

GEMES STUNTING (GERAKAN EDUKASI MENYUSUI ASI EKSKLUSIF UNTUK MENCEGAH STUNTING SECARA DINI) DI POSKESDES REMBIGA KECAMATAN SELAPARANG KOTA MATARAM

Cahaya Indah Lestari¹⁾, Catur Esty Pamungkas²⁾, Rizkia Amilia³⁾

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia
cahayaisnaini2011@gmail.com

Diterima 17 Juni 2025, Direvisi 15 Oktober 2025, Disetujui 19 Oktober 2025

ABSTRAK

ASI atau yang disebut Air Susu Ibu adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung zat gizi yang telah diperlukan si bayi untuk kebutuhan maupun perkembangan si bayi. Usia 6 bulan pertama pada bayi hanya diberikan ASI saja tanpa tambahan campuran susu lainnya seperti susu formula dan tanpa tambahan makanan padat lainnya, misalnya biskuit, bubur nasi, pisang, dan lain-lain (Nuradhiani, 2020). Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu terkait ASI Eksklusif. Lokasi pengabdian di Poskesdes Rembiga Kecamatan Selaparang Kota Mataram. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, pemberian leaflet dan metode pre-post test dalam bentuk kuesioner. Subyek pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil dan ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sejumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah power point, leaflet dan kuesioner. Berdasarkan hasil pretest dan posttest dari kegiatan yang dilakukan dapat dilihat terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri dari nilai pretest dalam kategori kurang sebesar 46 % (7 orang) meningkat menjadi sebagian besar kategori pengetahuan cukup dan baik sebesar 60 % (9 orang) pada saat posttest.

Kata kunci: *Pendidikan Kesehatan; Stunting; ASI Eksklusif.*

ABSTRACT

Breast milk or what is known as Mother's Milk is the milk produced by the mother and contains the nutrients needed by the baby for their needs and development. For the first 6 months, babies should only be given breast milk without any additional mixed milk such as formula and without any solid food additions, such as biscuits, rice porridge, bananas, etc (Oktarina & Sudiarti, 2014). The purpose of this community service activity is to increase mothers' knowledge about Exclusive Breastfeeding. The location of the service is at the Rembiga Poskesdes in Selaparang District, Mataram City. The methods used in this activity include lectures, distribution of leaflets, and a pre-post test in the form of a questionnaire. The subjects of this community service are all pregnant mothers and mothers who have babies aged 0-6 months totaling 15 people. The instruments used are PowerPoint, leaflets, and questionnaires. Based on the results of the pretest and posttest from the conducted activities, there was an increase in knowledge among female adolescents from a pretest score in the 'poor' category of 46% (7 people) to mostly being in the 'sufficient' and 'good' knowledge categories at 60% (9 people) during the posttest.

Keywords: *Health Education; Stunting; MP-ASI.*

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita masih menjadi masalah utama dalam tatanan kependudukan. Permasalahan gizi pada balita diantaranya stunting, wasting dan overweight (World Health Organization, 2021). Stunting masih menjadi masalah gizi utama di negara berkembang seperti Indonesia. Stunting merupakan kondisi kegagalan dalam pertumbuhan

dan perkembangan akibat kekurangan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, penyakit infeksi yang berulang dan pola asuh yang tidak optimal (Rossi Septina et al., 2024). Balita pendek (stunting) dilihat dari panjang badan atau tinggi badan yang kurang dari -2 SD menurut referensi global WHO untuk anak-anak dibandingkan dengan

anak lain seusia mereka (UNICEF/WHO/WORLD BANK, 2021)

Berdasarkan angka prevalensi balita stunting di dunia yang di kumpulkan WHO tahun 2020 sebanyak 150,8 juta atau (22,2%). WHO menetapkan lima daerah sebagai prevalensi stunting, termasuk Indonesia yang berada diregional Asia Tenggara dengan angka prevalensi (36,4%) (Rita Kirana, Aprianti, 2022). Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yang dirilis saat Rapat Terbatas (Ratas) Tingkat Menteri yang digelar di Istana Wapres, pada Selasa (19/03/2024). menunjukkan bahwa penurunan prevalensi stunting secara nasional sebesar 0,1% dari 21,6% tahun 2022 menjadi 21,5% pada tahun 2023. Sedangkan di NTB, prevalensi Balita stunting turun signifikan sebesar 8,1% dari 32,7 persen menjadi 24,6%. Penurunan di NTB ini merupakan penurunan tertinggi dibandingkan provinsi lain di Indonesia.

Berdasarkan Data Elektronik Pencatatan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (e-PPGBM), adapun tren perkembangan dan penurunan stunting Provinsi NTB dalam lima tahun terakhir dari tahun 2019 sampai dengan September 2023 yaitu tahun 2019 stunting NTB berada di angka 25,9%, turun 2,4%. Kemudian di tahun 2020 angka stunting NTB berada di angka 23,51%, turun hingga 4,3% dan pada tahun 2021 angka stunting NTB berada pada posisi 19,23%, turun 2,4%. Selanjutnya, di tahun 2022 angka stunting NTB berada pada posisi 16,84%, turun hingga 3,0% sehingga angka stunting di tahun September tahun 2023 berada pada angka 13,49%, melebihi target yang ditentukan pada tahun 2023 yakni 16%.

Adapun faktor-faktor yang berkaitan dengan kejadian stunting, yaitu status kesehatan dan status gizi ibu yang buruk, asupan makanan yang tidak adekuat dan penyakit infeksi, mencakup kesehatan dan gizi ibu sebelum, selama, maupun setelah kehamilan, dan perkembangan janin di dalam kandungan (Sholihah & Sirait, 2019) Selain itu, kejadian stunting pada bayi dan balita dipengaruhi oleh pemberian ASI secara eksklusif dan dilanjutkan sampai usia dua tahun, serta pemberian makanan tambahan (MPASI). Salah satu penyebab adanya masalah stunting, yakni pemberiaan ASI tidak eksklusif, penundaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), serta penyapihan ASI yang terlalu cepat. Penanganan stunting harus dilakukan secara komprehensif karena banyaknya faktor penyebab stunting. Terjadinya penurunan kemampuan kognitif dan prestasi belajar pada anak, apabila kejadian stunting tidak segera ditangani (Efendi et al., 2021).

ASI atau yang disebut Air Susu Ibu adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung zat gizi yang telah diperlukan si bayi untuk

kebutuhan maupun perkembangan si bayi. Usia 6 bulan pertama pada bayi hanya diberikan ASI saja tanpa tambahan campuran susu lainnya seperti susu formula dan tanpa tambahan makanan padat lainnya, misalnya biskuit, bubur nasi, pisang, dan lain-lain (Husna & Farisni, 2022)

Pada masa balita, pemenuhan gizinya harus tercukupi karena akan menentukan berbagai aspek kehidupan di masa depan kelak. Kurangnya energi seseorang merupakan indikasi kekurangan zat gizi lain, yang mana apabila hal tersebut dibiarkan dalam waktu lama akan berakibat penurunan berat badan. Penurunan ini akan menyebabkan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses pertumbuhan tinggi badan. Selain itu, kurangnya protein juga dapat menyebabkan retardasi pertumbuhan dan kematangan tulang. Walaupun asupan energy cukup dan protein kurang, pertumbuhan pada balita akan terhambat (Journal, 2021).

Menurut data UNICEF 2023, proporsi bayi di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif di bawah usia 6 bulan mencapai 48%. Di Indonesia pemberian ASI eksklusif masih sangat minim. Berdasarkan Laporan Rikesdas 2018, tingkat pemberian ASI eksklusif hanya sebesar 37,7% dengan provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mencatat cakupan terendah sebesar 20,3%. Pada tahun 2022, cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) di NTB mencapai 87,5%, dengan Kabupaten Lombok Tengah mencatat cakupan tertinggi 100% dan Kota Mataram terendah sebesar 52,3%.

Cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi di Provinsi NTB tahun 2023 sebesar 83,6 persen. Jika dibandingkan tahun 2022, capaian ASI Eksklusif tahun 2023 sedikit meningkat, dimana cakupan tahun sebelumnya yaitu sebesar 81,7 persen. Rentang persentase capaian ASI Eksklusif antar kabupaten/kota cukup lebar. Capaian cakupan terendah terdapat di Kota Mataram sebesar 22,3 persen dan capaian tertinggi terdapat di Kabupaten Lombok Timur sebesar 109,3 persen.

Berdasarkan Laporan Indikator Kinerja Gizi (KG) Bayu dan Asi Eksklusif (AE) Triwulan IV Kota Mataram Tahun 2024, diketahui bahwa Puskesmas Selaparang merupakan Puskesmas dengan cakupan bayi baru lahir tertinggi yaitu sebesar 91,25 persen namun merupakan salah satu dari 3 Puskesmas yang memiliki cakupan ASI Eksklusif terendah yaitu sebesar 43, 51 persen. Hal ini menunjukkan masih rendahnya pemberian Asi Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Selaparang.

Data dari Puskesmas Selaparang Tahun 2024 didapatkan bahwa cakupna ASI Eksklusif di wilayah Puskesmas Selaparang tertinggi di wilayah karang baru sebesar 74, 81 % dan terendah di wilayah rembiga sebesar 60,15 %. Poskesdes

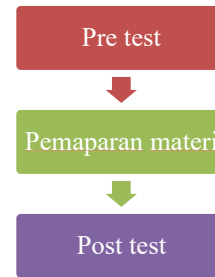
Rembiga merupakan salah satu jejaring Puskesmas Selaparang. Data dari Puskesmas Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa dan warga menunjukkan beberapa permasalahan yang dihadapi yaitu rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif. Hal ini disebabkan oleh karena masih rendahnya pemahaman ibu terkait manfaat ASI, beberapa ibu juga mengeluhkan tidak memberikan ASI saja karena ibu meyakini ASI saja tidak cukup untuk kebutuhan anak. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran dan motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif adalah melalui penyuluhan dan edukasi tentang pemberian ASI Eksklusif pada ibu hamil dan ibu menyusui. Diharapkan dengan dilakukannya pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian ASI Eksklusif dan cakupan pemberian ASI.

Adapun fakta dan informasi dari Persatuan Ahli Gizi Indonesia tahun 2018 menyebutkan, hanya 22,8% dari anak usia 0-6 bulan hanya memperoleh ASI secara eksklusif. Bayi yang tidak diberikan ASI secara eksklusif akan cenderung mudah sakit, apabila si bayi sering sakit maka untuk pemenuhan nutrisinya akan terganggu karena cenderung susah makan sehingga menyebabkan gizinya buruk, dan selanjutnya akan mempengaruhi perkembangannya yang berakibat stunting.

Oleh karena itu, penanganan kejadian stunting merupakan salah satu prioritas pembangunan nasional. Dalam upaya penurunan prevalensi stunting ini pemerintah banyak mengeluarkan program untuk mewujudkannya. Upaya yang dilakukan pemerintah ialah mencegah dan mengurangi gangguan secara langsung (intervensi gizi spesifik) hingga gangguan secara tidak langsung (intervensi gizi sensitif). Sasaran prioritas upaya ini ialah orang-orang terlibat dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yaitu ibu hamil, ibu menyusui dan anak usia 0-2 tahun. Sedangkan sasaran pentingnya ialah anak usia 24-59 bulan, remaja dan wanita usia subur (Hikmahrachim et al., 2020).

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Poskesdes Rembiga Kecamatan Selaparang Kota Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat pada hari Jumat, 13 Juni 2025 dengan melibatkan orangtua yang berjumlah 15 orang.



Gambar 1. Instrument Penelitian

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan yang dilakukan dalam tiga tahap :

1. Tahap pertama yakni pemaparan tujuan pengabdian dan pengisian kuesioner pre test.
2. Tahap kedua yakni pemaparan materi terkait Gemes Stunting (Gerakan Edukasi Menyusui ASI Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Secara Dini) kepada ibu.
3. Tahap ketiga yakni tanya jawab dengan peserta pengabdian yakni ibu hamil dan ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan di Poskesdes Rembiga Kecamatan Selaparang Kota Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat. Penyuluh melakukan evaluasi tentang pemahaman ibu dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil (output) yang didapatkan dari kegiatan pengabmas ini. Tahap pertama adalah pembagian kuesioner pretest. Hasil dari pretest didapatkan bahwa pengetahuan ibu tentang Gemes Stunting (Gerakan Edukasi Menyusui ASI Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Secara Dini) dalam kategori kurang sebesar 46 % (7 orang).

Tahap kedua ini merupakan bagian terpenting dari kegiatan Gemes Stunting, yaitu memberikan informasi pendidikan kepada peserta yang terdiri dari ibu hamil dan ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 bulan. Materi disajikan melalui kuliah interaktif, diskusi kelompok, dan materi tambahan seperti presentasi PowerPoint serta selebaran edukasi. Langkah ini dilakukan setelah pretest, sehingga guru dapat menyesuaikan kedalaman materi sesuai dengan tingkat pengetahuan siswa.

Penyajian materi dimulai dengan penjelasan konsep dasar ASI eksklusif, termasuk definisi, manfaat, komposisi nutrisi, dan durasi menyusui sesuai rekomendasi WHO dan Kementerian Kesehatan RI, yaitu menyusui hanya selama enam bulan pertama kehidupan bayi tanpa tambahan makanan atau minuman apapun, termasuk air (UNICEF/WHO/WORLD BANK, 2021).

Penyuluh menekankan bahwa ASI mengandung antibodi, enzim, dan zat bioaktif yang tidak terdapat pada susu formula, sehingga dapat memperkuat sistem imun bayi dan menurunkan risiko infeksi saluran pernapasan maupun diare (UNICEF, 2019).

Selanjutnya, peserta diberikan materi mengenai hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan pencegahan stunting. Dalam sesi ini, dijelaskan bahwa ASI eksklusif berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi optimal selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yang merupakan periode emas bagi pertumbuhan otak dan tubuh anak. Kekurangan gizi pada periode ini dapat berdampak jangka panjang terhadap tinggi badan, perkembangan kognitif, dan produktivitas di masa dewasa (Dewi & Mu'minah, 2019).

Penyuluh juga menjelaskan mekanisme fisiologis bagaimana ASI eksklusif dapat menurunkan risiko stunting. Protein whey dan kasein dalam ASI membantu pertumbuhan jaringan tubuh bayi, sedangkan asam lemak esensial (DHA dan ARA) membantu perkembangan otak. Faktor imunologis dalam ASI juga membantu mencegah infeksi kronis yang dapat menghambat penyerapan nutrisi, penyebab utama stunting (Husna & Farisni, 2022).

Sesi berikutnya akan fokus pada identifikasi mitos dan hambatan umum dalam praktik menyusui. Beberapa ibu masih percaya bahwa ASI tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi mereka atau bahwa bayi perlu diberi air atau pisang tambahan sebelum usia 6 bulan. Penyuluh memberikan klarifikasi berdasarkan panduan WHO dan UNICEF bahwa ASI mengandung 88% air, sehingga mampu mencukupi kebutuhan cairan bayi tanpa tambahan apa pun (WHO, 2021). Edukasi dilakukan dengan pendekatan komunikatif dan partisipatif agar peserta merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan bertanya.

Untuk memperkuat pemahaman, konselor menunjukkan posisi dan perlekatan yang benar untuk menyusui. Ibu diajak mempraktikkan teknik menyusui, seperti posisi duduk tegak, posisi bayi menempel dengan perut menghadap ibu, serta perlekatan mulut bayi yang menutupi seluruh areola. Hal ini penting untuk menghindari cedera pada puting, memudahkan bayi mendapatkan ASI, dan menjaga kenyamanan ibu saat menyusui (Nuradhiani, 2020).

Selain itu, materi motivasi juga diberikan, menekankan pentingnya dukungan keluarga — khususnya suami — dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dan praktis dari keluarga berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan menyusui selama 6 bulan pertama (Nuradhiani, 2020). Oleh karena itu, pendidikan tidak hanya

ditujukan kepada ibu, tetapi juga mendorong partisipasi anggota keluarga lainnya.

Di akhir sesi, konselor membagikan selebaran berisi informasi singkat dan bergambar tentang cara menyusui yang benar, kapan memberikan ASI, manfaat menyusui eksklusif, dan pesan penyemangat untuk para ibu. Leaflet ini berfungsi sebagai media edukasi yang dapat dibaca ulang di rumah, memperkuat transfer pengetahuan dan mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan (Bappenas, 2019).



Gambar 2. Pengisian Kuesioner Pre test



Gambar 3. Edukasi ASI Eksklusif



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Tahap ketiga adalah tanya jawab dengan peserta pengabdian ibu hamil dan ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan di Poskesdes Rembiga. Ibu sangat antusias melontarkan beberapa pertanyaan terkait Gemes Stunting (Gerakan Edukasi Menyusui ASI Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Secara Dini). Di sela pertanyaan, ibu juga antusias agar kegiatan ini dapat dilakukan kembali dan tidak berhenti sampai disini. Di tahap ini juga dilakukan pembagian kuesioner posttest. Hasil dari posttest didapatkan bahwa pengetahuan orangtua tentang Gemes Stunting (Gerakan Edukasi

Menyusui ASI Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Secara Dini) mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebagian besar kategori pengetahuan baik sebesar 80% (16 orang).



Gambar 5. Foto Bersama

Dengan meningkatnya pengetahuan orangtua tentang stunting, faktor penyebab dan upaya pencegahannya diharapkan orangtua kedepannya dapat meneruskan proses edukasi ini kepada keluarga dan masyarakat yang secara langsung bersentuhan dengan orangtua sehingga keluarga maupun masyarakat dapat meningkatkan berbagai upaya dalam pencegahan Stunting.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan di Poskesdes Rembiga didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif mengalami peningkatan setelah dilaksanakannya kegiatan Gemes Stunting (Gerakan Edukasi Menyusui ASI Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Secara Dini). Adapun peningkatan pengetahuan ibu dari nilai pretest dalam kategori kurang sebesar 46 % (7 orang) meningkat menjadi sebagian besar kategori pengetahuan cukup dan baik sebesar 60 % (9 orang) pada saat posttest.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Mataram dan Mitra Pengabdian Masyarakat yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Bappenas. (2019). *Buku Juknis*. 978–979.
- Dewi, S., & Mu'minah, I. (2019). Praktik Pemberian Asi Eksklusif Dan Pengelolaan Asi Perah Untuk Mencegah Stunting Balita. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 158–162. <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/30>
- Efendi, S., Sriyana, N., Cahyani, A. S., Hikma, S.,

& K, K. (2021). Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Pada Anak. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 107–111.

<https://doi.org/10.53690/ipm.v1i01.71>

- Hikmahrachim, H. G., Rohsiswatmo, R., & Ronoatmodjo, S. (2020). Efek ASI Eksklusif terhadap Stunting pada Anak Usia 6-59 bulan di Kabupaten Bogor tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v3i2.3425>
- Husna, A., & Farisni, T. N. (2022). Hubungan Asi Eksklusif Dengan Stunting Pada Anak Balita Di Desa Arongan Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Biology Education*, 10(1), 33–43. <https://doi.org/10.32672/jbe.v10i1.4122>
- Journal, P. M. (2021). 8 *Jesua dkk ASI, imunisasi dan kejadian stunting di indonesia*. 2.
- Nuradhiyani, A. (2020). Pemberian ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) pada Kejadian Stunting di Negara Berkembang Exclusive breastfeeding and complementary feeding for stunting in developing countries. *J. Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2020(1), 23–28.
- Oktarina, Z., & Sudiarti, T. (2014). Faktor Risiko Stunting Pada Balita (24–59 Bulan) Di Sumatera. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(3), 177. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.3.177-180>
- Rossi Septina, Yenny Puspitasari, Ratna Wardani, & Leli Mauli Rohmah. (2024). Edukasi Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI Dalam Mencegah Stunting. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(3), 737–746. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i3.1798>
- Sholihah, A. N., & Sirait, P. (2019). Mencegah Terjadinya Stunting Dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Infokes*, 9(1), 32–36. <http://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/713>
- UNICEF/WHO/WORLD BANK. (2021). Levels and trends in child malnutrition UNICEF / WHO / World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates Key findings of the 2021 edition. *World Health Organization*, 1–32. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>
- UNICEF. (2019). State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition. In *Unicef*. <https://www.unicef.org/media/63016/file/SO-WC-2019.pdf>