



**UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI
EDUKASI ASI EKSKLUSIF DAN TEKNIK MENYUSUI
TAHUN 2025**

Nur Rohmah Prihatanti ¹, Norlaila Sofia ², Noor Adha Aprilea ³
^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

*Corresponding Author: fia.bjm@gmail.com

ABSTRACT

One of the main strategies in preventing stunting is through exclusive breastfeeding. This community service program aimed to improve maternal knowledge and skills on exclusive breastfeeding and correct breastfeeding techniques as an effort to reduce stunting rates in the working area of Astambul Health Center. The activity was carried out in three stages, namely education, training, and evaluation. The participants were 20 breastfeeding mothers with infants aged 0–24 months. In the education session, participants received counseling about the benefits of exclusive breastfeeding, balanced nutrition, and the importance of the First 1000 Days of Life. In the training stage, participants practiced breastfeeding techniques correctly with guidance from facilitators. Evaluation was conducted in two phases: immediately after counseling through pre-test and post-test, and one month later by assessing the practice of breastfeeding and the baby's weight gain. The results showed a significant increase in participants' knowledge, where mothers with good knowledge improved from 40% to 80% after the intervention. In addition, 70% of infants experienced weight gain one month after the program. These findings indicate that health education and hands-on training are effective strategies to enhance maternal capacity in optimal breastfeeding practices. In the long term, such interventions are expected to contribute to the reduction of stunting prevalence at the community level.

Keyword: Stunting, Exclusive Breastfeeding, Breastfeeding Techniques, Health Education, 1000 HPK

ABSTRAK

Salah satu strategi utama dalam pencegahan stunting adalah melalui pemberian ASI eksklusif. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar sebagai upaya menurunkan angka stunting di wilayah kerja Puskesmas Astambul. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu edukasi, pelatihan, dan evaluasi. Peserta terdiri dari 20 ibu menyusui dengan bayi usia 0–24 bulan. Pada tahap edukasi, peserta mendapatkan penyuluhan tentang manfaat ASI eksklusif, gizi seimbang, dan pentingnya periode emas 1000 Hari Pertama Kehidupan. Pada tahap pelatihan, peserta mempraktikkan teknik menyusui yang benar dengan pendampingan fasilitator. Evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu segera setelah penyuluhan melalui pre-test dan post-test, serta satu bulan setelah kegiatan dengan menilai praktik menyusui dan penambahan berat badan bayi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta, di mana ibu dengan pengetahuan baik meningkat dari 40% menjadi 80% setelah intervensi. Selain itu, 70% bayi mengalami kenaikan berat badan satu bulan pasca kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan pelatihan praktik langsung merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kapasitas ibu dalam praktik menyusui optimal. Dalam jangka panjang, intervensi semacam ini diharapkan berkontribusi

pada penurunan prevalensi stunting di tingkat komunitas.

Kata kunci: Stunting, ASI Eksklusif, Teknik Menyusui, Edukasi Kesehatan, 1000 HPK

I. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan global yang masih menjadi perhatian serius dunia. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2022 terdapat sekitar 148 juta balita di seluruh dunia mengalami stunting. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga mengganggu perkembangan kognitif anak, menurunkan kualitas sumber daya manusia, dan meningkatkan risiko penyakit kronis di masa depan. Oleh karena itu, stunting menjadi salah satu indikator penting dalam pencapaian target pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs).

Di tingkat nasional, stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Dampak jangka panjang dari stunting mencakup rendahnya tingkat kecerdasan, gangguan perkembangan fisik, penurunan produktivitas saat dewasa, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2024). Pemerintah Indonesia telah menargetkan penurunan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024, sebagaimana diatur dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional mencapai 21,6%. Hal ini menegaskan perlunya intervensi yang tepat, berkelanjutan, dan melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah daerah, serta keluarga.

Kalimantan Selatan merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi stunting tinggi, yakni 24,6%, lebih tinggi dari rata-rata nasional. Kabupaten Banjar bahkan tercatat sebagai kabupaten dengan prevalensi stunting tertinggi di provinsi tersebut, yaitu 40,2%. Sementara itu, di wilayah kerja Puskesmas Astambul, prevalensi stunting tahun 2022 tercatat sebesar 20,9% (RI, 2023). Angka ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis komunitas untuk mendukung percepatan penurunan stunting.

Salah satu strategi efektif dalam pencegahan stunting adalah melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. WHO dan UNICEF merekomendasikan agar bayi hanya diberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan (Fatmaningrum et al., 2022). ASI mengandung zat gizi lengkap yang sesuai dengan kebutuhan bayi dan mudah dicerna oleh sistem pencernaan yang masih berkembang. Pemberian ASI eksklusif secara optimal terbukti meningkatkan daya tahan tubuh dan mendukung tumbuh kembang anak. Namun demikian, masih banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan memadai terkait pemberian ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar.

Edukasi dan pelatihan bagi ibu menyusui sangat penting sebagai bagian dari strategi percepatan penurunan stunting. Kegiatan ini juga sejalan dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), serta upaya penguatan kemandirian keluarga dalam praktik kesehatan sehari-hari. Kecamatan Astambul, dengan populasi cukup padat dan angka stunting yang tinggi, membutuhkan intervensi edukatif yang menekankan pemberdayaan ibu sebagai pengasuh utama anak. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan mengenai ASI eksklusif dan pelatihan teknik menyusui yang benar dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, sehingga mendorong praktik menyusui yang optimal untuk mendukung tumbuh kembang anak dan menurunkan angka stunting di wilayah kerja Puskesmas Astambul.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dengan desain pre-post test without control group untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan ibu setelah intervensi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2025 di Posyandu Pasar Jati, wilayah kerja Puskesmas Astambul, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, dengan melibatkan mitra Puskesmas Astambul dan kader posyandu sebagai pendukung kegiatan.

Sasaran kegiatan adalah 20 ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0–24 bulan dan berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Astambul. Seluruh peserta dipilih berdasarkan kriteria kesediaan mengikuti rangkaian kegiatan dan berpartisipasi aktif dalam sesi praktik.

Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahapan utama. Tahap edukasi dilakukan dengan penyampaian materi tentang pentingnya ASI eksklusif, gizi seimbang, periode emas 1000 Hari Pertama Kehidupan, serta peran keluarga dalam pencegahan stunting. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif menggunakan media powerpoint, leaflet, dan sesi tanya jawab. Tahap pelatihan dilaksanakan dengan demonstrasi teknik menyusui yang benar menggunakan alat peraga berupa boneka bayi, dilanjutkan praktik langsung oleh ibu dengan pendampingan fasilitator. Tahap evaluasi dilakukan dua kali, yaitu segera setelah edukasi melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta evaluasi lanjutan satu bulan setelah kegiatan untuk menilai keberhasilan praktik menyusui sehari-hari melalui observasi dan penimbangan berat badan bayi.

Data yang diperoleh dari hasil pre-test, post-test, dan evaluasi lanjutan dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta persentase. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan ibu, keterampilan menyusui, dan dampaknya terhadap berat badan bayi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan ASI Eksklusif dan pelatihan teknik menyusui yang baik dan benar sebagai upaya pencegahan stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2025 di Posyandu Pasar Jati Kecamatan Astambul. Peserta terdiri dari 20 Ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul. Karakteristik Ibu yang merupakan peserta kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Peserta

Karakteristik Ibu	n	%
Umur		
< 20 dan > 35 tahun	3	15
20-35 tahun	17	85
Total	20	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	19	95
Swasta	1	5
Total	20	100
Pendidikan		
Dasar (SD dan SMP)	9	45
Menengah (SMA)	8	40

Tinggi (Perguruan Tinggi)	3	15
Total	20	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta adalah Ibu dengan rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 17 orang (85%). Sebagian besar Ibu memiliki status pekerjaan sebagai Ibu rumah tangga yaitu sebanyak 19 orang (95%). Tingkat Pendidikan mayoritas adalah Tingkat Pendidikan Dasar (SD dan SMP) sebanyak 9 orang (45%).

Ibu diberikan materi tentang ASI Eksklusif, teknik menyusui dan stunting. Penyampaian materi dilakukan oleh Dosen dan Tenaga Kependidikan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang difasilitasi oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan Bidan Puskesmas Astambul. Para Ibu telah melakukan pengisian *pre test* sebelum materi dimulai dan dilanjutkan dengan pengisian *post test* di akhir sesi penyuluhan setelah diskusi, tanya jawab, dan praktik teknik menyusui yang baik dan benar.

Hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan peningkatan dalam pengetahuan Ibu dengan rata-rata skor *post test* lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pre test*. Peningkatan pengetahuan Ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sesuai pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	8	40	16	80
Cukup	9	45	4	20
Kurang	3	15	0	0
Total	20	100	20	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan terdapat 8 Ibu memiliki pengetahuan baik (40%), 9 Ibu memiliki pengetahuan cukup (45%) dan 3 Ibu memiliki pengetahuan kurang (3%). Sesudah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan Ibu, sebanyak 16 Ibu memiliki pengetahuan baik (80%) dan 4 Ibu memiliki pengetahuan cukup (20%).

Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa penyuluhan kesehatan yang melibatkan evaluasi langsung cukup efektif dalam mengukur perubahan pengetahuan dan menunjukkan efek nyata dari kegiatan pembelajaran. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan ASI Eksklusif dan pelatihan teknik menyusui yang baik dan benar dengan metode *pre-test* dan *post-test* serta praktik langsung dapat meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya memberikan ASI Eksklusif terutama dalam mencegah terjadinya stunting (Efendi et al., 2021).

Pengetahuan tentang ASI Eksklusif dan teknik menyusui yang baik dan benar yang didapat Ibu akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam penerapan ASI Eksklusif secara langsung. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru pada tahun 2018 didapatkan nilai signifikansi yang bermakna antara 2 variabel pengetahuan ibu tentang ASI sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Semakin tinggi pengetahuan ibu tentang ASI maka semakin tinggi juga motivasi Ibu untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya (Kemenkes RI, 2023; Muskhafi and Isti'aroh, 2021; Sari et al., 2018).

Tabel 3. Penambahan Berat Badan Bayi

Kategori	n	%
Naik	14	70
Tetap	1	5
Turun	5	25
Total	20	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3 menyajikan data tentang penambahan berat badan bayi hasil evaluasi yang dilakukan 1 bulan setelah diberikan penyuluhan tentang ASI Eksklusif dan pelatihan teknik menyusui yang baik dan benar pada bulan April 2025. Mayoritas bayi mengalami kenaikan berat badan yaitu sebanyak 14 bayi (74%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif dapat meningkatkan kesadaran Ibu dalam memberikan ASI pada bayinya dan kemampuan dalam menyusui yang baik dan benar dapat mengoptimalkan pemberian ASI ditunjukkan dengan adanya penambahan berat badan bayi (Rosna et al., 2023).

Bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif akan beresiko mengalami stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitri (2018) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Lima Puluh (Fitri, 2018; Riwayati et al., 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh pihak Puskesmas Astambul sehingga proses pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan efektif, dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian stunting di Kabupaten Banjar khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul. Pelaksanaan kegiatan ini terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Hasil kegiatan ini tidak hanya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu, tetapi juga menggarisbawahi pentingnya faktor pendukung dalam keberhasilan program. Salah satu faktor pendukung yang berperan adalah adanya keterlibatan kader posyandu dan tenaga kesehatan dari Puskesmas Astambul yang aktif mendampingi ibu dalam praktik menyusui. Dukungan keluarga, terutama suami, juga menjadi aspek penting yang memengaruhi konsistensi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Sebaliknya, masih terdapat tantangan berupa keterbatasan waktu ibu yang bekerja, pengaruh budaya pemberian makanan tambahan dini, serta kurangnya fasilitas pendukung menyusui di tempat umum. Faktor-faktor ini menjadi catatan penting dalam merancang intervensi lanjutan, sehingga edukasi ASI eksklusif tidak hanya berfokus pada ibu, tetapi juga melibatkan keluarga dan komunitas.

Selain itu, hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian di daerah lain yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi dalam menurunkan risiko stunting. Studi di Pekanbaru, misalnya, menemukan bahwa peningkatan pengetahuan ibu setelah penyuluhan memiliki korelasi dengan praktik pemberian ASI eksklusif yang lebih baik. Sementara penelitian di Jombang menekankan pentingnya pendekatan keluarga sebagai strategi dalam meningkatkan keberhasilan menyusui. Dengan demikian, hasil kegiatan di Puskesmas Astambul menambah bukti bahwa intervensi edukatif dan praktik langsung merupakan metode efektif yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan prevalensi stunting yang tinggi.

IV. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ASI eksklusif dan pelatihan teknik menyusui yang benar terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu di wilayah kerja Puskesmas Astambul. Peningkatan signifikan pengetahuan peserta dan adanya kenaikan berat badan pada sebagian besar bayi menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan praktik langsung dapat mendorong ibu untuk memberikan ASI eksklusif secara optimal, sehingga berkontribusi pada upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, S., Sriyanah, N., Cahyani, A.S., Hikma, S., Kiswati, 2021. Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif untuk Mencegah Stunting pada Anak. *Idea Pengabdian Masyarakat* 1, 107–111.
- Fatmaningrum, W., Nadhiroh, S.R., Raikhani, A., Utomo, B., Masluchah, L., Patmawati, D., 2022. Situation Analysis of Acceleration on Reducing Stunting through Stunting Risk Family Approach (Case Study in Jombang, East Java). *Media Gizi Indonesia* 17, 139–144. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1SP.139-144>
- Fitri, L., 2018. HUBUNGAN BBLR DAN ASI EKSLUSIF DENGAN KEJADIAN STUNTING DI PUSKESMAS LIMA PULUH PEKANBARU. *Jurnal Endurance* 3, 131. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1767>
- Kemkes RI, 2024. Stunting. Jakarta.
- Kemkes RI, 2023. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kabupaten/Kota Tahun 2023. Jakarta.
- Muskhafi, A.I., Isti'aroh, I., 2021. Literature Review: Penerapan Penyuluhan ASI Eksklusif untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil, in: *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*. p. 2021.
- RI, K.K., 2023. Buku Saku. Hasil Studi Status Gizi Indonesia. tahun 2021, Buana Ilmu. Jakarta.
- Riwayati, S., Lestari, T., Ariani, N.M., Masri, Kashardi, Ramadianti, W., Syofiana, M., 2022. Strategi Gerakan Cegah Stunting Menggunakan Metode Penyuluhan di Desa Lubuk Belimbing 1 Bengkulu. *Journal of Empowerment* 3, 46–55.

- Rosna, R., Rahwangi, W., Wulandari, W., Hamsinar, H., Yulsin, W., 2023. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif Dalam Upaya Perbaikan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 3, 50–55. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i1.1384>
- Sari, T.W., Wulandari, F.S., Hidayat, M.H., Amelia, N., Nasution, S., Yuriati, Y., 2018. Perbedaan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan tentang ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru 2018. *Collaborative Medical Journal (CMJ)* 1.