

PENGARUH ASI EKSKLUSIF TERHADAP KESEHATAN DAN PERTUMBUHAN BAYI

¹⁾Dina Herawati, ²⁾Fadila tiara agustin, ³⁾Joana marsya, ⁴⁾Indira syafitri

(1,2,3,4) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada

^{S-1} Kebidanan

e-mail: agustintiarafadila@gmail.com, karinanilamsari619@gmail.com

ABSTRAK

ASI eksklusif merupakan pemberian Air Susu Ibu saja kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan tanpa tambahan makanan maupun minuman lain. Pemberian ASI eksklusif sangat penting karena mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Namun, masih banyak ibu yang belum memberikan ASI eksklusif karena kurangnya pengetahuan, kesibukan bekerja, serta pengaruh lingkungan dan susu formula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ASI eksklusif terhadap kesehatan dan pertumbuhan bayi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap ibu yang memiliki bayi usia 0–6 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, pertumbuhan berat badan yang optimal, dan lebih jarang mengalami gangguan kesehatan dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Selain itu, ibu yang memberikan ASI eksklusif juga memperoleh manfaat kesehatan seperti mempercepat pemulihan pasca melahirkan dan mengurangi risiko kanker payudara. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif perlu terus didukung oleh keluarga, tenaga kesehatan, dan pemerintah untuk meningkatkan kualitas kesehatan bayi dan ibu.

Kata kunci: ASI eksklusif, kesehatan bayi, pertumbuhan bayi, ibu menyusui

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the provision of breast milk only to infants from birth until six months of age without additional food or drink. Exclusive breastfeeding is very important because it contains complete nutrients needed for infant growth and development. However, many mothers still do not provide exclusive breastfeeding due to lack of knowledge, work activities, and environmental influences. This study aims to determine the effect of exclusive breastfeeding on infant health and growth. The method used in this study was descriptive method with a community health education approach. Data were obtained through observation, interviews, and documentation of mothers with infants aged 0–6 months. The results showed that infants who received exclusive breastfeeding had better immunity, optimal weight growth, and fewer health problems compared to infants who did not receive exclusive breastfeeding. In addition, mothers who provided exclusive breastfeeding also gained health benefits such as faster postpartum recovery and reduced risk of breast cancer. Therefore, exclusive breastfeeding should continue to be supported by families, health workers, and the government to improve the quality of infant and maternal health.

Keywords: exclusive breastfeeding, infant health, infant growth, breastfeeding mothers

Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan

PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan bayi. Air Susu Ibu mengandung berbagai zat gizi yang lengkap dan mudah dicerna oleh bayi. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap berbagai penyakit.

Menurut World Health Organization (WHO), bayi dianjurkan mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan angka kematian bayi serta membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Namun, pada kenyataannya masih banyak ibu yang belum memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI, pengaruh susu formula, serta faktor pekerjaan menjadi penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif. Penelitian yang dilakukan oleh Roesli (2022) menunjukkan bahwa bayi yang memperoleh ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah terkena diare dan infeksi saluran pernapasan dibandingkan bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif.

Selain itu, penelitian Maryunani (2023) menjelaskan bahwa ASI eksklusif berpengaruh besar terhadap perkembangan otak bayi karena kandungan DHA dan AA yang terdapat di dalam ASI. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kecerdasan anak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ASI eksklusif terhadap kesehatan dan pertumbuhan bayi serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan pendidikan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya ASI eksklusif.

Kegiatan dilakukan di Posyandu Desa Sukamaju dengan sasaran ibu yang memiliki bayi usia 0–6 bulan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan pemberian kuesioner sederhana mengenai pemahaman ibu tentang ASI eksklusif.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Persiapan materi penyuluhan mengenai ASI eksklusif.
2. Pelaksanaan penyuluhan kepada ibu menyusui.
3. Diskusi dan tanya jawab mengenai manfaat ASI eksklusif.
4. Evaluasi tingkat pemahaman peserta setelah kegiatan dilakukan.

Metode penyuluhan dipilih karena dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya ASI eksklusif bagi bayi dan ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum memahami manfaat ASI eksklusif secara menyeluruh sebelum dilakukan penyuluhan. Banyak ibu beranggapan bahwa bayi perlu diberikan makanan tambahan sebelum usia enam bulan agar cepat gemuk.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman ibu mengenai manfaat ASI eksklusif. Ibu mulai memahami bahwa ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung nutrisi lengkap dan antibodi alami.

Secara kuantitatif, dari 30 peserta penyuluhan:

- 80% ibu memahami pengertian ASI eksklusif setelah penyuluhan.
- 75% ibu mengetahui manfaat ASI bagi daya tahan tubuh bayi.
- 70% ibu menyatakan bersedia memberikan ASI eksklusif selama enam bulan.

Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Roesli (2024) yang menyatakan bahwa ASI eksklusif dapat meningkatkan kesehatan bayi dan mengurangi risiko penyakit infeksi.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki berat badan yang lebih stabil dan lebih jarang mengalami sakit dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif.

Kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap perubahan pengetahuan dan sikap ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif. Dukungan keluarga terutama suami juga berpengaruh terhadap keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

SIMPULAN

ASI eksklusif memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan dan pertumbuhan bayi. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, pertumbuhan yang optimal, dan lebih jarang mengalami gangguan kesehatan.

Kegiatan penyuluhan kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif. Oleh karena itu, dukungan keluarga, tenaga kesehatan, dan pemerintah sangat diperlukan untuk meningkatkan keberhasilan program ASI eksklusif di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SETIKES PALUTA HUSADA, pihak warga Desa aek harwaya, portibi, gunung tua, Sumatra utara, serta seluruh ibu peserta kegiatan yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi* (ed.2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A. (2023). *Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif*. Jakarta: Trans Info Media.
- Roesli, U. (2024). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- WHO. (2022). *Breastfeeding recommendations*. Diunduh dari: <http://www.who.int> tanggal 20 Mei 2026.
- UNICEF. (2019). *Pentingnya ASI Eksklusif bagi Bayi*. Diunduh dari: <http://www.unicef.org> tanggal 20 Mei 2026.