



## **Edukasi ASI Eksklusif dan Pengenalan Bahan Pelancar ASI sebagai Upaya Pencegahan Stunting**

**Nur Upik En Masrika<sup>1✉</sup>, Marhaeni Hasan<sup>2</sup>, Fadhlán Ahmad<sup>3</sup>**

Departemen Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun, Indonesia<sup>1</sup>

Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun, Indonesia<sup>2</sup>

Tenaga Medis, UPT Puskesmas Rawat Inap Akelamo, Tidore Kepulauan, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail : [nurupik@unkhair.ac.id](mailto:nurupik@unkhair.ac.id)

### **Abstrak**

Data tahun 2013 mencatat prevalensi stunting nasional mencapai 37,2%. Indonesia berada pada urutan lima besar di dunia untuk jumlah anak dengan kondisi stunting dengan lebih dari sepertiga anak balita yang tingginya berada di bawah rata-rata. Menurut data dari Survei Status Gizi Balita Indonesia tahun 2019 menunjukkan telah terjadi penurunan angka stunting hingga 27,67 persen, namun hal ini masih dianggap tinggi mengingat WHO menargetkan kurang dari 20 persen. Banyak dikalangan masyarakat yang mengalami kemunduran pemahaman terkait pemberian nutrisi pada balita, salah satunya yakni pemberian air susu Ibu (ASI) eksklusif. Rendahnya angka pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan kultural, sistem kesehatan dan rendahnya pengetahuan tentang pemanfaatan ASI. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada balita dan pengenalan bahan makanan pelancar ASI untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI guna mencegah kejadian stunting. Metode pengabdian yakni memberikan edukasi disertai sesi tanya jawab terkait mitos yang beredar pada masyarakat, diselingi pemberian kuesioner *pre* dan *post-test* pada masyarakat untuk mengukur tingkat pemahaman. Lokasi kegiatan ini yakni Desa Yehu dan Desa Tadupi yang berada di Kecamatan Oba Tengah Kota Tidore Kepulauan. Hasil kegiatan didapatkan terjadi peningkatan pemahaman masyarakat setelah diberikan edukasi terkait ASI eksklusif, paham jenis-jenis bahan pelancar ASI dan pencerahan terkait mitos-mitos yang ada di masyarakat.

**Kata Kunci:** air susu Ibu (ASI), status gizi, stunting

### **Abstract**

Data for 2013 recorded a national stunting prevalence of 37.2%. Indonesia ranks among the top five countries in the world for the number of stunted children, with more than a third of children under the age of five standing at or below average height. According to data from the 2019 Indonesian Toddler Nutrition Status Survey, it shows that there has been a decrease in the stunting rate to 27.67 percent, but this is still considered high considering WHO targets less than 20 percent. Many people in society have a lack of understanding about toddler nutrition, one of which is exclusive breastfeeding. The low rate of exclusive breastfeeding is influenced by various social and cultural factors, the health system, and low knowledge about the use of breast milk. The purpose of this activity is to increase public understanding of the importance of exclusive breastfeeding for toddlers and to introduce breastfeeding-facilitating food ingredients to increase the quantity and quality of breast milk to prevent stunting. The service method is to provide education accompanied by a question and answer session regarding myths circulating in the community, interspersed with giving pre- and post-test questionnaires to the community to measure the level of understanding. The locations for this activity are Yehu Village and Tadupi Village, which are in the Oba Tengah District, Tidore City Islands. The results of the activity showed that there was an increase in public understanding after being given education regarding exclusive breastfeeding, understanding the types of breastfeeding-facilitating ingredients, and enlightenment regarding myths that exist in the community.

**Keywords:** breastfeeding, nutritional status, and stunting

Copyright (c) 2023 Nur Upik En Masrika, Marhaeni Hasan, Fadhlán Ahmad

✉ Corresponding author

Address : Universitas Khairun

Email : [nurupik@unkhair.ac.id](mailto:nurupik@unkhair.ac.id)

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.740>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Indonesia menargetkan tahun 2045 sebagai momentum generasi emas, namun permasalahan terkait calon generasi akan datang masih menjadi polemik, salah satunya yakni permasalahan stunting. Data tahun 2019 hasil dari Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) menunjukkan telah terjadi penurunan angka stunting hingga 27,67 persen dari 36,4 persen dari tahun 2005-2017, namun hal ini masih dianggap tinggi mengingat WHO menargetkan kurang dari 20 persen. Sehingga awal tahun 2021, Pemerintah Indonesia menargetkan angka stunting turun menjadi 14 persen pada tahun 2024 (BKKBN, 2021; Kemenkes RI, 2018).

Penyebab tingginya angka stunting disebabkan karena kekurangan gizi secara kronis. Hal ini dikarenakan bayi yang lahir sudah dalam kondisi stunting (23%) karena dikandung oleh ibu yang kekurangan gizi dan bayi yang lahir normal namun berlanjut menjadi stunting dengan berbagai faktor penyebab. Bayi yang lahir dalam keadaan stunting diukur dengan menilai status gizi yakni panjang tubuh kurang dari 48 sentimeter dan berat badan kurang dari 2500 gram. Sedangkan pada bayi yang lahir dalam kondisi normal dapat dievaluasi dengan mengukur tinggi badan berdasarkan umurnya (Kemenkes RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI & MCA Indonesia, 2015).

Stunting adalah kondisi anak umur 0-59 bulan yang memiliki panjang badan atau tinggi badan kurang menurut umur, yakni berada di bawah minus dua standar deviasi median ( $<-2$  SD) dari standar median WHO. Zat gizi yang diperoleh

bayi saat baru lahir sangat berpengaruh kepada pertumbuhannya termasuk resiko kejadian stunting. Berbagai faktor yang menjadi penyebab terjadinya stunting pada bayi lahir normal adalah tidak terlaksananya inisiasi menyusui dini (IMD), gagal memberikan ASI eksklusif, dan proses penyapihan yang terlalu dini (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa banyak ibu merasa sulit untuk memenuhi tujuan pribadi dan untuk mematuhi rekomendasi ahli untuk melanjutkan dan menyusui eksklusif meskipun tingkat inisiasi meningkat. Beberapa faktor utama yang mempengaruhi eksklusivitas dan durasi menyusui termasuk masalah payudara seperti puting yang sakit atau persepsi ibu tentang produksi ASI yang tidak memadai. Faktor lain yang menyebabkan penghentian dini menyusui adalah iklan susu formula yang mendorong ibu untuk memilih penggunaan dot dan pemberian susu botol. Selain itu, banyak ibu memilih pengganti ASI karena mereka perlu melanjutkan pekerjaan sementara yang lain mengklaim bahwa mereka menghasilkan ASI yang tidak mencukupi (Motee & Jeewon, 2014). Adapun anggapan keluarga bahwa bayi tetap membutuhkan tambahan makanan lain karena dianggap dengan hanya pemberian ASI terhadap bayi tidak cukup

Contoh kasus yang terjadi berkaitan dengan kesalahpahaman atau kurangnya pengetahuan pentingnya status gizi yang baik untuk ibu hamil dan manfaat ASI sehingga balita beresiko mengalami stunting, hal ini secepatnya harus segera diluruskan. Dampak pada bayi yang tidak diberikan ASI yaitu nutrisi bayi tidak terpenuhi,

rentan terhadap infeksi dan diare, rawan terkena alergi, dan daya tahan tubuh menurun, sedangkan dampak bagi ibu menyusui apabila kurang pemberian ASI pada bayi akan mengalami bendungan payudara, mastitis, abses bahkan beresiko mengalami kanker payudara (Handayani et al., 2020; Motee & Jeewon, 2014; Rahmanisa & Aulianova, 2016).

Bila asupan nutrisi sejak dini pada balita tidak cepat diatasi maka akan berlanjut menjadi stunting hal ini akan berimbas terhadap kejadian penyakit dan pertumbuhan-perkembangan anak dimana dalam jangka pendek berpengaruh pada kemampuan kognitif dan dampak jangka panjang mengurangi kapasitas untuk berpendidikan lebih baik juga hilangnya kesempatan untuk peluang kerja dengan pendapatan lebih baik (Kemenkes RI, 2018).

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan. Makanan padat seharusnya diberikan sesudah anak berumur 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun (Kementerian Kesehatan RI & MCA Indonesia, 2015; WHO, 2014).

Dalam laporan Riskesdas, pola menyusui dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu menyusui eksklusif, menyusui predominant, dan menyusui partial sesuai definisi *World Health Organization* (WHO). Faktor memilih tipe menyusui oleh seorang Ibu sangat beragam, dan erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan dan

jumlah produksi ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor anatomis, faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor hisapan bayi, faktor istirahat, faktor nutrisi, dan faktor obat-obatan atau ramuan dari tumbuh-tumbuhan (Kementerian Kesehatan RI & MCA Indonesia, 2015; Rahmanisa & Aulianova, 2016).

ASI dapat dihasilkan apabila kebutuhan kalori sebesar 500-600 kal/hari dapat terpenuhi. Maka dari itu, ibu yang sedang menyusui disarankan untuk makan makanan dengan gizi seimbang dengan porsi yang lebih banyak dengan komposisi kalori sebesar 550 kal/hari dan protein 17 gram per hari dengan jumlah vitamin A, thiamin, dan riboflavin cukup tinggi. Jika produksi ASI kurang beberapa ramuan tradisional bisa membantu memperlancar keluarnya ASI.

Pemanfaatan tanaman obat dalam meningkatkan gizi ibu hamil dan produksi ASI serta mensosialisasikan pentingnya ASI eksklusif dan landasan hukum pemberian ASI eksklusif harus ditingkatkan. Sehingga penulis merasa perlu untuk dilakukan sosialisasi pentingnya ASI eksklusif dan dasar kekuatan hukumnya, disertai pengenalan bahan makanan pelancar ASI.

## **METODE**

Metode pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat yakni dengan teknik edukasi atau penyuluhan. Sasaran kegiatan ini yakni seluruh masyarakat baik remaja putri, Ibu hamil dan menyusui, lansia serta para kader posyandu dan tenaga gizi puskesmas.

Bentuk kegiatan dilakukan secara bertahap :

- 10 *Edukasi ASI Eksklusif dan Pengenalan Bahan Pelancar ASI sebagai Upaya Pencegahan Stunting – Nur Upik En Masrika, Marhaeni Hasan, Fadhlhan Ahmad*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.740>

- a. Tahap awal yakni melakukan perizinan serta sosialisasi dengan memberikan surat kepada Kepala Puskesmas dan Kepala-kepala Desa, serta memberikan informasi kepada Bidan Desa bahwa akan dilakukan edukasi ASI eksklusif dan pengenalan bahan pelancar ASI guna pencegahan stunting.
- b. Tahap kedua yakni kegiatan edukasi ASI eksklusif dan pengenalan bahan pelancar ASI guna pencegahan stunting. Namun sebelum dan sesudah kegiatan peserta diberikan kuesioner (*pre* dan *post-test*) untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat.
- c. Tahap ketiga yakni Pembuatan *Whatsapp Group* untuk para peserta yakni ibu hamil dan menyusui, kader posyandu dan remaja putri untuk memudahkan proses evaluasi dan monitoring agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara berkelanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Mitra kegiatan pengabdian ini yakni UPTD Puskesmas Rawat Inap Akelamo dan kedua Desa yang berada di Kecamatan Oba Tengah Kota Tidore Kepulauan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2022 di Desa Yehu dan Desa Tadupi selama dua hari. Peserta kegiatan ini yakni Ibu hamil dan menyusui, kader posyandu dan remaja putri dengan total peserta sebanyak 23 orang.

Pada tahapan awal pelaksanaan kegiatan, masyarakat diarahkan untuk menjawab kuesioner *pre-test* sebelum kegiatan edukasi dimulai. Hal ini diperlukan untuk menjadi parameter tingkat pengetahuan masyarakat terkait ASI eksklusif. Dalam membaca pertanyaan kuesioner,

masyarakat didampingi oleh dosen dan mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter untuk memberikan pemahaman atau menerjemahkan kalimat pertanyaan dengan bahasa lokal.

Tahapan kedua diisi dengan memberikan edukasi oleh dokter dalam hal ini penulis sendiri dengan materi yang disampaikan yakni (1) pengenalan indikator keluarga sehat yakni bayi yang diberi ASI eksklusif selama 6 bulan; (2) pengertian ASI eksklusif dan dasar hukum pemberian ASI; (3) bagaimana agar bayi mendapatkan ASI eksklusif; (4) mengapa harus memberikan ASI eksklusif; (5) bagaimana cara menyusui; (6) faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI; (7) jenis dan cara posisi duduk saat menyusui; (8) kapan dan berapa banyak frekuensi pemberian ASI; (9) cara mengatasi produksi ASI yang berkurang; (10) pengenalan bahan makanan peningkat produksi ASI; dan (11) pengenalan MP-ASI untuk usia bayi di atas 6 bulan.



Gambar 1. Pemberian materi edukasi di Desa Yehu



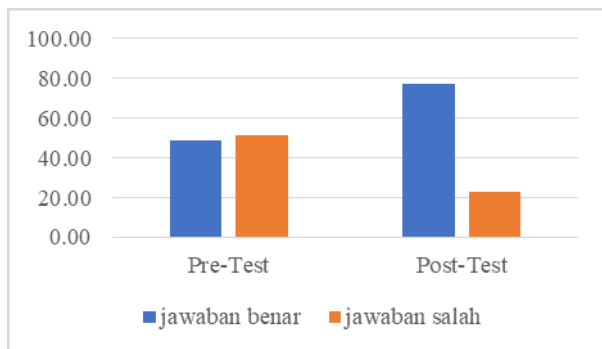
Gambar 2. Pemberian materi edukasi di Desa Tadupi

Pada tahapan pemberian edukasi didapatkan antusiasme masyarakat cukup tinggi dengan memberikan berbagai pertanyaan kepada pemateri serta beberapa kader kesehatan juga menyampaikan mitos yang beredar dan diyakini oleh masyarakat setempat dimana hal ini memberikan kesempatan kepada pemateri untuk meluruskan mitos tersebut, antara lain ibu hamil dan menyusui dilarang makan makanan berbahan telur, karena diyakini akan memberikan dampak pada anak yakni rewel atau cengeng, selain itu anak-anak usia tiga bulan diberikan makanan pupeda (makanan khas bersumber dari sagu) diyakini agar memperlancar dan meningkatkan kesehatan. Kepercayaan ini terjadi turun temurun pada sebagian masyarakat. Sehingga mitos-mitos ini segera diluruskan. Kepada para tenaga kesehatan dan pendidikan hal ini merupakan hal yang sering ditemui dan semakin maju kemajuan teknologi tidak menjamin masyarakat daerah terjauh ikut berubah pemikirannya, sehingga kegiatan-kegiatan penyuluhan seperti ini tetap memberikan manfaat yang nyata.



Gambar 3. Pendampingan pengisian kuesioner

Tahapan ketiga yakni pengisian kuesioner *post-test* pasca kegiatan edukasi. Dari hasil pemberian kuesioner *pre* dan *post-test* didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi terkait ASI eksklusif. Pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan edukasi ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat untuk mendukung nutrisi balita yang cukup guna mencegah kejadian stunting ataupun gizi kurang hingga buruk kepada calon penerus bangsa.



Grafik 1. Peningkatan Pemahaman Masyarakat



Gambar 4. Foto bersama peserta kegiatan

Tahapan selanjutnya yakni tindak lanjut kegiatan dengan membuat *Whatsapp Group* yang terdiri dari masyarakat, kader, dan remaja putri bersama pemateri dan juga dokter spesialis Anak. Hal ini dimaksudkan untuk membantu dalam pemberian informasi-informasi dan sebagai media konsultasi masyarakat dengan dokter secara langsung. Kami berharap kegiatan-kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan demi meningkatkan taraf kesehatan masyarakat Maluku Utara.

## SIMPULAN

Berdasarkan paparan kegiatan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa

pemberian edukasi terkait pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat peningkatan pengetahuan masyarakat dan sangat diperlukan terutama pada daerah yang jauh dari pusat informasi atau jaringan internet.

Kegiatan-kegiatan pemberian informasi atau edukasi untuk lebih sering dilakukan terutama tentang pengenalan dan manfaat bahan pangan yang bergizi dan penjelasan mitos-mitos yang tidak berlandaskan kebenaran atau tidak berdasarkan *evidence based medicine* (EBM).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Khairun yang telah mensponsori kegiatan PKM ini, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (Rochmat Nurhidayat, Rahmawati M. Kamal, Amalia Sumayah Ammarie, Septiana Waraningsih, Rizqah Zil Fadhillah) yang telah membantu pelaksanaan teknis kegiatan, Kepala UPTD Rawat Inap Puskesmas Akemalo beserta para tenaga medis, Kepala Desa Yehu, Kepala Desa Tadupi yang telah mengizinkan dan memfasilitasi kami, serta seluruh masyarakat yang telah aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bkkbn. (2021). *Indonesia Cegah Stunting*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional.  
<https://www.bkkbn.go.id/detailpost/Indonesia-Cegah-Stunting>
- Handayani, S., Setyawati, I., Ariendha, D. S. R., Pratiwi, Y. S., Idyawati, S., & Fatmawati, N. (2020). The Effect Of Katuk Leaf (*Sauropusandrogynus* L. Merr.) Biscuit

- 13 *Edukasi ASI Eksklusif dan Pengenalan Bahan Pelancar ASI sebagai Upaya Pencegahan Stunting – Nur Upik En Masrika, Marhaeni Hasan, Fadhlan Ahmad*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.740>

Consumption Toward Increasing Breastmilk Volume On The 10th Day. *Journal Of Physics: Conference Series*, 1594(1).  
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1594/1/012051>

Kemendes RI. (2018). Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan: Situasi Balita Pendek Di Indonesia. *Kemendes Kesehatan RI*, 1, 20.

Kemendes Kesehatan RI, & Mca Indonesia. (2015). Infodatin-Asi. In *Millennium Challenge Account - Indonesia* (Pp. 1–6).

Motee, A., & Jeewon, R. (2014). Importance Of Exclusive Breast Feeding And Complementary Feeding Among Infants. *Current Research In Nutrition And Food Science*, 2(2), 56–72.  
<https://doi.org/10.12944/Crnfsj.2.2.02>

Rahmanisa, S., & Aulianova, T. (2016). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid Dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Majority*, 5(1), 117–121.

Who. (2014). Global Nutrition Target 2025 : Breastfeeding Policy Brief. *Who/Nmh/Nhd/14.7*, 8.