

BAB III

Peran ASI Eksklusif dalam Pencegahan Stunting

Rita Ariesta S.Si.T.,M.Kes

A. Konsep ASI Eksklusif

Growth velocity (kecepatan pertumbuhan) merupakan indikator kunci dalam menilai keberhasilan tumbuh kembang bayi, terutama pada periode awal kehidupan yang bersifat kritis. Indikator ini tidak hanya menggambarkan kondisi pertumbuhan saat ini, tetapi juga mencerminkan proses pertumbuhan yang berlangsung secara dinamis dari waktu ke waktu. Dalam konteks tersebut, ASI eksklusif memiliki peran fundamental dalam menjaga growth velocity tetap optimal selama enam bulan pertama kehidupan. ASI eksklusif memastikan terpenuhinya kebutuhan zat gizi bayi secara adekuat, sekaligus memberikan perlindungan imunologis yang berkontribusi terhadap kelancaran proses pertumbuhan. Dengan komposisi nutrisi yang lengkap dan bioavailabilitas tinggi, ASI mampu mendukung peningkatan berat badan dan panjang badan bayi sesuai dengan standar pertumbuhan yang diharapkan.

Secara normatif, setiap bayi berhak memperoleh ASI eksklusif sejak lahir hingga usia enam bulan, kecuali terdapat indikasi medis tertentu. Setelah periode tersebut, pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga usia dua tahun dengan disertai makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Praktik ini merupakan bagian integral dari upaya menjaga kesinambungan pertumbuhan dan mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan, termasuk stunting. Namun demikian, keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak semata menjadi tanggung jawab ibu. Ibu memerlukan dukungan yang komprehensif dari lingkungan sekitarnya, termasuk keluarga, pemerintah pusat, pemerintah daerah, serta masyarakat. Dukungan ini harus diwujudkan secara nyata melalui kebijakan dan fasilitas

yang mendukung, seperti penyediaan waktu yang cukup untuk menyusui serta fasilitas laktasi yang memadai di tempat kerja dan ruang publik.

Ketentuan ini secara tegas diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023, yang menegaskan bahwa pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif merupakan tanggung jawab bersama. Dengan adanya dukungan sistemik tersebut, diharapkan praktik pemberian ASI eksklusif dapat berlangsung optimal, sehingga mampu menjaga growth velocity dan mencegah terjadinya stunting sejak dini.

1. Definisi

ASI Eksklusif adalah menurut World Health Organization (WHO, 2019) adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin (Humane et al., 2020). Namun bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif pemberian ASI dihentikan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai bayi sampai 2 tahun.

Pemberian ASI Eksklusif diberikan 6 bulan karena komposisi ASI cukup sampai 6 bulan.. Kegagalan ASI Eksklusif terjadi ketika diberikan nasi, madu susu formula, pisang dan air gula dan ini masih sering terjadi di sekitar kita.

2. Komposisi ASI

Dalam ASI mengandung banyak komposisi yang lengkap guna memenuhi kebutuhan bayi

a. Protein

Protein merupakan zat gizi yang berperan sebagai pembangun tubuh, berfungsi untuk menggantikan sel-sel yang rusak, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, mengatur berbagai proses dalam tubuh, serta sebagai sumber energy Kurniawati (2020).

Protein dalam ASI terdiri dari kasein, whey, dan musin. Protein whey berada pada bagian cair ASI dan jumlahnya sekitar 30% lebih tinggi dibandingkan kasein. Perbandingan whey dan kasein pada awal masa laktasi berkisar antara 80:20 hingga 70:30, kemudian berubah menjadi sekitar 50:50 pada akhir masa laktasi. Komponen protein whey meliputi α -laktalbumin, laktoglobulin, laktoferin, albumin serum, enzim lisozim, serta imunoglobulin seperti IgA sekretori. Selain itu, terdapat pula protein lain seperti pengikat folat, faktor bifidus, enzim pencernaan (amilase dan lipase), α 1-antitripsin, anti-

kimotripsin, serta protein pelindung vitamin B12 yaitu haptokorin. Beberapa protein tersebut memiliki fungsi bioaktif yang spesifik. Alfa-laktalbumin berperan dalam sintesis laktosa serta membantu pengikatan ion kalsium (Ca) dan seng (Zn). Kasein dalam bentuk misel berfungsi mengikat kalsium dan fosfor. Laktoferin dan lisozim memiliki aktivitas antibakteri, sedangkan imunoglobulin IgA berperan dalam melawan bakteri serta melindungi mukosa usus bayi. Hasil pemecahan protein, berupa peptida dan asam amino, menyediakan bahan dasar yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi (Borer 2025).

Air menyusun sekitar 87% dari kandungan ASI, sehingga mampu memenuhi kebutuhan cairan bayi secara optimal. Dengan komposisi tersebut, bayi tidak memerlukan tambahan cairan lain, bahkan saat kondisi cuaca panas atau ketika mengalami demam, selama proses menyusu berlangsung dengan baik dan tanpa hambatan. Kurniawati (2020).

b. Karbohidrat

Karbohidrat dalam ASI merupakan sumber energi utama bagi bayi, dengan kandungan sekitar 7 gram dalam setiap 100 mL atau setara ± 80 g/L yang menghasilkan sekitar 4 kkal per gram. Sekitar 85% dari karbohidrat tersebut berupa laktosa, yang memiliki peran penting sebagai sumber energi. Laktosa juga membantu meningkatkan penyerapan kalsium sehingga berkontribusi dalam pencegahan rakhitis, serta merangsang pertumbuhan flora usus yang menguntungkan, seperti bifidobacteria atau *Lactobacillus bifidus*. Di dalam tubuh, laktosa dipecah oleh enzim laktase menjadi glukosa yang digunakan untuk aktivitas fisik, dan galaktosa yang berperan dalam perkembangan otak bayi.

Selain laktosa, ASI juga mengandung oligosakarida, yaitu jenis karbohidrat kompleks yang khas terdapat dalam ASI. Oligosakarida berfungsi menyerupai probiotik, yaitu mendukung pertumbuhan dan perkembangan mikroorganisme baik di usus serta menghambat pertumbuhan bakteri patogen. Secara keseluruhan, karbohidrat dalam ASI tidak hanya mudah dicerna oleh bayi, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kesehatan pencernaan dan pertumbuhan optimal bayi Kurniawati (2020).

c. Lemak

Lemak dalam ASI merupakan sumber energi utama bagi bayi, yaitu sekitar 40-55% dari total energi. Lemak ini tersusun dalam bentuk butiran kecil (globula lemak) yang mudah dicerna. Sebagian besar lemak tersebut berupa trigliserida, disertai komponen lain seperti asam lemak bebas, fosfolipid, dan kolesterol yang semuanya penting untuk pertumbuhan. Salah satu komponen penting adalah sfingomielin, yang membantu perkembangan paru-paru serta pembentukan selubung saraf (mielin) pada otak bayi. Proses mielinisasi ini penting agar saraf dapat bekerja dengan baik, sehingga mendukung kemampuan gerak dan respons bayi.

1) Jenis asam lemak yang banyak terdapat dalam ASI antara lain:

- a) Asam oleat → membantu sebagai sumber energi
- b) Asam palmitat → mendukung pertumbuhan tubuh
- c) Asam linoleat dan alfa-linolenat → disebut asam lemak esensial, harus diperoleh dari makanan ibu

Asam lemak esensial ini kemudian diubah dalam tubuh menjadi:

- a) AA (Arachidonic Acid) yang berfungsi membantu pertumbuhan sel dan jaringan tubuh bayi
- b) EPA (Eicosapentaenoic Acid) yang berfungsi membantu mengatur daya tahan tubuh dan mengontrol peradangan
- c) DHA (Docosahexaenoic Acid) yang berfungsi sangat penting untuk perkembangan otak, saraf, dan penglihatan

Ketiga asam lemak ini juga berperan dalam mengatur respons inflamasi (peradangan), yaitu cara tubuh melawan infeksi. Jika sistem ini berjalan baik, bayi tidak mudah sakit. Selain itu, mereka mendukung perkembangan neuromotor (gerakan) dan sensorik (indra seperti penglihatan dan pendengaran). (Borer 2025).

d. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi yang berperan penting dalam mengatur fungsi tubuh serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel. ASI mengandung berbagai jenis vitamin yang lengkap, terutama vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K (ADEK), serta vitamin yang larut dalam air. Kadar vitamin dalam ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan dan status gizi ibu. Vitamin A memiliki peran penting dalam pencegahan stunting melalui beberapa mekanisme utama. Pertama, vitamin ini mendukung

pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal, termasuk pembentukan tulang dan jaringan tubuh. Kekurangan vitamin A dapat menghambat proses tersebut dan meningkatkan risiko stunting. Kedua, vitamin A berperan dalam menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Anak yang mengalami defisiensi vitamin A lebih rentan terhadap infeksi, yang dapat mengganggu penyerapan zat gizi dan berdampak pada terhambatnya pertumbuhan. Selain itu, kecukupan vitamin A membantu mencegah berbagai penyakit infeksi sehingga kondisi kesehatan anak tetap terjaga dan proses tumbuh kembang berlangsung dengan baik. Terakhir, asupan vitamin A yang cukup berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup anak. Anak menjadi lebih sehat, aktif, dan memiliki energi yang cukup untuk belajar dan beraktivitas. Vitamin A juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mata, sehingga mendukung kemampuan anak dalam belajar dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari secara optimal (Maryuni, 2024).

Vitamin D dalam ASI sangat dipengaruhi oleh status vitamin D ibu, sehingga peningkatan asupan melalui paparan sinar matahari atau suplementasi yang cukup (sekitar 400 IU per hari) dapat meningkatkan kadarnya dalam ASI. Vitamin E, yang berfungsi sebagai antioksidan, terdapat dalam jumlah tinggi pada kolostrum, yaitu ASI pertama yang berwarna bening kekuningan, kemudian kadarnya akan menurun seiring berlangsungnya masa laktasi. Sementara itu, kandungan vitamin K dalam ASI relatif rendah, padahal vitamin ini sangat penting dalam proses pembekuan darah, khususnya pada bayi baru lahir, misalnya untuk membantu menghentikan perdarahan pada luka tali pusat. Oleh karena itu, Perhimpunan Neonatologi Swiss merekomendasikan pemberian vitamin K tambahan sebanyak tiga dosis, yaitu beberapa jam setelah lahir, pada hari keempat, dan pada usia empat minggu.

Selain vitamin larut lemak, ASI juga mengandung vitamin larut air, seperti vitamin C dan vitamin B kompleks. Kadar vitamin C dalam ASI berhubungan langsung dengan asupan vitamin C dari makanan ibu, dan vitamin C yang berasal dari makanan lebih mudah diserap ke dalam ASI dibandingkan dari suplemen. Sementara itu, vitamin B kompleks tetap penting untuk dipenuhi, terutama bagi ibu yang menjalani pola makan vegan, sehingga disarankan untuk mengonsumsi suplemen guna mencukupi kebutuhan vitamin tersebut. Secara keseluruhan, kandungan vitamin dalam ASI sangat berperan

dalam menjaga kesehatan dan mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal. Kurniawati (2020).

e. Garam dan Mineral

Kandungan mineral dalam ASI sekitar 2,50 g/L dengan beban osmolalitas ginjal yang rendah, sehingga aman bagi bayi dan membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, terutama saat terjadi kehilangan cairan seperti pada diare atau keringat berlebih. Mineral dalam ASI juga lebih mudah diserap karena adanya zat pengikat (ligan) yang meningkatkan bioavailabilitas unsur jejak seperti zat besi dan seng.

ASI mengandung garam mineral alami seperti kalsium, kalium, dan natrium yang berasal dari senyawa klorida dan fosfat. Kalium merupakan mineral dengan jumlah paling tinggi, sedangkan unsur seperti tembaga (Cu), zat besi (Fe), dan mangan (Mn) tersedia dalam jumlah lebih sedikit namun tetap penting, terutama dalam pembentukan darah. Selain itu, kalsium (Ca) dan fosfor (P) dalam ASI berperan penting dalam pembentukan tulang dan tersedia dalam jumlah yang cukup untuk mendukung pertumbuhan bayi.

f. Enzim

Enzim adalah zat yang berperan dalam mempercepat berbagai reaksi kimia di dalam tubuh. ASI mengandung sekitar 20 jenis enzim aktif, di antaranya yang berfungsi sebagai antimikroba untuk melindungi bayi dari infeksi, seperti lisozim. Selain itu, ASI juga memiliki enzim yang membantu proses pencernaan sehingga memudahkan bayi dalam menyerap nutrisi. Kurniawati (2020).

g. Zat Besi

ASI mengandung sekitar 40 µg/ml zat besi yang memiliki tingkat penyerapan tinggi di usus bayi. Karena mudah diserap, kebutuhan zat besi bayi yang mendapatkan ASI umumnya terpenuhi, sehingga risiko terjadinya anemia dapat diminimalkan (Sudargo & Kusmayanti, 2023).

h. Faktor Pertumbuhan

ASI mengandung berbagai faktor pertumbuhan yang berperan penting dalam mendukung perkembangan bayi. Pada masa awal kehidupan, zat-zat ini membantu proses pematangan saluran pencernaan, sehingga usus bayi lebih siap dalam mencerna dan menyerap zat gizi yang dibutuhkan. Selain itu, faktor pertumbuhan dalam ASI juga berkontribusi terhadap perkembangan sistem

saraf serta fungsi penglihatan bayi, sehingga menunjang tumbuh kembang secara optimal.

i. Faktor Antiparasit, Anti-alergi, Antivirus, dan Antibodi

ASI mengandung berbagai komponen pelindung yang berfungsi sebagai antiparasit, anti-alergi, antivirus, serta antibodi, sehingga membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit. Salah satu zat yang paling penting dalam sistem pertahanan ini adalah imunoglobulin, yang berperan utama dalam meningkatkan kekebalan tubuh bayi sejak dini.

3. Manfaat ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan anugerah alami yang memiliki peran sangat penting dalam menunjang kesehatan dan kesejahteraan kehidupan, tidak hanya bagi bayi, tetapi juga bagi ibu dan keluarga. Pemberian ASI bukan sekadar proses pemenuhan kebutuhan nutrisi, melainkan juga bentuk kasih sayang yang mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Selain memberikan perlindungan optimal bagi tumbuh kembang anak, praktik menyusui juga membawa manfaat kesehatan bagi ibu serta memberikan dampak positif bagi ketahanan ekonomi dan keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, memahami manfaat ASI secara menyeluruh menjadi langkah penting dalam mendukung praktik pemberian ASI yang optimal

a. Manfaat ASI Bagi Ibu

1) ASI sebagai wujud cinta ibu kepada bayi

ASI bukan hanya sumber nutrisi, tetapi juga hasil integrasi mekanisme biologis dan emosional antara ibu dan bayi. Proses menyusui merangsang hormon oksitosin yang membantu pengeluaran ASI sekaligus menumbuhkan rasa nyaman dan ikatan emosional, serta prolaktin yang berperan dalam produksi ASI dan perilaku keibuan. Pada bayi, aktivitas menyusui melalui kontak kulit, kontak mata, dan rangsangan sensorik mendukung perkembangan sistem saraf, regulasi emosi, serta pembentukan secure attachment. Selain itu, ASI mengandung komponen bioaktif seperti imunoglobulin dan faktor pertumbuhan yang penting untuk daya tahan tubuh dan perkembangan otak. Dengan demikian, ASI merupakan bentuk kasih sayang yang komprehensif karena mencakup aspek nutrisi, imunologi, hormonal, dan psikologis yang mendukung tumbuh kembang optimal serta hubungan emosional ibu dan bayi.

2) Mencegah Kanker

Pada ibu menyusui, hormon oksitosin dan prolaktin terus diproduksi sehingga menekan hormon estrogen. Penurunan estrogen ini berkontribusi dalam menurunkan risiko kanker. Alfa-laktalbumin dalam ASI berpotensi memiliki efek antikanker. Senyawa ini dapat berubah menjadi HAMLET (*Human Alpha-lactalbumin Made Lethal to Tumor cells*) ketika kondisi asam di lambung menyebabkan perubahan struktur dan ikatannya dengan asam lemak. HAMLET telah terbukti efektif melawan berbagai jenis sel kanker melalui penelitian *in vitro* dan pada hewan, tanpa merusak sel sehat serta tidak bersifat toksik (GIFA 2022)

3) Mencegah Kegemukan

Menyusui membantu mencegah kegemukan pada ibu karena proses produksi ASI membutuhkan energi yang cukup besar, sehingga tubuh membakar kalori dan memanfaatkan cadangan lemak selama kehamilan. Selain itu, pengaruh hormon seperti prolaktin dan oksitosin turut membantu mengatur metabolisme, sehingga berat badan ibu dapat kembali lebih cepat dan risiko penumpukan lemak berlebih menjadi lebih rendah.

4) Mencegah Perdarahan Setelah Melahirkan

Menyusui membantu mencegah perdarahan setelah persalinan melalui pelepasan hormon Oksitosin yang merangsang kontraksi rahim. Kontraksi ini mempercepat involusi uterus dan menutup pembuluh darah bekas plasenta, sehingga perdarahan berkurang. Semakin sering bayi menyusu, semakin optimal efek perlindungan ini bagi ibu.

b. Manfaat ASI Bagi Bayi

- 1) **Nutrisi Sempurna:** Komposisi nutrisi dalam ASI berubah sesuai kebutuhan bayi, mendukung perkembangan fisik dan otak yang optimal.
- 2) **Mencegah Infeksi :** ASI mencegah infeksi pada bayi karena mengandung komponen imunologis, terutama Immunoglobulin A (IgA), yang melapisi saluran pencernaan dan pernapasan sehingga menghambat masuknya kuman. Selain itu, ASI juga mengandung sel imun, enzim, dan faktor antimikroba yang membantu melawan bakteri, virus, dan parasit serta memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi.
- 3) **Kecerdasan Lebih Tinggi:** ASI berperan dalam meningkatkan kecerdasan bayi karena mengandung nutrisi penting untuk perkembangan otak, seperti

asam lemak rantai panjang (DHA dan AA). Nutrisi ini mendukung pertumbuhan sel saraf dan koneksi otak. Selain itu, interaksi saat menyusui—seperti kontak mata dan sentuhan—juga merangsang perkembangan kognitif dan emosional bayi. Dengan demikian, ASI berkontribusi pada kecerdasan melalui aspek biologis dan stimulasi psikososial.

- 4) Mencegah diare dan alergi : ASI membantu mencegah diare dan alergi karena mengandung zat imun seperti Immunoglobulin A (IgA) yang melapisi usus dan melindungi dari kuman penyebab diare. Selain itu, ASI memperkuat sistem imun dan membantu pematangan saluran cerna, sehingga mengurangi risiko reaksi alergi pada bayi.
- 5) Perkembangan Psikomotorik Optimal : ASI mendukung perkembangan psikomotorik bayi melalui kandungan nutrisi seperti DHA dan protein yang berperan dalam pembentukan sel saraf dan koordinasi gerak. Selain itu, interaksi saat menyusui (sentuhan dan kontak mata) merangsang sistem saraf, sehingga membantu perkembangan motorik bayi secara optimal.

c. Manfaat Asi Bagi Keluarga

1) Segi Ekonomi

ASI memberikan manfaat ekonomi karena tidak memerlukan biaya seperti susu formula dan perlengkapannya. Selain itu, bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit, sehingga mengurangi biaya pengobatan dan menjaga produktivitas orang tua.

2) Segi Psikologis

ASI memberikan manfaat psikologis bagi keluarga dengan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi melalui proses menyusui yang melibatkan kontak fisik dan kedekatan. Hal ini meningkatkan rasa kasih sayang, kelekatan, dan rasa aman pada bayi.

Bagi ibu, menyusui juga membantu menurunkan stres dan meningkatkan perasaan tenang serta percaya diri dalam merawat bayi. Secara keseluruhan, kondisi ini menciptakan suasana keluarga yang lebih harmonis dan mendukung kesejahteraan emosional.

4. Pembagian ASI

Komposisi ASI tidak tetap dan dipengaruhi oleh stadium laktasi, ras, serta status gizi dan diet ibu. Berdasarkan stadium laktasi, ASI dibagi menjadi kolostrum, ASI peralihan, dan ASI matur.

1. Kolostrum

Merupakan ASI awal dengan kandungan lemak dan laktosa rendah, namun kaya protein terutama imunoglobulin (IgG, IgA, IgM) yang berfungsi sebagai antibodi untuk melindungi bayi dari bakteri, virus, jamur, dan parasit.

2. ASI Peralihan

Dihasilkan pada hari ke-4 hingga ke-10 pascapersalinan. Volume meningkat disertai perubahan warna dan komposisi, dengan penurunan kadar imunoglobulin serta peningkatan lemak dan laktosa.

3. ASI Matur

Diproduksi mulai hari ke-10 hingga seterusnya, dengan komposisi relatif stabil. ASI awal (foremilk) bersifat lebih encer, rendah lemak, namun tinggi laktosa, protein, mineral, dan air. Haryono & Setianingsih (2020)

5. Pembagian ASI berdasarkan waktu/urutan keluarnya selama satu kali proses menyusui (feeding session) (Siregar dkk, 2024)

a. Foremilk (ASI awal)

Foremilk adalah ASI yang keluar pada awal proses menyusui sekitar 5 menit pertama. ASI ini memiliki tekstur lebih encer dan tampak agak kebiruan. Kandungannya lebih banyak air dan laktosa (gula susu), sehingga berfungsi utama untuk menghilangkan rasa haus bayi dan memberikan energi awal. Foremilk sangat penting untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh bayi.

b. *Hindmilk* (ASI akhir)

Hindmilk adalah ASI yang keluar setelah *foremilk*, ketika payudara mulai kosong. Teksturnya lebih kental dan berwarna putih kekuningan karena mengandung lebih banyak lemak. Kandungan lemak yang tinggi ini berperan dalam memberikan rasa kenyang lebih lama, membantu penambahan berat badan, serta mendukung pertumbuhan bayi.

Perbedaan utama antara foremilk dan hindmilk terletak pada **waktu keluarnya dan kandungan gizinya**. Foremilk keluar di awal dengan kandungan air lebih tinggi, sedangkan

hindmilk keluar di akhir dengan kandungan lemak lebih tinggi. Keduanya sangat penting dan saling melengkapi dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

6. Cara Agar ASI Eksklusif Berjalan Lancar

Upaya meningkatkan keberhasilan menyusui tidak hanya bergantung pada satu faktor, tetapi merupakan kombinasi dari kebiasaan, kondisi ibu, serta dukungan lingkungan. Hal hal yang harus di perhatikan agar ASI Eksklusif lancar menurut Amelia (2022) adalah :

a. Meningkatkan frekuensi menyusui

Ibu dianjurkan menyusui bayi sesering mungkin (on demand), minimal 12 kali sehari terutama pada bayi baru lahir. Semakin sering payudara dikosongkan, tubuh akan mendapat sinyal untuk memproduksi lebih banyak ASI. Jika jarang menyusui, produksi ASI justru bisa menurun.

c. Menciptakan lingkungan yang nyaman selama menyusui

Ibu sebaiknya menyusui di tempat yang tenang, bersih, dan nyaman. Posisi duduk atau berbaring yang baik juga penting agar ibu tidak cepat lelah. Lingkungan yang mendukung akan membantu ibu merasa lebih rileks sehingga refleks pengeluaran ASI berjalan lancar.

d. Memperhatikan perlekatan bayi saat menyusu

Perlekatan yang benar ditandai dengan mulut bayi terbuka lebar, sebagian besar areola masuk ke mulut bayi, dan tidak terasa nyeri pada ibu. Jika perlekatan kurang tepat, bayi tidak mendapatkan ASI secara maksimal dan ibu berisiko mengalami puting lecet.

e. Meminta dukungan serta kerja sama keluarga

Peran suami dan keluarga sangat penting, seperti membantu pekerjaan rumah, memberikan semangat, serta menciptakan suasana yang mendukung ibu menyusui. Dukungan ini dapat meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

f. Menyusui dari kedua sisi payudara secara bergantian

Mulailah menyusui dari satu sisi hingga payudara terasa kosong, kemudian pindah ke sisi lainnya. Hal ini memastikan bayi mendapatkan foremilk (ASI awal yang lebih encer) dan hindmilk (ASI akhir yang lebih kaya lemak), serta menjaga keseimbangan produksi ASI di kedua payudara.

g. Mengusahakan kebutuhan zat gizi tercukupi dengan makanan beragam

Ibu menyusui memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi, terutama energi, protein, vitamin, dan mineral. Konsumsi makanan beragam seperti

sayur, buah, lauk berprotein, dan cukup minum air sangat penting untuk menjaga kualitas dan kuantitas ASI.

h. Melakukan pijat payudara untuk memperlancar produksi ASI

Pijat payudara dapat merangsang aliran ASI, membantu mengosongkan payudara, serta mencegah bendungan ASI. Pijat bisa dilakukan sebelum atau saat menyusui dengan teknik yang lembut.

a. Relaks dan menghindari stres

Stres dapat menghambat hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Oleh karena itu, ibu perlu menjaga kondisi emosional, cukup istirahat, dan melakukan aktivitas yang menenangkan agar proses menyusui berjalan optimal.

B. Keterkaitan Antara Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Anak.

Pemberian ASI, khususnya ASI eksklusif, merupakan intervensi gizi awal yang berperan signifikan dalam mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah kejadian stunting pada anak. Jangka waktu pemberian ASI selama 6 bulan di anggap mampu memenuhi kebutuhan bayi dalam periode itu sehingga ibu tidak perlu memberikan PASI secara dini. Balita yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki resiko 4 kali lebih besar terkena stunting dibanding balita yang mendapatkan ASI eksklusif. Pemberian MP.ASI awal akan membebani sistem pencernaan bayi di bawah 6 bulan yang belum siap menerima makanan selain ASI, yang menyebabkan penyerapan nutrisi tidak optimal. (Rahmawati,dkk 2021)

1. Keterkaitan dari komposisi ASI

Komposisi ASI eksklusif memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan risiko terjadinya stunting pada bayi, mengingat pada enam bulan pertama kehidupan, ASI menjadi satu-satunya sumber asupan nutrisi. Kualitas dan kecukupan zat gizi yang terkandung dalam ASI pada periode ini sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan awal bayi. Stunting sebagai masalah gizi kronis tidak hanya berkaitan dengan rendahnya asupan nutrisi, tetapi juga erat hubungannya dengan kejadian infeksi berulang serta terganggunya fungsi penyerapan zat gizi di dalam tubuh. Dalam konteks tersebut, ASI berkontribusi melalui kandungan zat gizi makro dan mikro yang lengkap, serta berbagai komponen bioaktif yang tidak ditemukan secara optimal pada sumber makanan lain. Interaksi antara komponen-komponen ini bekerja secara terpadu dalam

mendukung pertumbuhan fisik, memperkuat sistem imun, serta menjaga kesehatan saluran pencernaan. Dengan demikian, ASI tidak hanya berfungsi sebagai sumber nutrisi, tetapi juga sebagai faktor protektif yang berperan dalam mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan, termasuk stunting, sejak awal kehidupan.

Protein dalam ASI berperan sangat penting dalam mencegah stunting karena bekerja pada dua hal utama: mendukung pertumbuhan dan melindungi dari penyakit. Protein seperti whey dan kasein menyediakan asam amino esensial yang menjadi bahan dasar pembentukan jaringan tubuh, termasuk tulang dan otot. Jika kebutuhan ini terpenuhi sejak awal kehidupan, pertumbuhan bayi dapat berlangsung optimal sehingga risiko stunting menurun. Protein seperti laktoferin, lisozim, dan imunoglobulin (IgA) berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Perlindungan ini penting karena infeksi berulang dapat menghambat penyerapan zat gizi dan memperlambat pertumbuhan. Intinya, protein dalam ASI tidak hanya “membangun” tubuh bayi, tetapi juga “melindungi” dari gangguan yang dapat menghambat pertumbuhan. Inilah yang membuat ASI berperan kuat dalam pencegahan stunting sejak dini (Borer, 2025).

Kurniawati, 2020 menyatakan bahwa karbohidrat dalam ASI merupakan sumber energi utama bayi, sekitar 7 g/100 mL, dengan 85% berupa laktosa. Laktosa tidak hanya menyediakan energi, tetapi juga meningkatkan penyerapan kalsium serta mendukung pertumbuhan bakteri baik di usus. Dalam tubuh, laktosa dipecah menjadi glukosa sebagai sumber energi dan galaktosa yang berperan dalam perkembangan otak. Kandungan oligosakarida dalam ASI yang berfungsi seperti prebiotik, yaitu membantu pertumbuhan mikroorganisme baik dan menghambat bakteri patogen. Secara keseluruhan, karbohidrat dalam ASI mudah dicerna, mendukung kesehatan pencernaan, serta membantu penyerapan zat gizi secara optimal. Kondisi ini berperan penting dalam menjaga pertumbuhan bayi tetap baik dan menurunkan risiko terjadinya stunting

Asam lemak esensial dalam ASI diubah di dalam tubuh menjadi AA (Arachidonic Acid), EPA (Eicosapentaenoic Acid), dan DHA (Docosahexaenoic Acid) yang memiliki peran penting bagi tumbuh kembang bayi. AA berfungsi mendukung pembentukan dan pertumbuhan sel serta jaringan tubuh, EPA membantu mengatur daya tahan tubuh dan mengontrol proses peradangan, sedangkan DHA berperan besar dalam perkembangan otak, sistem saraf, dan penglihatan. Ketiga asam lemak ini juga bekerja dalam mengatur respons inflamasi sebagai bagian dari mekanisme tubuh melawan infeksi. Dengan sistem kekebalan yang baik, bayi menjadi tidak mudah sakit sehingga proses penyerapan zat gizi

dapat berlangsung optimal. Selain itu, peran AA, EPA, dan DHA dalam perkembangan neuromotor dan sensorik mendukung pertumbuhan dan fungsi tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian, kecukupan asam lemak esensial dari ASI berkontribusi penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan optimal bayi, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya stunting (Borer, 2025).

Vitamin A berperan penting dalam pencegahan stunting dengan mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta memperkuat sistem kekebalan. Kekurangan vitamin A dapat meningkatkan risiko infeksi yang menghambat penyerapan zat gizi dan pertumbuhan. Sebaliknya, kecukupan vitamin A membantu menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung fungsi penglihatan sehingga tumbuh kembang anak berlangsung optimal (Maryuni, 2024).

Vitamin D, yang kadarnya dipengaruhi oleh status ibu, berfungsi dalam pembentukan tulang sehingga berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan tinggi badan anak. Vitamin E sebagai antioksidan membantu melindungi sel tubuh, terutama pada masa awal kehidupan melalui kolostrum. Sementara itu, meskipun kandungan vitamin K dalam ASI relatif rendah, vitamin ini tetap penting untuk proses pembekuan darah guna mencegah komplikasi pada bayi baru lahir. Vitamin C dan vitamin B kompleks berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mendukung metabolisme energi. Kecukupan vitamin-vitamin tersebut membantu menjaga kesehatan bayi, mencegah infeksi, serta memastikan proses penyerapan zat gizi berjalan optimal. (Kurniawati, 2020 Dengan demikian, kandungan vitamin dalam ASI tidak hanya menjaga kesehatan, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara menyeluruh, sehingga berkontribusi dalam menurunkan risiko terjadinya stunting).

Mineral dalam ASI ($\pm 2,50$ g/L) memiliki bioavailabilitas tinggi dan mudah diserap, sehingga membantu menjaga keseimbangan cairan serta mendukung pertumbuhan bayi. Kandungan seperti kalsium dan fosfor berperan dalam pembentukan tulang, sedangkan zat besi, seng, dan mineral lainnya penting untuk pembentukan darah dan fungsi tubuh. ASI juga mengandung enzim aktif, seperti lisozim, yang membantu pencernaan dan melindungi bayi dari infeksi. Selain itu, zat besi dalam ASI mudah diserap sehingga dapat memenuhi kebutuhan bayi dan mencegah anemia. Kombinasi mineral, enzim, dan zat besi ini mendukung pertumbuhan optimal, menjaga kesehatan, serta meningkatkan penyerapan nutrisi, sehingga berperan penting dalam menurunkan risiko stunting (Kurniawati, 2020; Sudargo & Kusmayanti, 2023).

Andyani dkk. (2024) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting di Desa Munduk tahun 2023. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko mengalami stunting hingga **21 kali lebih besar** dibandingkan anak yang memperoleh ASI eksklusif. Temuan ini menegaskan bahwa pemberian ASI eksklusif berperan sebagai faktor protektif yang sangat kuat dalam mendukung pertumbuhan optimal dan menurunkan kejadian stunting pada anak..

2. Keterkaitan waktu pemberian ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan secara tepat waktu membantu memastikan bayi memperoleh asupan gizi yang optimal dan mudah diserap, sehingga mendukung pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan organ. Sebaliknya, jika ASI tidak diberikan secara eksklusif atau dihentikan terlalu dini, bayi berisiko mengalami kekurangan zat gizi dan lebih rentan terhadap infeksi. Kondisi ini dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan memperlambat pertumbuhan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya stunting. Rahmawati, dkk 2021 dalam penelitiannya menyatakan bahwa balita yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki resiko 4 kali lebih besar terkena stunting dibanding balita yang mendapatkan ASI eksklusif. Pemberian MP.ASI awal akan membebani sistem pencernaan bayi di bawah 6 bulan yang belum siap menerima makanan selain ASI, yang menyebabkan penyerapan nutrisi tidak optimal.

Memulai pemberian ASI segera lahir dapat dilakukan dengan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Hasil penelitian Harahap (2021) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dengan pemberian ASI eksklusif (nilai signifikansi = $0,011 < \alpha = 0,05$). Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 4,359 mengindikasikan bahwa ibu yang melakukan IMD memiliki kemungkinan 4,359 kali lebih besar untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan IMD. Ditinjau dari segi waktu, pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dalam satu jam pertama setelah kelahiran merupakan periode krusial yang menentukan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pada waktu ini, bayi berada dalam kondisi paling siap untuk menyusui karena refleks mengisap masih sangat kuat, sehingga memudahkan proses pelekatan yang efektif. Selain itu, rangsangan menyusui yang terjadi segera setelah persalinan akan mempercepat pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Ketepatan waktu IMD juga mendukung terbentuknya pola menyusui yang baik sejak awal, sehingga produksi ASI dapat berlangsung optimal. Sebaliknya, keterlambatan IMD dapat

menghambat proses laktasi dan meningkatkan risiko pemberian makanan tambahan selain ASI. Dengan demikian, waktu pelaksanaan IMD yang tepat menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Hasil penelitian Virginia dkk. (2020) menunjukkan bahwa bayi yang menerima MP-ASI tidak sesuai dengan standar memiliki risiko sebesar 4,6 kali lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan MP-ASI sesuai waktu yang dianjurkan.. Pemberian ASI eksklusif yang tidak tepat durasinya serta ketidaksesuaian waktu dalam pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), baik terlalu dini maupun terlambat, juga berkontribusi terhadap kejadian stunting pada anak. Pemberian MP-ASI sebelum usia 6 bulan dapat mengganggu sistem pencernaan bayi yang belum matang serta menurunkan asupan ASI sebagai sumber gizi utama, sehingga kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi secara optimal. Di sisi lain, keterlambatan pemberian MP-ASI setelah usia 6 bulan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi penting, seperti energi, protein, dan zat besi, yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Hal ini menunjukkan bahwa ketepatan waktu dan kualitas pemberian MP-ASI merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah stunting pada anak.

Putri dan Setiarini (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ibu dengan frekuensi menyusui yang baik memiliki peluang 2,438 kali lebih besar untuk memiliki produksi ASI yang lancar dibandingkan dengan ibu yang frekuensi menyusui kurang optimal. Bayi yang menyusu dalam waktu terlalu singkat umumnya hanya mendapatkan foremilk tanpa mencapai hindmilk, sehingga asupan energi menjadi kurang optimal. Kondisi ini dapat menyebabkan berat badan bayi tidak meningkat dengan baik. Apabila berlangsung secara terus-menerus, keadaan ini berisiko menimbulkan masalah gizi, mulai dari gizi kurang hingga gizi buruk. Selain durasi, frekuensi menyusui juga menjadi faktor yang sangat menentukan. Secara ideal, bayi disusui sebanyak 12 kali dalam sehari dengan interval sekitar 1,5–2 jam dan membutuhkan 10-15 menit dalam satu kali menyusui. Frekuensi menyusui yang tinggi tidak hanya memastikan kecukupan asupan nutrisi, tetapi juga menjaga agar lambung bayi tidak kosong terlalu lama, sehingga proses metabolisme dan pertumbuhan tetap berlangsung optimal. Frekuensi menyusui juga berhubungan erat dengan produksi ASI. Semakin sering bayi menyusu, semakin kuat rangsangan terhadap produksi ASI. Dengan demikian, durasi dan frekuensi menyusui yang adekuat merupakan faktor kunci dalam memastikan kecukupan gizi bayi serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan pertumbuhan yang optimal.

C. Penutup

ASI eksklusif memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah stunting karena mengandung zat gizi makro dan mikro yang lengkap serta komponen bioaktif yang bekerja secara terpadu. Protein dalam ASI berfungsi tidak hanya sebagai pembangun jaringan tubuh, tetapi juga meningkatkan sistem imun sehingga melindungi bayi dari infeksi yang dapat menghambat pertumbuhan. Karbohidrat, terutama laktosa, berperan sebagai sumber energi utama, mendukung kesehatan pencernaan, serta meningkatkan penyerapan zat gizi. Selain itu, kandungan asam lemak esensial seperti AA, EPA, dan DHA berkontribusi dalam perkembangan otak, sistem saraf, serta daya tahan tubuh. Vitamin dan mineral dalam ASI juga berperan penting dalam pembentukan tulang, metabolisme energi, keseimbangan cairan, serta perlindungan terhadap infeksi. Seluruh komponen ini bekerja secara sinergis untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan bayi secara menyeluruh. Dengan demikian, ASI tidak hanya berfungsi sebagai sumber nutrisi, tetapi juga sebagai faktor protektif yang kuat dalam mencegah stunting. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko stunting yang jauh lebih tinggi, sehingga pemberian ASI eksklusif menjadi kunci utama dalam menjamin tumbuh kembang anak yang optimal sejak awal kehidupan.

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan yang dilakukan secara tepat waktu, didukung dengan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), frekuensi, dan durasi menyusui yang adekuat, merupakan faktor kunci dalam menjamin kecukupan gizi dan pertumbuhan optimal bayi. ASI yang diberikan secara eksklusif mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi secara optimal serta melindungi dari infeksi yang dapat menghambat pertumbuhan. Sebaliknya, tidak optimalnya pemberian ASI eksklusif meningkatkan risiko stunting secara signifikan.

Ketepatan waktu juga menjadi hal yang sangat penting, baik dalam pelaksanaan IMD maupun pemberian MP-ASI. IMD yang dilakukan dalam satu jam pertama kehidupan terbukti meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif melalui stimulasi hormon laktasi. Sementara itu, pemberian MP-ASI yang tidak sesuai waktu—baik terlalu dini maupun terlambat—dapat mengganggu sistem pencernaan, menurunkan asupan gizi, serta meningkatkan risiko stunting.

Selain itu, durasi dan frekuensi menyusui yang cukup memastikan bayi memperoleh foremilk dan hindmilk secara optimal, sehingga kebutuhan energi dan zat gizi terpenuhi. Dengan demikian, keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya ditentukan oleh

pemberian ASI itu sendiri, tetapi juga oleh ketepatan waktu, pola menyusui, serta praktik pemberian MP-ASI yang sesuai, yang secara keseluruhan berperan penting dalam mencegah stunting pada anak.

Referensi

- Humune, H. F., Nugroho, K. P. A., & Tampubolon, R. (2020). Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Dan Susu Formula Terhadap Kejadian Obesitas Balita Di Salatiga: Jurnal Keperawatan Muhammadiyah
- Dini Kurniawati, Ratna Sari Hardiani, Iis Rahmawati, (2020) Buku Saku Air Susu Ibu: KHD Production, Bodowoso.
- GIFA, (2022), Breastmilk Composition: International Baby Food Action Network (IBFAN): <https://www.gifa.org/en/breastmilk-composition/>: Diakses 01/05/2026
- Haryono, R & Setianingsih, S. (2020). Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda: Yogyakarta : Gosyen Publishing <https://repository.unissula.ac.id> :Diakses 01/05/2026
- Rina Wahyuni, (2025) Hubungan Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24- 59 Bulan Di Puskesmas Singkil Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/view/952/550> :Diakses 01/05/2026
- Samsuddin, Agusanty, Desmawati,(2023) dkk Stunting: Cv.Eureka Media Aksara Purbalingga : <https://repository.stikeswirahusada.ac.id/id/eprint/447/1/Buku%20Stunting.pdf> :Diakses 01/05/2026
- Maryuni, Handayani, Trustisar.(2024). BUTATING Buku Pintar Cegah Stunting : BFS Medika. Jawa Timur
- Sudargo, T., & Kusmayanti, N. A. (2023). Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Makanan Sempurna Untuk Bayi: Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Reza Rachmawati, Valencia Cantika Putri Susanto, Anggraini Wulandar.(2021). Literature Review : Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif Dan MP ASI Dini Terhadap Stunting Pada Balita. Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Ke-III (SNHRP-III 2021). <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/171/>:Diakses 01/05/2026
- World Health Organization. (2019). Infant and young child feeding [PDF]. Geneva: World Health Organization.
- Adnyani, Setiawan, Wijaya. (2024) Pengaruh Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6-59 Bulan Di Desa Munduk Bali Tahun 2023 : Jurnal Kesehatan Kusuma Husada.Vol 15 no 2 : Surakarta.
- Sartika Ramadani Harahap .(2021) Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Puskesmas Gunung Tua Kabupaten Padang

Lawas Utara Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan 2021
<https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3020/1/SOF%20COPI%20ARTIKA.pdf> /:Diakses 01/05/2026

Any Virginia, Sugeng Maryanto, Riva Mustika Anugrah (2020) The Correlation Between Complementary Feeding And First Complementary Feeding Time With Stunting In Children Of 6-24 Months In Leyangan Village, East Ungaran, Semarang Regency: JGK-vol.12, no. 27. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/58/50> /:Diakses 01/05/2026

Siregar, Pangabea. (2024) Hypnobreastfeeding terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas. Selat Media/ Yogyakarta

Ratu Laili Amelia.(2022) Inisiasi Menyusui Dini (Imd) Dan Asi Eksklusif Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politenik Kesehatan Aceh Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika