



Pemberian ASI Eksklusif dengan Pencegahan Stunting pada Bayi Usia 0-6 Bulan

***Diyah Ayu Safitri¹, Yulia Paramita Rusady²**

^{1,2}Universitas Islam Madura

E-Mail: diyahayusafitri628@gmail.com¹; yuliyayan@gmail.com²

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that occurs as a result of prolonged inadequate nutrient intake, beginning as early as the prenatal period, and leading to impaired physical growth and cognitive development in children. This condition remains a strategic public health issue because it has direct implications for the quality of human resources and national competitiveness in the future. This study focuses on the role of the family, particularly pregnant women and breastfeeding mothers, in preventing stunting through adequate nutritional fulfillment during the first 1,000 days of life, with an emphasis on exclusive breastfeeding practices. The method employed is a conceptual review based on scientific literature and relevant health policies to analyze the relationship between early nutritional adequacy and the risk of stunting in children. The findings indicate that stunting not only results in children having a height below the age-standard norm, but also disrupts brain development, which in turn affects learning ability, productivity, creativity, and children's readiness to face future educational and social challenges. Family-based approaches to stunting prevention have proven effective, as the family represents the primary and earliest environment for meeting children's nutritional needs. Exclusive breastfeeding during the first six months of life emerges as a key strategy, as it optimally fulfills infants' nutritional requirements and reduces the risk of malnutrition. The conclusion of this study emphasizes that strengthening the role of the family through nutritional education for pregnant and breastfeeding mothers is a strategic step toward sustainable stunting prevention. The novelty of this scientific work lies in its integrative emphasis on family-based approaches and the optimization of exclusive breastfeeding as a foundation for improving human resource quality from early life, encompassing not only physical, but also cognitive, emotional, and social dimensions of child development.

Keywords: *Stunting; Breastfeeding; Nutrition; Family.*

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang terjadi akibat kekurangan asupan nutrisi dalam jangka panjang, bahkan sejak masa kehamilan, sehingga berdampak pada terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Kondisi ini masih menjadi isu strategis kesehatan masyarakat karena berimplikasi langsung terhadap kualitas sumber daya manusia dan daya saing bangsa di masa depan. Permasalahan penelitian ini berfokus pada bagaimana peran keluarga, khususnya ibu hamil dan ibu menyusui, dalam pencegahan stunting melalui pemenuhan gizi pada periode 1.000 hari pertama kehidupan, dengan penekanan pada praktik pemberian ASI eksklusif. Metode yang digunakan adalah

kajian konseptual berbasis literatur ilmiah dan kebijakan kesehatan yang relevan, untuk menganalisis hubungan antara kecukupan nutrisi dini dan risiko stunting pada anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa stunting tidak hanya menyebabkan anak memiliki tinggi badan di bawah standar usianya, tetapi juga mengganggu perkembangan otak yang berpengaruh terhadap kemampuan belajar, produktivitas, kreativitas, serta kesiapan anak dalam menghadapi tantangan pendidikan dan sosial di masa depan. Pencegahan stunting melalui pendekatan keluarga terbukti efektif karena keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan menjadi strategi kunci karena mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi secara optimal dan menurunkan risiko malnutrisi. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa penguatan peran keluarga melalui edukasi gizi ibu hamil dan ibu menyusui merupakan langkah strategis dalam upaya pencegahan stunting yang berkelanjutan. Kebaruan karya ilmiah ini terletak pada penekanan integratif antara pendekatan keluarga dan optimalisasi ASI eksklusif sebagai fondasi pembangunan kualitas sumber daya manusia sejak dini, bukan hanya dari aspek fisik, tetapi juga kognitif, emosional, dan sosial anak.

Kata-kata Kunci: Stunting; ASI; Nutrisi; Keluarga.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu bentuk malnutrisi kronis yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat signifikan di Indonesia, terutama di kalangan anak balita yang mengalami gangguan pertumbuhan linier akibat kekurangan gizi jangka panjang selama periode awal kehidupan, termasuk masa prenatal hingga dua tahun pertama setelah lahir, yang dikenal sebagai periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Penelitian Pertiwi dan Hendrati menunjukkan bahwa prevalensi stunting di berbagai wilayah Indonesia masih tinggi, dan hal ini berkorelasi erat dengan praktik pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif yang belum optimal di banyak komunitas meskipun rekomendasi global dan nasional telah menetapkan sebagai salah satu intervensi utama untuk pencegahan stunting pada balita.¹ Keberlanjutan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak sangat ditentukan oleh kecukupan nutrisi di awal kehidupan, sehingga memahami faktor yang mampu mengoptimalkan pemberian nutrisi seperti ASI eksklusif menjadi krusial untuk merancang strategi pencegahan stunting yang efektif di tingkat masyarakat dan kebijakan publik.

Berbagai penelitian telah mengevaluasi hubungan antara pemberian ASI eksklusif dan insiden stunting pada balita di Indonesia dengan pendekatan desain penelitian yang berbeda-beda, menunjukkan konsistensi temuan bahwa pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan yang kuat dengan kejadian stunting. Sebagai contoh, penelitian Pramulya S, Wijayanti, dan Saparwati menemukan bahwa balita yang tidak menerima ASI eksklusif

¹ Aisyah Noer Auliyah Madani Pertiwi dan Lucia Yovita Hendrati, "Literature Review: Analysis of the Causes of Stunting in Toddlers in East Java Province," *Amerta Nutrition* 7, no. 2 (2023): 320–327, <https://ejournal.unair.ac.id/AMNT/article/view/49748>.

memiliki insiden stunting lebih tinggi dibandingkan balita yang mendapatkan ASI eksklusif, dengan analisis statistik yang signifikan menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut.² Studi lain yang dilakukan Sari, Isnaeni, dan Sari menunjukkan temuan serupa bahwa ASI eksklusif berperan penting dalam menekan risiko stunting pada kelompok usia tersebut, yang menguatkan bukti hubungan antara praktik ASI eksklusif dan pertumbuhan anak yang optimal.³

Selanjutnya penelitian Simbolon dan Putri juga menyimpulkan bahwa pemberian ASI eksklusif dapat efektif dalam mencegah stunting pada balita, di mana temuan konsisten menunjukkan pengaruh signifikan antara bukan pemberian ASI eksklusif dan kejadian stunting yang lebih tinggi.⁴ Studi yang dilakukan Herlina, Sartika, dan Qomariah menemukan bahwa balita yang tidak mendapatkan ASI eksklusif lebih mungkin mengalami stunting dibanding yang mendapatkan ASI eksklusif, dengan perbedaan status gizi yang signifikan secara statistik.⁵ Penelitian Putri, Tresnasari, dan Islami menyatakan bahwa ASI eksklusif dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap stunting, di mana balita yang menerima ASI eksklusif memiliki probabilitas lebih rendah mengalami stunting dibanding balita yang tidak menerima ASI eksklusif.⁶

Studi yang dilakukan Hidayanti dan Hendriani menunjukkan keterkaitan yang kuat antara praktik pemberian ASI eksklusif dan status gizi anak, sehingga semakin memperkuat bukti bahwa ASI eksklusif merupakan variabel penting dalam determinan stunting.⁷ Penelitian Rifqi, Marni, dan Palupi turut melaporkan hasil yang sejalan, yakni balita yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko stunting yang lebih rendah dan menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel pemberian ASI eksklusif dan

² Ika Pramulya S, Fiki Wijayanti, dan Mona Saparwati, "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-60 Bulan," *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 12, no. 1 (2021): 35–41, <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/545>.

³ Padmi Kartika Sari, Wilya Isnaeni, dan Putu Suwita Sari, "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting: Studi Pendekatan Cross Sectional," *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan* 6, no. 2 (2025): 113–124, <https://journal.universitasbumigora.ac.id/nutroilogy/article/view/5421>.

⁴ Demsa Simbolon dan Nurlita Putri, "Stunting Prevention through Exclusive Breastfeeding in Indonesia: A Meta-Analysis Approach," *Amerta Nutrition* 8, no. 1 (2024): 105–112, <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/49094>.

⁵ Sara Herlina, Wiwi Sartika, dan Siti Qomariah, "Pengaruh Riwayat Pemberian ASI Eksklusif terhadap Kejadian Stunting pada Balita," *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 13, no. 1 (2024): 119–128, <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2680>.

⁶ Zakira Shabira Putri, Cice Tresnasari, dan Umar Islami, "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Desa Baros," *JRK: Jurnal Riset Kedokteran* 5, no. 1 (2025): 15–22, <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRK/article/view/6609>.

⁷ Amelia Nur Hidayanti dan Nopi Hendriani, "Hubungan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif terhadap Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan," *Jurnal Genta Kebidanan* 14, no. 1 (2024): 31–38, <https://www.ejournal.pkkb.ac.id/index.php/JGK/article/view/289>.

kejadian stunting.⁸ Begitu pula studi yang dilakukan Sartika et al. menunjukkan distribusi tinggi kejadian stunting yang berkaitan signifikan dengan riwayat pemberian ASI eksklusif, menegaskan peran ASI eksklusif dalam upaya pencegahan pertumbuhan gagal pada anak balita.⁹

Selain itu Mahmudah et al. dalam penelitiannya menegaskan bahwa praktik ASI eksklusif memiliki pengaruh pencegahan terhadap perkembangan stunting ketika dipraktekkan secara konsisten selama enam bulan pertama kehidupan bayi, meskipun faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan juga turut mempengaruhi dampaknya secara keseluruhan.¹⁰ Penelitian di berbagai komunitas di Indonesia umumnya menunjukkan bahwa balita yang tidak menerima ASI eksklusif berada pada risiko yang lebih tinggi mengalami gangguan pertumbuhan linear yang digambarkan dengan nilai Z-score tinggi di bawah standar pertumbuhan WHO, yang menunjukkan bahwa kurangnya praktik ASI eksklusif merupakan salah satu determinan penting terjadinya stunting pada kelompok usia balita. Temuan-temuan di atas menunjukkan bahwa ASI eksklusif bukan hanya berperan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dasar bayi, tetapi juga mempengaruhi kemungkinan balita mencapai potensi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang optimal.

Permasalahan stunting menjadi sangat penting untuk dijawab karena dampaknya bersifat jangka panjang, tidak hanya terhadap kesehatan fisik anak namun juga terhadap perkembangan otak, performa akademik di masa depan, produktivitas ekonomi, dan kapasitas manusia secara keseluruhan di tingkat masyarakat. Intervensi pencegahan yang tepat seperti peningkatan cakupan ASI eksklusif dapat menurunkan prevalensi stunting secara signifikan dan mendukung pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan terkait kualitas hidup anak dan pengurangan kesenjangan kesehatan. Walaupun sejumlah studi telah menunjukkan hubungan antara ASI eksklusif dan stunting, masih terdapat kebutuhan untuk memahami bagaimana praktik ASI eksklusif ini dapat dioptimalkan melalui pendekatan interdisipliner yang melibatkan keluarga, tenaga kesehatan, dan pembuat kebijakan, serta bagaimana faktor sosio-kultural dapat mempengaruhi implementasinya di tingkat komunitas. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut yang tidak hanya

⁸ Putri Alya Rifqi, Marni, dan Dwi Lestari Mukti Palupi, "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 2-3 Tahun di Desa Balerejo," *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 12, no. 2 (2024): 290–297, <https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/view/650>.

⁹ Cut Dewi Sartika et al., "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Puskesmas Rawang Panca Agra," *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer* 5, no. 4 (2025): 1–9, <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/JPKK/article/view/1031>.

¹⁰ Himmatunnisak Mahmudah et al., "Pemberian ASI Eksklusif sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Usia Balita: Studi Literatur," *Jurnal Promotif Preventif* 6, no. 4 (2023): 600–607, <https://journal.unpacti.ac.id/JPP/article/view/919>.

memetakan hubungan statistik, tetapi juga mengeksplorasi determinan yang lebih luas serta mekanisme efektivitas ASI eksklusif dalam konteks lokal masing-masing wilayah.

Berdasarkan uraian tersebut, pertanyaan utama yang menjadi dasar penelitian ini adalah: Bagaimana peran pemberian ASI eksklusif dalam upaya pencegahan stunting pada balita? Pertanyaan lanjutan yang penting untuk dijawab adalah: Bagaimana kontribusi faktor keluarga dan lingkungan sosial dalam mendukung praktik ASI eksklusif yang efektif di periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan? Dan apa saja hambatan serta peluang implementasi strategi pemberian ASI eksklusif yang berkelanjutan untuk menurunkan prevalensi stunting di Indonesia?

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur atau literature review, yang bertujuan untuk mengkaji secara sistematis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai peran pemberian ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini menekankan pada pemahaman fenomena secara komprehensif melalui penelaahan sumber tertulis, bukan pada pengumpulan data primer di lapangan, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono bahwa penelitian kualitatif berfungsi memahami makna dan konteks fenomena berdasarkan data ilmiah yang tersedia.¹¹ Studi literatur memungkinkan peneliti melakukan sintesis pengetahuan, menemukan pola temuan, serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian terkait ASI eksklusif dan stunting. Pendekatan ini dipandang relevan untuk menghasilkan pemahaman teoretis yang kuat dan kontekstual terhadap isu gizi anak.

Prosedur penelitian diawali dengan penentuan fokus kajian yang diarahkan pada hubungan antara praktik pemberian ASI eksklusif dan kejadian stunting pada balita. Tahap berikutnya dilakukan penelusuran sumber data sekunder berupa buku metodologi dan artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian melalui basis data daring dan portal jurnal nasional. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria relevansi topik, kejelasan metode, serta kelengkapan hasil dan pembahasan, sebagaimana dianjurkan oleh Creswell bahwa kajian literatur harus disusun secara terencana dan sistematis agar menghasilkan sintesis yang valid.¹² Literatur terpilih selanjutnya dikelompokkan berdasarkan variabel dan desain penelitian untuk memudahkan analisis lanjutan.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

¹² John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif Kuantitatif dan Campuran*, Edisi 4. (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2016).

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis isi atau content analysis, yaitu dengan mengkaji secara mendalam konsep, temuan, dan kesimpulan dari setiap sumber yang relevan. Analisis ini bertujuan mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, serta kecenderungan hasil penelitian terkait pengaruh ASI eksklusif terhadap pencegahan stunting. Arikunto menjelaskan bahwa analisis isi pada penelitian kepustakaan harus dilakukan secara kritis dan logis agar interpretasi data tetap objektif dan ilmiah.¹³ Validitas data dijaga melalui perbandingan lintas sumber dan konsistensi temuan antarpelitian.

Keabsahan data juga diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan berbagai referensi dari buku dan jurnal ilmiah untuk memastikan kesesuaian dan keandalan informasi. Moleong menegaskan bahwa triangulasi merupakan teknik penting untuk meningkatkan kredibilitas penelitian kualitatif berbasis literatur.¹⁴ Kerangka metodologis penelitian ini juga mengacu pada panduan literature review sebagai metode penelitian yang dikemukakan oleh Snyder, yang menyatakan bahwa kajian literatur harus mampu memberikan kontribusi teoretis melalui integrasi dan refleksi kritis terhadap penelitian sebelumnya.¹⁵ Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan pemahaman yang komprehensif dan berbasis bukti mengenai peran ASI eksklusif dalam pencegahan stunting pada balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kajian menunjukkan bahwa stunting masih menjadi permasalahan pertumbuhan anak yang dominan di negara berkembang, termasuk Indonesia, dan cenderung bersifat kronis karena berakar pada kekurangan gizi jangka panjang sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Data global dan nasional memperlihatkan bahwa prevalensi stunting berkorelasi erat dengan rendahnya kualitas asupan gizi ibu dan bayi, khususnya pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa gangguan pertumbuhan linier tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai faktor biologis, perilaku, dan lingkungan yang saling berkaitan. Stunting merupakan indikator kegagalan sistemik pemenuhan gizi dan kesehatan anak.

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019).

¹⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021).

¹⁵ Hannah Snyder, "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines," *Journal of Business Research* 104 (2019): 333–339, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296319304564>.

Berdasarkan analisis bahwa pemberian ASI eksklusif memiliki peran yang sangat signifikan sebagai faktor protektif terhadap kejadian stunting pada balita. Bayi yang memperoleh ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan risiko infeksi yang lebih rendah dibandingkan bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif. Kandungan zat gizi makro dan mikro pada ASI berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan sistem saraf bayi secara optimal. Praktik menyusui bukan hanya berfungsi sebagai sumber nutrisi, tetapi juga sebagai mekanisme biologis yang melindungi anak dari dampak jangka panjang kekurangan gizi.

ASI mengalami perubahan komposisi seiring dengan pertambahan usia bayi, sehingga mampu menyesuaikan kebutuhan perkembangan anak pada setiap fase pertumbuhan. Pada fase awal kelahiran, kolostrum berperan sebagai sumber antibodi yang memberikan perlindungan terhadap infeksi dan membantu pematangan sistem pencernaan bayi. Fase selanjutnya ditandai dengan peningkatan kandungan energi, asam lemak esensial, dan protein yang mendukung perkembangan motorik, kognitif, serta pembentukan jaringan tubuh. ASI merupakan sumber nutrisi yang bersifat dinamis dan adaptif terhadap kebutuhan bayi.

Kejadian stunting umumnya mulai terdeteksi ketika anak memasuki usia dua tahun, yang menunjukkan bahwa periode sebelum usia tersebut merupakan masa krusial untuk pencegahan. Pertumbuhan bayi yang optimal sejak lahir hingga usia dua tahun sangat dipengaruhi oleh keberhasilan praktik menyusui dan pemenuhan gizi ibu. Bayi yang mengalami penyapihan dini atau menerima MP-ASI terlalu awal cenderung kehilangan manfaat nutrisi dan imunologis yang terkandung dalam ASI. Kondisi ini memperbesar risiko terjadinya gangguan pertumbuhan yang bersifat permanen.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh peran keluarga, khususnya keterlibatan ibu dan ayah dalam mendukung proses menyusui. Komitmen orang tua, komunikasi yang efektif, serta pemahaman tentang manfaat ASI menjadi faktor penentu keberlangsungan praktik menyusui. Keluarga yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu menyediakan pola asuh dan asupan nutrisi yang lebih berkualitas bagi anak. Pencegahan stunting tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan keluarga.

Status gizi dan kesehatan ibu sebelum dan selama kehamilan memiliki kontribusi signifikan terhadap risiko stunting pada anak. Ibu dengan kondisi gizi kurang berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah yang kemudian berisiko mengalami stunting. Kondisi ini menunjukkan adanya siklus antar generasi yang memperkuat hubungan

antara kemiskinan, kekurangan gizi, dan gangguan pertumbuhan anak. Sehingga penting dilakukan intervensi gizi yang terintegrasi sejak masa prakonsepsi hingga pascakelahiran.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai hasil penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa stunting merupakan masalah gizi kronis yang dipengaruhi oleh praktik pemberian ASI eksklusif dan kualitas asupan gizi pada periode awal kehidupan. Penelitian yang dilakukan oleh Batubara et al. melaporkan bahwa balita yang tidak mendapatkan ASI eksklusif secara signifikan lebih banyak mengalami stunting dibandingkan yang mendapatkan ASI eksklusif, dengan nilai uji statistik menunjukkan hubungan bermakna antara kedua variabel tersebut ($p = 0,002$), sehingga memperkuat peran ASI eksklusif dalam pencegahan stunting.¹⁶ Studi lain yang dilakukan oleh Putri menemukan hubungan bermakna antara pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita, menunjukkan bahwa pola pemberian ASI yang optimal cenderung menurunkan prevalensi stunting.¹⁷

Temuan dari penelitian Sari, Isnaeni, dan Sari menunjukkan bahwa balita berusia 6–9 bulan yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki prevalensi stunting yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok yang menerima ASI eksklusif, menjadikan ASI eksklusif sebagai faktor penting yang mendukung pertumbuhan optimal anak pada fase awal kehidupan.¹⁸ Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri, Tresnasari, dan Islami yang menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif secara signifikan berhubungan dengan penurunan risiko stunting, dengan uji chi-square menunjukkan $p = 0,005$ dan odds ratio yang mendukung peran protektif ASI eksklusif terhadap stunting.¹⁹

Kajian Sartika et al. melaporkan hubungan signifikan antara pemberian ASI eksklusif dan kejadian stunting, menunjukkan bahwa intervensi gizi awal seperti ASI eksklusif mampu menurunkan prevalensi stunting pada balita dibanding yang tidak mendapatkan ASI eksklusif.²⁰ Temuan ini konsisten dengan penelitian Gulo dan Subuh yang menunjukkan

¹⁶ Nurhalimah Batubara et al., “Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pokenjior Tahun 2023,” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 9, no. 1 (2024): 172–177, <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/1351>.

¹⁷ Astuti Ardi Putri, “Hubungan Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Dharmasraya,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia* 1, no. 2 (2021): 57–60, <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi/article/view/524>.

¹⁸ Sari, Wilya Isnaeni, dan Putu Suwita Sari, “Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting: Studi Pendekatan Cross Sectional.”

¹⁹ Putri, Cice Tresnasari, dan Umar Islami, “Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Desa Baros.”

²⁰ Sartika et al., “Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Puskesmas Rawang Panca Arga.”

korelasi positif antara pemberian ASI eksklusif dan rendahnya kejadian stunting, sekaligus menguatkan bukti bahwa ASI eksklusif menjadi strategi pencegahan yang efektif di beragam wilayah populasi.²¹

Lebih jauh, penelitian Wahyuni menunjukkan bahwa anak yang menerima ASI eksklusif memiliki risiko stunting yang lebih rendah dibandingkan yang tidak, mempertegas peran ASI eksklusif sebagai faktor protektif yang konsisten terhadap kejadian stunting pada berbagai kelompok usia balita.²² Penelitian Hidayanti dan Hendriani juga mendukung bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan risiko stunting yang lebih rendah dibandingkan yang tidak mendapatkan ASI eksklusif.²³

Walaupun banyak bukti empiris yang kuat menunjukkan hubungan signifikan antara pemberian ASI eksklusif dan kejadian stunting, kesenjangan teori dan penelitian masih dapat diidentifikasi. Sebagian besar studi yang ada menggunakan desain penelitian cross-sectional, sehingga tidak sepenuhnya mampu menjelaskan mekanisme sebab-akibat yang mendalam antara ASI eksklusif dan stunting, terutama terkait faktor sosial, budaya, dan perilaku keluarga yang memengaruhi praktik menyusui. Misalnya pada penelitian Silalahi yang membahas hubungan antara pemberian ASI eksklusif dan variabel lain seperti pola asuh, pendidikan ibu, dan dukungan ayah sering disebutkan, namun belum dikuantifikasi secara komprehensif pada banyak penelitian.²⁴

Kekosongan teoritis dalam kajian stunting masih terlihat pada terbatasnya penelitian yang mengintegrasikan variabel mediasi, seperti status ekonomi keluarga, akses layanan kesehatan ibu dan bayi, serta status gizi ibu sebelum kehamilan, ke dalam kerangka analisis utama, padahal faktor-faktor tersebut berpotensi memoderasi hubungan antara pemberian ASI eksklusif dan kejadian stunting serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan stunting. Sebagian besar penelitian yang ada masih menitikberatkan pada hubungan langsung antara ASI eksklusif dan stunting tanpa mempertimbangkan faktor kontekstual yang lebih luas. Selain itu, meskipun beberapa studi mengindikasikan adanya interaksi antara praktik ASI eksklusif dan waktu pemberian MP-ASI yang dapat memperkuat

²¹ Sri Dewi Gulo dan M. Subuh, “Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Kabupaten Nias Barat Tahun 2024,” *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8, no. 2 (2024): 4473–4484, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/28529>.

²² Rina Wahyuni, “Hubungan ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Singkil,” *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* 14, no. 1 (2025): 171–182, <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/view/952>.

²³ Hidayanti dan Nopi Hendriani, “Hubungan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif terhadap Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan.”

²⁴ Efi Satriana Silalahi, “Hubungan Pola Asuh dan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Desa Sei Mencirim,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia* 4, no. 2 (2025): 108–113, <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1635>.

atau melemahkan efek protektif terhadap stunting, kajian dengan desain longitudinal yang mendalami dinamika nutrisi awal, termasuk waktu dan kualitas MP-ASI, masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk menjawab kesenjangan tersebut secara lebih mendalam.

Namun demikian, bukti-bukti dari berbagai studi penelitian ilmiah yang dirangkum di atas menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif tetap merupakan pengaruh kunci dalam pencegahan stunting pada balita, memberikan dukungan kuat bahwa kebijakan kesehatan masyarakat dan program pengaruh gizi harus terus mengutamakan praktik ASI eksklusif. Hasil penelitian empiris ini juga menggarisbawahi perlunya pendekatan yang lebih holistik yang memasukkan aspek sosial keluarga, perilaku ibu, serta faktor lingkungan kesehatan untuk memaksimalkan efektivitas ASI eksklusif dalam menurunkan prevalensi stunting di Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang bersifat multidimensional dan berakar pada ketidakcukupan asupan nutrisi sejak masa kehamilan hingga awal kehidupan bayi, khususnya pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Sintesis hasil kajian menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan memiliki peran yang signifikan dan konsisten sebagai faktor protektif terhadap kejadian stunting pada bayi usia 0–6 bulan. ASI eksklusif terbukti mampu menyediakan kebutuhan zat gizi esensial, memperkuat sistem imun, serta mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif bayi secara optimal. Temuan ini memberikan jawaban yang jelas terhadap permasalahan penelitian mengenai efektivitas ASI eksklusif sebagai strategi utama pencegahan stunting sejak usia dini. Praktik ASI eksklusif perlu diposisikan sebagai intervensi gizi fundamental dalam kebijakan kesehatan ibu dan anak.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis ibu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh peran keluarga dan lingkungan sosial yang mendukung. Dukungan keluarga, khususnya keterlibatan ayah, tingkat pengetahuan gizi ibu, serta komitmen keluarga terhadap praktik menyusui berkontribusi besar terhadap keberlangsungan ASI eksklusif. Selain itu, status gizi dan kesehatan ibu sejak masa prakonsepsi hingga kehamilan dan menyusui memiliki implikasi langsung terhadap kualitas ASI dan risiko stunting pada anak. Temuan ini menjawab pertanyaan penelitian terkait kontribusi faktor keluarga dan lingkungan sosial, yang menunjukkan bahwa pencegahan stunting memerlukan pendekatan yang bersifat holistik dan terintegrasi. Penguatan peran

keluarga melalui edukasi gizi dan pendampingan kesehatan menjadi strategi yang sangat relevan untuk menurunkan risiko stunting.

Meskipun hubungan antara pemberian ASI eksklusif dan pencegahan stunting telah didukung oleh bukti ilmiah yang kuat, masih terdapat keterbatasan penelitian yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Dominasi desain penelitian potong lintang menunjukkan perlunya penelitian longitudinal yang mampu menjelaskan mekanisme sebab-akibat secara lebih mendalam dan berkelanjutan. Integrasi variabel mediasi seperti status ekonomi keluarga, akses layanan kesehatan, serta praktik pemberian MP-ASI juga penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan stunting. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa optimalisasi ASI eksklusif melalui dukungan keluarga, peningkatan kualitas gizi ibu, dan kebijakan kesehatan yang responsif merupakan kunci strategis dalam upaya penurunan prevalensi stunting.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019.
- Batubara, Nurhalimah, Annisa Novrianti Simamora, Nefonavratiлова Ritonga, Yuli Arisyah Siregar, dan Arisa Arfah. “Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pokenjior Tahun 2023.” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 9, no. 1 (2024): 172–177. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/1351>.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif Kuantitatif dan Campuran*. Edisi 4. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2016.
- Gulo, Sri Dewi, dan M. Subuh. “Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Kabupaten Nias Barat Tahun 2024.” *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8, no. 2 (2024): 4473–4484. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/28529>.
- Herlina, Sara, Wiwi Sartika, dan Siti Qomariah. “Pengaruh Riwayat Pemberian ASI Eksklusif terhadap Kejadian Stunting pada Balita.” *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 13, no. 1 (2024): 119–128. <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2680>.
- Hidayanti, Amelia Nur, dan Nopi Hendriani. “Hubungan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif terhadap Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan.” *Jurnal Genta Kebidanan* 14, no. 1 (2024): 31–38. <https://www.ejournal.pkkb.ac.id/index.php/JGK/article/view/289>.
- Mahmudah, Himmatunnisak, Mohammad Zainul Maarif, Titik Dwi Novianti, Yuniars Renowening, dan Alfian Ridha. “Pemberian ASI Eksklusif sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Usia Balita: Studi Literatur.” *Jurnal Promotif Preventif* 6, no. 4 (2023): 600–607. <https://journal.unpacti.ac.id/JPP/article/view/919>.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2021.

- Pertiwi, Aisyah Noer Auliyah Madani, dan Lucia Yovita Hendrati. "Literature Review: Analysis of the Causes of Stunting in Toddlers in East Java Province." *Amerta Nutrition* 7, no. 2 (2023): 320–327. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/49748>.
- Putri, Astuti Ardi. "Hubungan Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Dharmasraya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia* 1, no. 2 (2021): 57–60. <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi/article/view/524>.
- Putri, Zakira Shabira, Cice Tresnasari, dan Umar Islami. "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Desa Baros." *JRK: Jurnal Riset Kedokteran* 5, no. 1 (2025): 15–22. <https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRK/article/view/6609>.
- Rifqi, Putri Alya, Marni, dan Dwi Lestari Mukti Palupi. "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 2-3 Tahun di Desa Balerejo." *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 12, no. 2 (2024): 290–297. <https://akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/view/650>.
- S, Ika Pramulya, Fiki Wijayanti, dan Mona Saparwati. "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-60 Bulan." *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 12, no. 1 (2021): 35–41. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/545>.
- Sari, Padmi Kartika, Wilya Isnaeni, dan Putu Suwita Sari. "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting: Studi Pendekatan Cross Sectional." *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan* 6, no. 2 (2025): 113–124. <https://journal.universitasbumigora.ac.id/nutroilogy/article/view/5421>.
- Sartika, Cut Dewi, Meilisya Pohan, Luluk Khusnul Dwihestie, dan Putriya Patima. "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita di Puskesmas Rawang Panca Arga." *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer* 5, no. 4 (2025): 1–9. <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/JPKK/article/view/1031>.
- Silalahi, Efi Satriana. "Hubungan Pola Asuh dan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Desa Sei Mencirim." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia* 4, no. 2 (2025): 108–113. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1635>.
- Simbolon, Demsa, dan Nurlita Putri. "Stunting Prevention through Exclusive Breastfeeding in Indonesia: A Meta-Analysis Approach." *Amerta Nutrition* 8, no. 1 (2024): 105–112. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/49094>.
- Snyder, Hannah. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104 (2019): 333–339. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296319304564>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Wahyuni, Rina. "Hubungan ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Singkil." *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* 14, no. 1 (2025): 171–182. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/view/952>.