadinya stunting, seperti : pemberian ASI dan makanan pendamping ASI yang bergizi seimbang dan tepat. Strategi upaya dan pendekatan pada penanganan stunting berbagai intervensi pada hal-hal yang mempunyai daya ungkit tinggi untuk mempercepat penurunan stunting, perlu dilakukan khususnya dalam enam bulan pertama kehidupan, ASI adalah investasi penting yang menentukan kualitas masa depan anak hingga mereka berusia dua tahun dan pemberian makanan tambahan (PMT). Masalah stunting perlu mendapatkan penanganan yang serius karena berpengaruh terhadap pertumbuhan balita (Kadir *et al.*, 2024).

Stunting, yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dari standar usia, menyebabkan masalah pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif dan produktivitas di masa depan. Faktor-faktor seperti asupan gizi yang tidak mencukupi, infeksi yang berulang, dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung, seperti sanitasi yang buruk dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan, adalah beberapa penyebab kondisi ini (Kadir et al., 2024)

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan survei awal dari 659 balita yang ada di Kecamatan Pahae Jae terdapat 43 balita stunting, mayoritas tidak memberikan ASI secara eksklusif dan pemberian PMT yang kurang memadai karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya ASI eksklusif dan pemberian PMT dalam mencegah stunting. Menghadapi masalah ini, penulis, memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu-ibu yang mempunyai balita ASI Eksklusif dan MP-ASI tentang pentingnya ASI eksklusif dalam mencegah stunting.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Pengertian Stunting

Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat tidak terpenuhinya asupan gizi dalam masa 1000 HPK sehingga terjadi gangguan pertumbuhan pada anak. Seorang anak dianggap stunting apabila tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Keadaan stunting ini ditunjukkan dengan nilai z-score tinggi badan menurut usia (indeks TB/U) < -2 SD berdasarkan standar WHO (Nosianawati, Sunartono and Merida, 2024).

Wasting merupakan masalah gizi yang bersifat akut disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam waktu yang tidak lama. Wasting dapat mengganggu imunitas tubuh sehingga menyebabkan peningkatan keparahan, durasi, dan kerentanan terhadap penyakit menular. Selain itu, wasting pada 1000 HPK dapat menyebabkan terganggunya perkembangan kognitif dan kemampuan belajar, berkurangnya massa tubuh tidak berlemak, perawakan dewasa yang pendek, terganggunya metabolisme glukosa, dan produktivitas rendah. Keadaan wasting ditunjukkan dengan nilai z-score berat badan menurut tinggi badan (indeks BB/TB) < -2 SD berdasarkan standar WHO. Gizi buruk merupakan suatu keadaan dimana anak balita mengalami gizi kurang atau gizi buruk (Rossi Septina et al., 2024).

Studi literatur menunjukkan faktor risiko terjadinya stunting di negara berkembang secara konsisten adalah status sosial ekonomi keluarga (pendapatan keluarga), pendidikan ibu, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, pemberian ASI yang tidak eksklusif, panjang lahir, defisiensi makronutrient dan mikronutrient. Mengingat kompleksnya faktor risiko terjadinya stunting, penguatan sistem program 1000 Hari Pertama Kehidupan diharapkan dapat dikembangkan menjadi bagian dari budaya dan kehidupan sosial di masyarakat sehingga intervensi yang dilakukan dapat berkesimbangan (Astuti *et al.*, 2024).

b. Air Susu Ibu (ASI)

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 (Rossi Septina *et al.*, 2024).

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. 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 (Hamer *et al.*, 2024).

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 (Nosianawati, Sunartono and Merida, 2024).

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 (Bulukumba and Khatima, 2024).

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 (Hardono and Lestari, 2024).

4. METODE

a. Metode

Metode pengembangan masyarakat, yaitu pendekatan yang melibatkan ibu-ibu secara langsung sebagai subjek dan objek kegiatan pengabdian masyarakat dan sebagai penerima manfaat langsung dari kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu di Kecamatan Pahae Jae, Kabupaten Tapanuli Utara dengan jumlah peserta sebanyak 98 orang dari 12 Posyandu.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Dimulai dari persiapan tim dengan mengidentifikasi mitra melalui wawancara dengan bidan kordinator tentang masalah dan kebutuhan mitra, pengkajian tentang terselenggaranya dan keaktifan dari Ibu yang memiliki balita 6-24 bulan untuk menentukan jumlah kelompok sasaran dan melakukan proses perijinan kepada kepala puskesmas tentang pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- 2) Menganalisa kasus stunting dan menetapkan prioritas masalah dengan persiapan pelaksanaan kegiatan pengmas yang dihadiri oleh Ketua PKK, bidan, kader dan ibu yang memiliki balita.
- 3) Monitoring dan evaluasi dilaksanakan 4 Desember 2024 untuk mencari temuan serta kendala yang dapat menghambat jalannya kegiatan. Evaluasi hasil akhir kegiatan akan dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabdian.

5. HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Kecamatan Pahae Jae yang diikuti oleh ibu yang memiliki balita berjumlah 98 orang dengan mengumpulkan ibu balita di Posyandu desa Silangkitang, Pardamean Nainggolan, Pardomuan Nainggolan, Siopat Bahal, Sigurunggurung, Parsaoran Nainggolan, Pardamean Nainggolan, Nahornop Marsada yang dihadiri Ketua PKK Desa, Bidan Desa untuk membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Yang memiliki Balita di Kecamatan Pahae Jae Tahun 2024

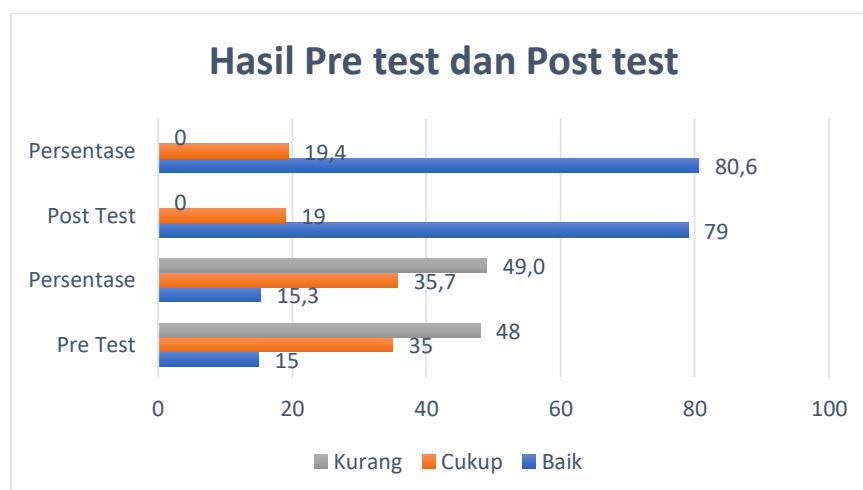
Karakteristik	F	%
Umur		
< 20 tahun	5	5,1
20-35 tahun	81	82,6
> 35 tahun	12	12,3
Jumlah	98	100

Pendidikan		
SMA	83	84,7
Perguruan Tinggi	15	15,3
Jumlah	98	100
Pekerjaan		
IRT	9	9,2
Wiraswasta/Petani	77	78,6
Pegawai	12	12,2
Jumlah	98	100
Jumlah Anak		
1	12	12,3
2	19	19,4
> 2	67	68,3
Jumlah	98	100

Berdasarkan table 1 diatas didapat hasil berdasarkan umur mayoritas ibu usia 20-35 tahun rentang reproduksi sehat yaitu 81 orang (82,6 %) dan minoritas usia dengan umur < 20 tahun tahun yaitu 5 orang (5,1 %). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan umur yang termuda 19 tahun dan yang tertua umur 45 tahun. Berdasarkan pendidikan ibu mayoritas dengan pendidikan tingkat SMA yaitu 83 orang (84,7 %) dan minoritas tingkat pendidikan tertinggi yaitu Sarjana 15 orang (15,3%).

Berdasarkan pekerjaan mayoritas wiraswasta/petani 77 (78,6%) dan minoritas berdasarkan pekerjaan IRT 9 orang (9,2 %). Berdasarkan jumlah anak mayoritas > 2 yaitu 67 orang (68,3 %) dan berdasarkan jumlah anak 1 yaitu 12 orang (12,3 %). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jumlah anak paling banyak adalah anak lebih dari 2 orang anak yaitu rata-rata 2-3 orang.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Pre Test dan Post Test Ibu Yang Memiliki Balita Edukasi Pendampingan Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting di Kecamatan Pahae Jae Tahun 2024



Berdasarkan tabel 2 Distribusi hasil kuesioner pre test disimpulkan pengetahuan ibu hamil mayoritas kurang, hal ini berkaitan dengan kurangnya kemampuan ibu dalam berfikir, menelaah dan memahami informasi yang diperoleh dimana pendidikan ibu tingkat pendidikan SMA. Pendidikan

sangat penting bagi seseorang untuk memberikan kemampuan dalam berfikir, menelaah dan memahami informasi yang diperoleh dengan pertimbangan yang lebih rasional. Pendidikan yang baik akan memberikan kemampuan yang baik pula. Pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan meningkat. Dari hasil tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penjelasan tentang Edukasi Pendampingan Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting pada Ibu Balita. Hasil evaluasi pretest menunjukkan Pengetahuan Ibu tentang Edukasi Pendampingan Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting pada umumnya kurang, setelah dilakukan pendidikan kesehatan kategori pengetahuan responden mayoritas baik, yang menunjukkan bahwa ibu telah mengetahui tentang Edukasi Pendampingan Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting. Timoteus, 2017 menyebutkan Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (*know-how*) yang dimiliki manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi intelegensia orang tersebut, pengetahuan berperan penting dalam kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat. Pengetahuan dapat dikelola sehingga konsep yang mengubah informasi menjadi pengetahuan yang dapat dipraktikkan (*actionable knowledge*) dan membantu orang untuk menerapkannya.



Gambar 2. Edukasi Pendampingan Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting di Posyandu Desa Parsaoran Samosir



Gambar 3. Edukasi Pendampingan Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting di Posyandu Desa Suka Maju



Gambar 4. Edukasi Pendampingan Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting di Posyandu Desa Pardamean Nainggolan



Gambar 5. Edukasi Pendampingan Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting di Posyandu Desa Nahornop Marsada

6. KESIMPULAN

80, 6% ibu memperoleh edukasi dan pendampingan pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam mencegah stunting. Ibu sudah baik memahami pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI, setelah diberikan Edukasi pemahaman ibu terlihat pada keaktifannya berdiskusi dan memecahkan masalah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S.Y. *et al.* (2024) 'Pelatihan Pembuatan Media Edukasi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Lampeji Kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember', *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 5(2), pp. 500-512. Available at: <https://doi.org/10.35870/jpni.v5i2.855>.
- Bulukumba, D.K. and Khatima, H. (2024) 'Optimalisasi Nutrisi Ibu Hamil : Strategi Preventif Untuk Mencegah Stunting Pada Anak : Sebuah Program Pengabdian Kepada Masyarakat', 6(October), pp. 25-32.

- Devie, M.P. *et al.* (2023) 'Penguatan Literasi Gizi untuk Pencegahan Stunting di Desa Jurangsapi Strengthening Nutritional Literacy for Stunting Prevention in Jurangsapi Village balita yang diakibatkan kekurangan gizi , sehingga anak tidak tumbuh seperti pada yang mencerminkan perke', 8(1), pp. 79-92.
- Hamer, W. *et al.* (2024) 'Pencegahan Stunting Melalui Pengelolaan Dapur Sehat dan Pendidikan Keluarga di Wilayah Pesisir Barat', *DEDIKASI : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1). Available at: <https://e-journal.metrouniv.ac.id/JPM/article/view/8130>.
- Hardono, J. and Lestari, S. (2024) 'Pentingnya Pencegahan Stunting Dalam Rangka Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Yang Optimal', *Journal of Social Sciences and ...*, 5(1), pp. 34-41. Available at: <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS/article/view/3424> %0A<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS/article/download/3424/1441>.
- Jamni, T. and Fadjri, T.K. (2020) 'Pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan keterampilan kreasi pangan bergizi kepada ibu balita'.
- Kadir, A. *et al.* (2024) 'Edukasi dan Pendampingan Stunting pada Masyarakat Daerah Pesisir di Desa Labengki Stunting Education and Assistance for Coastal Communities in Labengki Village', 4(3), pp. 1445-1450.
- Nosianawati, A.P., Sunartono and Merida, Y. (2024) 'Pendampingan dan Edukasi Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Meningkatkan Status Gizi Anak', *NGABDI: Scientific Journal of Community Services*, 2(2), pp. 109-117.
- Rossi Septina *et al.* (2024) 'Edukasi Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI Dalam Mencegah Stunting', *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(3), pp. 737-746. Available at: <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i3.1798>.
- Sudarta (2022) 'Edukasi Nutrisi Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Aceh Besar', 16(1), pp. 1-23.
- Yuliantini, E. *et al.* (2023) 'Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Gizi: Strategi Pencegahan Stunting di Kabupaten Seluma ', *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3 SE-Articles), pp. 519-525. Available at: <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare/article/view/652>.