

Edukasi Pentingnya Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan Asi Eksklusif Bagi Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* Sejak Dini

Fitria Yulastini^{1*}, Mirsonah², Nurul Aini³, Lisa Lestari⁴
^{1,2,3,4}Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Lombok Tengah
Email: fyulastini2015@gmail.com^{1*}

Abstrak

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, khususnya pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan. Upaya pencegahan dapat dilakukan sejak masa kehamilan hingga proses menyusui, antara lain melalui penerapan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya IMD dan ASI eksklusif sebagai langkah awal pencegahan *stunting*. Kegiatan dilaksanakan pada 15 November 2025 di Dusun Jato, Kecamatan Terara, Kabupaten Lombok Timur, dengan jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil. Intervensi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta pembagian leaflet edukatif. Evaluasi pelaksanaan menggunakan instrumen pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan ibu hamil, dari 60% pada pretest menjadi 95% setelah edukasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai praktik menyusui yang benar sebagai upaya pencegahan *stunting*.

Keywords: ASI eksklusif, Edukasi kesehatan, Ibu hamil, IMD, *Stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang hingga kini masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Kondisi ini menggambarkan gangguan pertumbuhan linier pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dalam waktu lama, terutama selama periode kritis 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pada fase ini, kualitas nutrisi dan pola pengasuhan sangat menentukan perkembangan otak, pertumbuhan organ, dan pembentukan sistem imun anak (Dara, 2021; Kemenkes RI, 2022). Dampak jangka panjang *stunting* tidak hanya terlihat pada pertumbuhan fisik yang terhambat, tetapi juga berpengaruh pada kecerdasan, kemampuan belajar, produktivitas, dan risiko penyakit kronis di masa dewasa (Arisman, 2020).

Salah satu faktor kunci dalam pencegahan *stunting* adalah pemberian nutrisi optimal sejak bayi lahir melalui Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. IMD merupakan proses meletakkan bayi di dada ibu segera setelah lahir untuk memberikan kesempatan pada bayi melakukan *breast crawl* sehingga dapat menyusui pertama kali dalam satu jam kelahiran. IMD terbukti meningkatkan kestabilan suhu tubuh, pernapasan, dan detak jantung bayi serta memberikan paparan awal terhadap kolostrum, yang dikenal sebagai “*emas cair*” karena kandungan antibodi dan faktor imunologinya yang tinggi (Arifuddin et al., 2020). Sementara itu, ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan memberikan nutrisi lengkap yang mendukung pembentukan jaringan tubuh, perkembangan

otak, perlindungan dari infeksi, serta menurunkan risiko diare dan penyakit pernapasan, dimana dua kondisi yang berkaitan erat dengan kejadian *stunting* (Bara, 2024; WHO, 2023).

Meskipun manfaat IMD dan ASI eksklusif telah banyak dipublikasikan, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa praktik keduanya masih rendah, terutama di wilayah pedesaan. Berdasarkan hasil observasi identifikasi masalah, diketahui bahwa ibu hamil di Dusun Jato, Kecamatan Terara, Kabupaten Lombok Timur, masih memiliki pengetahuan terbatas terkait pentingnya IMD, manfaat kolostrum, dan teknik menyusui yang benar, sehingga berpotensi memengaruhi praktik menyusui setelah melahirkan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Yulastini et al. (2022), yang menemukan bahwa rendahnya pengetahuan ibu tentang nutrisi HPK berkontribusi terhadap tingginya risiko *stunting* di beberapa desa di Lombok. Oleh sebab itu, edukasi terstruktur dan intervensi langsung kepada ibu hamil dinilai sangat penting sebagai langkah preventif awal.

Peran edukasi kesehatan menjadi semakin penting mengingat bahwa pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2014), perubahan perilaku dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang memadai, sehingga informasi yang jelas, akurat, dan mudah dipahami sangat dibutuhkan oleh calon ibu. Penelitian Kristiana et al. (2021) juga menegaskan bahwa pengetahuan ibu tentang IMD berkaitan signifikan dengan keberhasilan pelaksanaan IMD di fasilitas kesehatan, sementara penelitian Paramesti et al. (2024) menambahkan bahwa keberhasilan ASI eksklusif meningkat secara signifikan setelah ibu menerima edukasi kesehatan selama kehamilan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai IMD dan ASI eksklusif melalui pendekatan ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, dan distribusi leaflet yang mudah dipahami. Sasaran kegiatan terdiri dari sepuluh ibu hamil yang terdaftar di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rarang.

Dengan adanya edukasi ini, diharapkan ibu hamil memiliki pengetahuan yang lebih baik dan mampu menerapkan praktik menyusui yang benar setelah melahirkan. Upaya ini tidak hanya membantu menurunkan risiko *stunting*, tetapi juga mendukung peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara menyeluruh di wilayah Dusun Jato dan sekitarnya.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan edukasi kesehatan yang bersifat partisipatif dan berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait pentingnya Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif sebagai upaya pencegahan *stunting* sejak awal kehidupan. Desain kegiatan mengacu pada prinsip efektivitas pembelajaran orang dewasa (*adult learning*) melalui kombinasi ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, serta pemanfaatan media edukatif berupa *leaflet*.

Kegiatan dilaksanakan di Dusun Jato, Kecamatan Terara, Kabupaten Lombok Timur, pada Sabtu, 15 November 2025, dalam satu hari kegiatan. Sasaran utama kegiatan ini adalah

ibu hamil dengan jumlah 10 orang yang terdaftar dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas Rarang.

Tahapan intervensi dimulai dari penyusunan materi edukasi, yang mencakup definisi dan tahapan pelaksanaan IMD, manfaat kolostrum, prinsip pemberian ASI eksklusif, serta keterkaitan IMD dan ASI eksklusif dengan pencegahan *stunting*. Materi kemudian disampaikan melalui ceramah interaktif, di mana peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diajak berdialog melalui pertanyaan maupun contoh kasus sehari-hari. Selanjutnya, sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memberi ruang bagi peserta berbagi pengalaman, mengklarifikasi pemahaman, serta menyampaikan kendala yang pernah dihadapi terkait menyusui.

Sebagai penguat pesan edukasi, tim pengabdian juga mendistribusikan *leaflet* edukatif yang dirancang secara ringkas dengan bahasa yang mudah dipahami. *Leaflet* ini berfungsi sebagai media belajar berkelanjutan yang dapat dibaca ulang oleh ibu hamil di rumah. Untuk menilai efektivitas intervensi, dilakukan evaluasi berupa *pretest* dan *posttest* pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Tes diberikan dalam bentuk pertanyaan sederhana yang kemudian dinilai menggunakan persentase skor. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sekaligus melihat sejauh mana metode edukasi yang digunakan dapat memberikan dampak nyata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pretest* yang dilakukan sebelum sesi edukasi menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil hanya berada pada angka 60%, menggambarkan bahwa mayoritas peserta belum memahami secara komprehensif mengenai manfaat Inisiasi Menyusu Dini (IMD), prosedur pelaksanaannya, pentingnya kolostrum, prinsip pemberian ASI eksklusif, serta keterkaitan keduanya dengan pencegahan *stunting*. Temuan ini selaras dengan laporan-laporan sebelumnya yang menyebutkan bahwa salah satu penyebab rendahnya cakupan IMD dan ASI eksklusif adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat dan teknik menyusui yang benar (Arifuddin et al., 2020; Dara, 2021).

Setelah diberikan intervensi berupa ceramah interaktif, diskusi dua arah, dan pembagian *leaflet* edukatif yang dirancang ringkas, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dengan rata-rata skor mencapai 95%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan mampu menghasilkan perubahan pengetahuan yang jelas dalam waktu singkat. Efektivitas metode ceramah interaktif dan diskusi telah ditekankan oleh berbagai penelitian, termasuk oleh Susilowati (2016) yang menjelaskan bahwa kombinasi penjelasan verbal, interaksi langsung, dan media visual mampu meningkatkan pemahaman dan daya ingat peserta. Selain itu, studi bidang promosi kesehatan menegaskan bahwa media sederhana seperti *leaflet* membantu memperkuat retensi informasi terutama pada kelompok ibu hamil (Notoatmodjo, 2014; Ningrum et al., 2020).

Selama proses edukasi, observasi lapangan menunjukkan bahwa para ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan. Peserta aktif mengajukan pertanyaan mengenai teknik IMD, manfaat kolostrum, waktu ideal pemberian ASI, serta berbagai kendala yang kerap dihadapi, seperti puting lecet, perlekatan bayi yang kurang baik, dan mitos-mitos seputar pemberian ASI. Antusiasme ini mencerminkan tingginya kebutuhan informasi mengenai kesehatan ibu dan bayi, sekaligus menguatkan temuan penelitian bahwa edukasi tatap muka tetap menjadi metode yang sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman kelompok ibu hamil, terutama di daerah dengan akses informasi digital yang terbatas (Yulidasari et al., 2020; Rahayu & Nurhidayah, 2021).

Temuan kegiatan ini konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu. Kristiana et al. (2021) melaporkan bahwa IMD memiliki hubungan signifikan dengan penurunan risiko *stunting* melalui mekanisme peningkatan kekebalan tubuh dan stabilisasi fisiologis bayi sejak lahir. Sementara itu, Bara (2024) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan praktik menyusui dan menjadi salah satu faktor protektif terhadap kejadian *stunting*. Beberapa studi lainnya, seperti Afdal (2023) dan Paramesti et al. (2024), juga menguatkan bahwa edukasi ibu hamil secara terstruktur mampu meningkatkan penerapan praktik menyusui yang benar dan mendukung tumbuh kembang optimal pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Selain itu, hasil kegiatan ini mendukung temuan pengabdian masyarakat oleh Yulastini et al. (2022) di Desa Perina, Lombok Tengah, yang menegaskan bahwa promosi kesehatan terkait 1000 HPK memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai gizi ibu hamil, praktik menyusui, dan pola asuh yang mendukung pencegahan *stunting*. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui intervensi edukasi tidak hanya berpengaruh pada pemahaman jangka pendek, tetapi menjadi fondasi penting dalam mendorong perubahan perilaku menyusui yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas terbukti menjadi langkah awal yang sangat penting dalam mengubah perilaku menyusui ibu hamil, yang pada akhirnya dapat memberikan kontribusi bermakna dalam upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan ibu merupakan aspek fundamental dan perlu dipertahankan melalui edukasi berkelanjutan, pendampingan kader, dan dukungan lingkungan keluarga.



Gambar 1. Kegiatan pemberian materi edukasi



Gambar 2. Kegiatan *pretest* dan *posttest*



Gambar 3. Media *leaflet*

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI eksklusif dalam upaya pencegahan *stunting*. Peningkatan skor pengetahuan dari 60% menjadi 95% menunjukkan bahwa ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, serta penggunaan *leaflet* merupakan metode edukasi yang efektif. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar puskesmas dan kader kesehatan melaksanakan edukasi secara berkala. Keterlibatan suami dan keluarga perlu diperkuat untuk mendukung praktik menyusui. Selain itu, pendampingan pasca persalinan penting dilakukan agar IMD dan ASI eksklusif dapat diterapkan secara konsisten. Kegiatan serupa juga dapat diperluas kepada remaja putri dan pasangan usia subur guna memperluas dampak pencegahan *stunting* sejak dini

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung kegiatan *Edukasi Pentingnya Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI Eksklusif bagi Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini*. Penghargaan khusus kami sampaikan kepada pemerintah Dusun Jato, para tenaga kesehatan, serta para ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Arifuddin., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2020). *Study Guide - Stunting dan Pemberian IMD*.

- Arisman, M. B. (2020). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC.
- Bara, F. (2024). Pengaruh Pengetahuan tentang ASI Eksklusif dan MP-ASI Dini dengan Kejadian *Stunting*. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1179–1187.
- Dara, C. (2021). *Stunting dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Lakeisha.
- Kemendes RI. (2022). *Studi Status Gizi Indonesia (SSGI)*.
- Kristiana, E., et al. (2021). Hubungan IMD dengan Kejadian *Stunting* di Puskesmas Kramatwatu. *Jurnal Kebidanan*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Paramesti, K. F., et al. (2024). IMD, ASI Eksklusif, dan Kejadian *Stunting*: Studi Regional. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- WHO. (2023). *Infant and Young Child Feeding Guideline Update*.
- Susilowati. (2016). Efektivitas Media *Leaflet* dalam Pendidikan Kesehatan.
- Yulastini, F., Hidayati, D. U., & Fajriani, E. (2022). Promosi Kesehatan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* di Desa Perina Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3). <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i3.10433>.