



## PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF UNTUK MENCEGAH TERJADINYA STUNTING PADA BALITA: *LITERATUR REVIEW*

<sup>1</sup> Sihab, <sup>2</sup>Miftahul Falah

<sup>1-2</sup>Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

<sup>1-2</sup>Ilmu Keperawatan

E-mail: [sihabam863@gmail.com](mailto:sihabam863@gmail.com), [miftahul@umtas.ac.id](mailto:miftahul@umtas.ac.id)

**Abstrak** Stunting merupakan salah satu indikator kegagalan pertumbuhan linier yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi kronis, infeksi berulang, dan rendahnya stimulasi pada masa awal kehidupan. Kondisi ini berdampak jangka panjang terhadap perkembangan anak, termasuk gangguan kognitif, risiko penyakit kronis, serta menurunnya produktivitas pada masa dewasa. Salah satu faktor protektif utama dalam mencegah stunting adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Literatur review ini bertujuan menganalisis hubungan ASI eksklusif dengan kejadian stunting berdasarkan lima artikel terpublikasi tahun 2014–2023. Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci “ASI eksklusif”, “stunting”, “balita”, dan “status gizi”. Penerapan kriteria inklusi menghasilkan lima artikel yang dianalisis menggunakan pedoman PRISMA. Hasil analisis menunjukkan seluruh artikel menemukan hubungan signifikan antara tidak diberikannya ASI eksklusif dengan peningkatan risiko stunting, dengan nilai  $p < 0,05$ . Salah satu studi menunjukkan nilai Odd Ratio (OR) sebesar 61, menegaskan tingginya risiko stunting pada anak yang tidak menerima ASI eksklusif. Selain itu, faktor pendidikan ibu, sosial ekonomi, serta pemberian MP-ASI dini ikut memperkuat risiko stunting. Literatur review ini menegaskan pentingnya edukasi dan dukungan berkelanjutan terkait praktik menyusui eksklusif untuk menurunkan prevalensi stunting di Indonesia.

**Kata Kunci:** : ASI eksklusif, stunting, balita, status gizi, faktor risiko.

**Abstract** Stunting is an indicator of linear growth failure caused by chronic malnutrition, repeated infections, and low stimulation in early life. This condition has long-term impacts on child development, including cognitive impairment, the risk of chronic disease, and decreased productivity in adulthood. One of the main protective factors in preventing stunting is exclusive breastfeeding for the first six months of life. This literature review aims to analyze the relationship between exclusive breastfeeding and stunting incidence based on five articles published between 2014 and 2023. A literature search was conducted through the Google Scholar database using the keywords "exclusive breastfeeding," "stunting," "toddler," and "nutritional status." The inclusion criteria yielded five articles that were analyzed using the PRISMA guidelines. The analysis showed that all articles found a significant association between not being exclusively breastfed and an increased risk of stunting, with a  $p$ -value  $< 0.05$ . One study showed an Odds Ratio (OR) of 61, confirming the high risk of stunting in children who do not receive exclusive breastfeeding. Furthermore, maternal education, socioeconomic factors, and early provision of complementary feeding also increase the risk of stunting. This literature review emphasizes the importance of ongoing education and support regarding exclusive breastfeeding practices to reduce the prevalence of stunting in Indonesia.

**Key Words:** Exclusive breastfeeding, stunting, toddlers, nutritional status, risk factors.

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan global yang ditandai dengan kegagalan pertumbuhan linier akibat kekurangan nutrisi jangka panjang. Kondisi ini berdampak serius pada perkembangan motorik, kognitif, imunitas, hingga potensi produktivitas di masa dewasa. Menurut WHO (2020), prevalensi stunting global mencapai 22%, sementara Riskesdas (2018) mencatat angka stunting di Indonesia sebesar 30,8%, jauh lebih tinggi daripada batas toleransi WHO yaitu 20%. Stunting mulai berkembang sejak masa kehamilan dan semakin tampak pada usia 6–24 bulan. Salah satu faktor penting yang dapat mencegah stunting adalah pemberian ASI eksklusif selama enam bulan

pertama kehidupan. ASI mengandung nutrisi lengkap, faktor imun, serta berbagai komponen bioaktif yang berfungsi menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan optimal anak. Namun, cakupan ASI eksklusif di beberapa daerah Indonesia masih rendah, bahkan ditemukan hanya 17% dalam beberapa penelitian. Beberapa studi menunjukkan bahwa bayi yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki risiko lebih besar mengalami stunting dibandingkan bayi yang menerima ASI eksklusif. Selain itu, faktor pendidikan ibu, status sosial ekonomi, dan praktik pemberian MP-ASI dini juga berkontribusi terhadap terjadinya stunting. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai pentingnya praktik ASI eksklusif dalam pencegahan stunting pada balita. Tidak menerima ASI eksklusif terkait dengan peningkatan risiko stunting.

Menurut hasil penelitian dari empat artikel yang ditelaah secara konsisten. Pada penelitian Sampe et al. (2020), Balita yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki peluang 61 kali lebih besar untuk stunting dibandingkan balita yang menerima ASI eksklusif. Menurut penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Pradnyawati et al. (2023).

Sebagai hasil dari berbagai penelitian, meningkatkan cakupan ASI eksklusif menjadi salah satu pendekatan penting untuk mencegah stunting. Mengurangi prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak sangat penting dengan meningkatkan edukasi gizi, dukungan keluarga, dan keterlibatan tenaga kesehatan (Usman & Ramdhan, 2021; Pradnyawati et al., 2023).

## **METODE**

### **Sumber Data**

Database yang digunakan dalam pencarian artikel adalah Google Scholar dengan rentang publikasi tahun 2014–2025. Artikel dipilih berdasarkan relevansi dengan topik hubungan ASI eksklusif dan kejadian stunting.

### **Strategi pencarian**

Pencarian dilakukan pada 21 November 2025 menggunakan kata kunci: - “ASI eksklusif”, - “stunting”, - “status gizi balita”, - “MP-ASI dini”, - “faktor risiko stunting”. Operator Boolean seperti AND, OR, dan NOT digunakan untuk mempersempit pencarian.

**Table 1 Research Question (PICO Framework)**

Elements	Description	Term
Population	Penelitian dilakukan pada balita berusia 12 hingga 59 bulan untuk mengevaluasi status gizi dan pertumbuhan yang terkait dengan stunting.	Balita, individu di bawah usia lima tahun
Intervention	Berikan bayi Anda hanya ASI selama enam bulan pertama kehidupan mereka, tanpa makanan atau minuman tambahan.	Hanya ASI, susu ibu

Comparison	Balita yang belum berusia enam bulan dapat diberikan ASI eksklusif, air putih, air teh, atau MP-ASI.	Pemberian MP-ASI dini untuk orang yang tidak menerima ASI.
Outcomes	Stunting Jumlah dihitung dengan indikator TB/U yang didasarkan pada standar WHO (z-score < -2 SD).	Stunting, status gizi, TB/U.

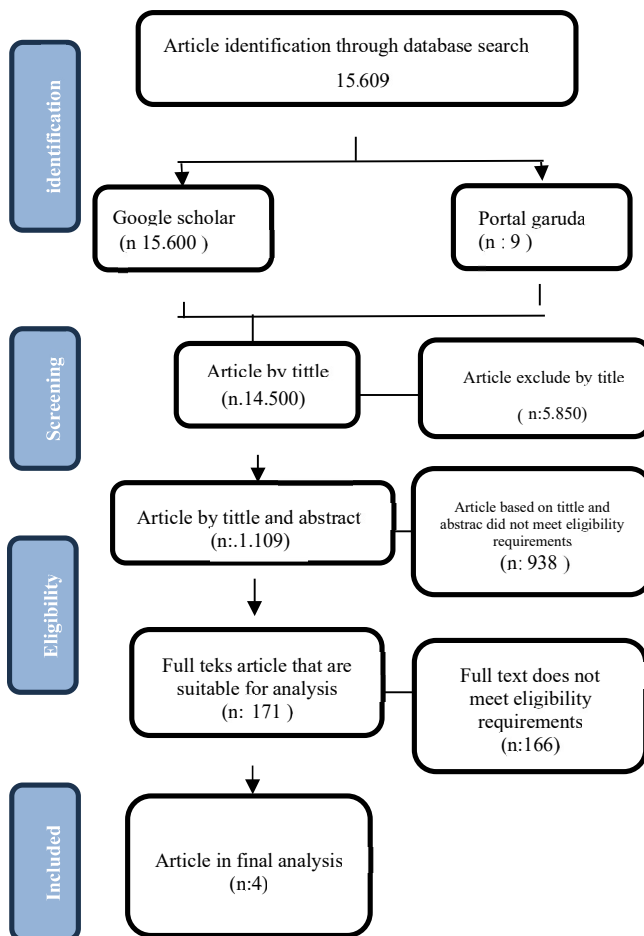
### Kriteria seleksi

Kriteria inklusi : (a) artikel full text (b) Desain penelitian: cross-sectional, case-control, atau literature review (c) Populasi penelitian: balita usia 12–59 bulan. (d) Artikel membahas hubungan ASI eksklusif dengan stunting.

Kriteria eksklusi : (a) artikel tidak relevan dengan topic. (b) Artikel tidak memiliki struktur ilmiah lengkap. (c) Artikel yang tidak menyajikan data hasil analisis hubungan ASI eksklusif dan stunting.

**Quality Assessment** : Penilaian kualitas menggunakan JBI Critical Appraisal Tools untuk studi cross-sectional dan case-control. Semua artikel dengan kualitas moderat–baik disertakan

### Chart 1 PRISMA DIAGRAM



**PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF UNTUK MENCEGAH  
TERJADINYA STUNTING PADA BALITA: LITERATUR REVIEW**

No	Penulis tahun	Tempat	Design	Tujuan	Sample	Instrument	Intervensi	Hasil
1	Sampe, Toban & Madi (2020)	Mamasa, Sulawesi Barat	Case control study	Mengetahui hubungan ASI eksklusif dengan stunting	144 responden (72 kasus, 72 kontrol)	Kuesioner, pengukuran TB dengan microtoise	Paparan: ASI eksklusif, Outcome: Stunting	Hubungannya signifikan ( $p=0.000$ ), dengan risiko 61 kali lebih besar untuk stunting jika ASI tidak eksklusif ( $OR=61$ ).
2	Pradnyawati et al. (2023)	Desa Tista, Karangasem, Bali	Cross sectional	Memahami hubungan antara ASI eksklusif dan stunting	128 ibu-balita	Kuesioner ASI eksklusif, antropometri, microtoise	Variabel: Eksklusif ASI → Stunting	Ada korelasi yang signifikan. ( $p=0.000$ ). Korelasi sedang ( $r=0.439$ ). Balita ASI eksklusif lebih sedikit yang stunting.
3	Pramulya, Wijayanti & Saparwati (2021)	Puskesmas Selopam pang, Temanggung	Deskriptif korelasi, cross sectional	Memahami hubungan antara ASI eksklusif dan stunting	92 balita	Kuesioner ASI, lembar observasi status gizi	Paparan: ASI eksklusif	Ada hubungan signifikan ( $p=0.0001$ ). Balita tidak ASI eksklusif 3,7 kali lebih berisiko stunting.
4	Rohmatun (2014)	Desa Sidowarno, Klaten	Cross sectional	Menilai hubungan pendidikan ibu & ASI eksklusif dengan stunting	64 anak-anak.	Kuesioner pendidikan & ASI, pengukuran TB	Faktor: ASI eksklusif dan pendidikan ibu → Stunting	Hubungan signifikan antara mendapatkan ASI eksklusif dan stunting ditemukan ( $p=0,045$ ). Anak-anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif lebih sering mengalami stunting (61,7%).

**Tabel 2 Hasil Ekstrasi Data**

## PEMBAHASAN

Hasil analisis sistematis menunjukkan korelasi yang kuat antara dukungan keluarga dan kualitas hidup individu dengan skizofrenia, sebagaimana ditunjukkan oleh semua studi yang dianalisis. Hal ini mendukung teori Friedman tentang dukungan keluarga, yang

menyatakan bahwa hubungan keluarga—baik emosional, informasional, praktis, maupun finansial sangat penting bagi stabilitas psikologis, kepatuhan pengobatan, dan fungsi sosial anggota keluarga dengan gangguan mental.

Berdasarkan penelitian empiris, Aulia dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan emosional memiliki pengaruh paling kuat terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pasien ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,574$ ). Hal ini sejalan dengan temuan Friedman bahwa dukungan emosional keluarga meningkatkan kapasitas adaptasi pasien. Selain itu, Perdana dkk. (2022) menemukan korelasi positif antara ikatan keluarga dan kategori kualitas hidup sosial ( $p = 0,024$ ;  $r = 0,231$ ), yang mendukung gagasan bahwa ikatan sosial keluarga membantu individu meningkatkan fungsi interpersonal dalam masyarakat.

Sebaliknya, Purwito dkk. (2023) menemukan bahwa dukungan keluarga, pendidikan, dan interaksi sosial memiliki dampak yang kuat terhadap kualitas hidup ( $p < 0,05$ ). Hasil ini mendukung teori Friedman bahwa keterlibatan aktif keluarga dapat mencegah angka kekambuhan melalui kontrol informasi dan perilaku. Menurut Rahayuningrum dkk. (2021), 52,7% pasien yang memiliki keluarga dekat memiliki kualitas hidup yang buruk, yang menunjukkan bahwa dinamika keluarga merupakan faktor protektif terhadap stres emosional. Oleh karena itu, Irawan dkk. (2021) menemukan korelasi yang kuat ( $r = 0,72$ ) antara lingkungan keluarga dan kemandirian pasien, yang menyoroti pentingnya interaksi dan partisipasi keluarga dalam menumbuhkan kemampuan fungsional dan kepercayaan diri pasien di masyarakat.

Temuan dalam studi ini memiliki implikasi langsung terhadap praktik keperawatan komunitas. Keluarga merupakan sistem pendukung utama bagi penderita skizofrenia yang tinggal di komunitas. Oleh karena itu, petugas komunitas harus berpartisipasi aktif dalam pengembangan program edukasi keluarga, program psikoedukasi kelompok, dan koneksi rumah yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas anggota keluarga dalam memberikan dukungan emosional, informasional, dan sosial. Intervensi seperti psikoedukasi keluarga, komunikasi terapeutik, dan penguatan keterampilan coping keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien secara signifikan. Selain itu, penerapan model perawatan yang berpusat pada keluarga dalam layanan kesehatan komunitas dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kerja sama antara petugas, pasien, dan anggota keluarga.

Meskipun hasilnya menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi, ada beberapa perbedaan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, setiap studi yang dianalisis menggunakan desain cross-sectional, oleh karena itu hubungan yang ditemukan bersifat asosiatif dan tidak dapat menjelaskan kausalitas. Kedua, sejumlah besar penelitian dilakukan di komunitas dengan akses perawatan kesehatan yang lebih baik, sehingga sulit untuk menggeneralisasi temuan ke komunitas pedesaan. Ketiga, hasil perbandingan dapat dipengaruhi oleh perbedaan instrumen dan skala lingkungan keluarga. Selain itu, masih ada beberapa studi yang mengidentifikasi stigma sosial dan budaya sebagai faktor moderasi dalam hubungan antara dinamika keluarga dan kualitas hidup. Karena itu, penelitian lebih lanjut dengan menggunakan desain longitudinal dan intervensional diperlukan untuk menentukan dampak lingkungan keluarga terhadap kualitas hidup

individu dengan skizofrenia dalam berbagai konteks sosial. Hasil tinjauan dari lima artikel menunjukkan konsistensi bahwa ASI eksklusif memiliki dampak signifikan dalam mencegah stunting pada balita. Studi oleh Sampe et al. (2020) menunjukkan nilai OR yang sangat tinggi (61), mengindikasikan bahwa risiko stunting meningkat drastis pada balita yang tidak diberikan ASI eksklusif. Penelitian lain juga mendukung temuan ini. Pramulya et al. (2021) menemukan bahwa balita yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko 3,7 kali lebih tinggi mengalami stunting. Sementara itu, Pradnyawati et al. (2023) melaporkan nilai korelasi  $r = 0.439$ , yang menunjukkan hubungan cukup kuat antara praktik ASI eksklusif dan pertumbuhan anak. Mekanisme Biologis ASI dalam Mencegah Stunting

1. Mengandung faktor imunologis seperti IgA, laktoferin, dan leukosit untuk mencegah infeksi yang dapat mengganggu pertumbuhan.
2. Menyediakan nutrisi lengkap termasuk DHA, ARA, protein whey, dan hormon pertumbuhan.
3. Mengurangi risiko diare dan ISPA, dua penyakit utama penyebab gagal tumbuh.
4. Mengoptimalkan pematangan sistem pencernaan sehingga meningkatkan absorpsi nutrisi.

**Faktor Lain yang Mempengaruhi Stunting :**

- Pendidikan ibu rendah.
- Status ekonomi keluarga.
- Pemberian MP-ASI terlalu dini (<6 bulan).
- Kurangnya akses layanan kesehatan.

**Keterbatasan Review**

- Artikel yang dianalisis terbatas hanya lima studi.
- Desain penelitian sebagian besar cross-sectional, sehingga tidak dapat menentukan hubungan kausalitas.

Perbedaan wilayah dan populasi menyebabkan hasil penelitian bervariasi. Rohmatun (2014) menemukan bahwa balita yang tidak memperoleh ASI eksklusif memiliki proporsi stunting yang jauh lebih tinggi (61,7%) daripada balita yang memperoleh ASI eksklusif (29,4%). Salah satu cara terbaik untuk mencegah stunting adalah memberi ASI eksklusif pada Bayi mendapatkan nutrisi terbaik dari ASI, yang memiliki semua protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang mereka butuhkan untuk tumbuh. Kandungan antibodi dalam ASI juga membuat bayi lebih tahan terhadap infeksi, terutama diare dan ISPA. yang sering mengganggu status gizi dan menghambat pertumbuhan anak. Masalah pencernaan dan infeksi lebih mungkin terjadi pada bayi yang diberi makanan atau minuman sebelum usia enam bulan. Kondisi ini membutuhkan energi tambahan untuk penyembuhan, sehingga energi untuk pertumbuhan berkurang, yang berdampak pada risiko stunting yang lebih tinggi.

**KESIMPULAN**

ASI eksklusif merupakan faktor proteksi penting dalam pencegahan stunting pada balita. Seluruh artikel yang direview menunjukkan hubungan signifikan antara tidak diberikannya ASI eksklusif dengan meningkatnya risiko stunting. Faktor pendidikan ibu,

status ekonomi, dan praktik pemberian MP-ASI dini juga berperan dalam kejadian stunting. Oleh karena itu, edukasi, dukungan keluarga, dan kebijakan yang memudahkan ibu dalam memberikan ASI eksklusif perlu diperkuat untuk menurunkan angka stunting di Indonesia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Wahyuningsih, W., Bukhari, A., Juliaty, A., Erika, K. A., Pamungkas, R. A., Siokal, B., Saharuddin, S., & Amir, S. (2022). Stunting Prevention and Control Program to Reduce the Prevalence of.
- Mertens, A., Benjamin-Chung, J., Colford, J. M., Coyle, J., van der Laan, M. J., Hubbard, A. E., Rosete, S., Malenica, I., Hejazi, N. S., Sofrygin, O., Cai, W., Li, H., Nguyen, A., Pokpongkiet, N. N., Djajadi, S., Seth, A., Jung, E., Chung, E. O., Jilek, W., ... Arnold, B. F. (2023). Causes and consequences of child growth faltering in low-resource settings. *Nature*. <https://doi.org/10.1038/s41586-023-06501-x>
- Sideropoulos, V., Draper, A. L., Muñoz Chereau, B., Ang, L., & Dockrell, J. (2024). *Childhood stunting and cognitive development: a meta-analysis*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7t9sr>
- Sampe, S. A., Toban, R. C., & Madi, M. A. (2020). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sando Husada*, 11(1), 448–455.
- Pradnyawati, N. M. D., Ayu, N. M. D. S., & Indrayathi, P. A. (2023). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita di Desa Peguyangan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (KEMAS)*, 19(1), 70–79.
- Pramulya, N. R., Sulastri, S., & Lestari, W. (2021). Pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap kejadian stunting pada balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 84–92.
- Rohmatun, N. (2014). Hubungan pemberian ASI eksklusif dan pendidikan ibu dengan kejadian stunting pada balita usia 2–5 tahun. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 12–18.