

Jurnal Kebidanan Sorong  
Vol 5 No 1 Februari 2026  
eISSN : 2807-7059

## PENGARUH PEMBERIAN MPASI METODE BLW TERHADAP *WEIGHT FALTERING* PADA BALITA

Fara Khansa Azizah<sup>1\*</sup>, Ditya Yankusuma Setiani<sup>2</sup>, Arlia Purwaningsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala

<sup>3</sup>Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Korespondensi: [farakhansa96@gmail.com](mailto:farakhansa96@gmail.com)

### Artikel History

Dikirim, Mei 13 th, 2026

Diterima, Juni 09 th, 2026

Diterbitkan, Juni 09 th, 2026

### ABSTRACT

*Weight faltering is an early indicator of growth impairment that may precede stunting in infants and young children. The complementary feeding period is a critical stage for supporting optimal child growth and nutritional status. Baby-Led Weaning (BLW) has gained increasing popularity as a responsive feeding approach; however, its effects on child growth remain controversial. This study aimed to analyze the effect of the BLW method on the occurrence of weight faltering in infants and young children. A systematic review was conducted following the PRISMA 2020 guidelines. Literature searches were performed in PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect. Eligible studies included randomized controlled trials and quasi-experimental studies published between 2016 and 2026 that compared BLW with conventional complementary feeding methods. Seven studies met the inclusion criteria. The findings indicated that BLW and its modified version, Baby-Led Introduction to Solids, did not increase the risk of weight faltering compared with conventional spoon-feeding. No significant differences were found in body weight, BMI z-scores, anthropometric status, energy intake, or nutrient adequacy between groups. Furthermore, BLW supported responsive feeding and self-regulation of eating behaviors. BLW can be considered a safe complementary feeding approach when accompanied by adequate nutrition education, sufficient energy and nutrient intake, and regular growth monitoring.*

**Keywords:** *Baby-Led Weaning; Complementary Feeding; Child Growth; Responsive Feeding; Weight Faltering*

### ABSTRAK

Weight faltering merupakan indikator dini gangguan pertumbuhan yang dapat mendahului stunting pada bayi dan balita. Masa pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) menjadi periode penting dalam mendukung pertumbuhan optimal anak. Baby-Led Weaning (BLW) semakin banyak digunakan sebagai pendekatan responsive feeding, namun pengaruhnya terhadap pertumbuhan masih menjadi perdebatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian MPASI metode BLW terhadap kejadian weight faltering pada bayi dan balita. Metode yang digunakan adalah systematic review berdasarkan pedoman PRISMA 2020. Pencarian literatur dilakukan melalui PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect. Studi yang diinklusi merupakan randomized controlled trial dan quasi-eksperimental yang diterbitkan tahun 2016–2026. Sebanyak tujuh studi memenuhi kriteria inklusi. Hasil menunjukkan bahwa BLW

maupun modifikasinya, Baby-Led Introduction to Solids, tidak meningkatkan risiko *weight faltering* dibandingkan metode MPASI konvensional. Tidak ditemukan perbedaan signifikan pada berat badan, BMI z-score, status antropometri, asupan energi, maupun kecukupan nutrisi antar kelompok. Selain itu, BLW mendukung *responsive feeding* dan kemampuan *self-regulation* makan. BLW dapat dipertimbangkan sebagai metode MPASI yang aman apabila disertai edukasi gizi yang memadai, pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi, serta pemantauan pertumbuhan secara berkala.

**Kata Kunci:** Baby-Led Weaning; MPASI; Pertumbuhan Anak; *Responsive Feeding*; *Weight Faltering*

## PENDAHULUAN

Status gizi anak balita merupakan indikator kesehatan masyarakat yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas di masa depan. Di tingkat global, meskipun terjadi penurunan selama dua dekade terakhir, tantangan *malnutrisi* masih sangat besar. Data terbaru UNICEF et al., (2025) menunjukkan bahwa lebih dari 150 juta anak di bawah lima tahun mengalami stunting, menandakan bahwa beban masalah gizi kronis masih tinggi di banyak wilayah dunia dan jauh dari target penurunan sesuai *Sustainable Development Goals* (SDG).

Di Indonesia, kemajuan program gizi nasional tercermin dalam penurunan prevalensi stunting. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 mengungkapkan bahwa angka stunting nasional turun menjadi 19,8%, dibandingkan 21,5% pada 2023. Penurunan ini menunjukkan keberhasilan intervensi multisektoral, meskipun angka ini masih jauh dari target pemerintah yang lebih rendah pada tahun-tahun berikutnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Stunting mencerminkan kondisi ketika anak memiliki tinggi badan yang jauh di bawah standar usia akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang dampaknya dapat bersifat permanen jika tidak ditangani sejak dini. Namun, selain stunting, fenomena *weight faltering* (gagal atau melambatnya kenaikan berat badan) merupakan indikator dini gangguan pertumbuhan yang sering kali muncul sebelum stunting terlihat jelas pada grafik pertumbuhan. Dalam praktik pediatrik modern, istilah “*growth faltering*” atau “*weight faltering*” lebih banyak digunakan ketimbang istilah lama *failure to thrive*, dan didefinisikan sebagai proses dimana anak tidak mencapai kenaikan berat badan yang diharapkan sesuai standar pertumbuhan karena asupan atau pemanfaatan nutrisi yang tidak memadai (Taylor et al., 2017).

Periode 6–24 bulan merupakan masa transisi MP-ASI yang kritis dalam hidup anak. Selama fase ini, anak beralih dari nutrisi berbasis ASI eksklusif ke makanan padat, yang

harus cukup memenuhi kebutuhan energi dan mikronutrien yang meningkat. *Complementary feeding* yang tidak adekuat sering dikaitkan dengan risiko malnutrisi, termasuk *weight faltering*, karena pola makan yang tidak responsif terhadap sinyal lapar-kenyang anak dapat mengurangi asupan energi secara keseluruhan dan mempengaruhi trajectory pertumbuhan (Ardiyanto et al., 2025). WHO menekankan bahwa MP-ASI sebaiknya dilakukan secara responsive feeding, yaitu pemberian makanan yang menyesuaikan terhadap kemampuan anak dalam mengatur jumlah makan dan ragam makanan (World Health Organization, 2025).

Dalam kerangka *responsive feeding*, *Baby-Led Weaning* (BLW) muncul sebagai pendekatan alternatif yang semakin populer di banyak negara. BLW menekankan *self-feeding* sejak awal pengenalan makanan padat dan anak diberi kesempatan untuk memilih jenis makanan, jumlah, dan tempo makan sendiri, sementara pengasuh menyediakan pilihan makanan yang aman dan bergizi. Pendekatan ini berbeda dari model MP-ASI tradisional yang sering kali bersifat *parent-controlled spoon-feeding* (Rapley & Murkett, 2021).

Berbagai studi terbaru mulai menilai efek pendekatan BLW terhadap indikator gizi dan pertumbuhan anak. Sebuah *narrative review* dari 19 studi komparatif menemukan bahwa bukti terkait asupan energi dan pertumbuhan pada BLW versus weaning konvensional masih konfliktual dan terbatas, terutama karena perbedaan definisi BLW dan desain riset yang beragam (Safhira et al., 2025). Data tentang pertumbuhan dan parameter antropometri pada BLW masih sedikit dan hasilnya tidak konsisten, sehingga tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan kuat mengenai dampak BLW terhadap kenaikan berat badan secara langsung.

Penelitian Ardiyanto et al., (2025) menyatakan bahwa banyak aspek BLW seperti *eating behaviour*, obesitas risiko, serta perkembangan dan milestone belum cukup dieksplorasi, dan khususnya indikator pertumbuhan seperti *weight faltering* masih sangat minim dilaporkan sebagai outcome utama. Penelitian hasil penelitian Daniels et al., (2018) juga menunjukkan bahwa tenaga kesehatan menilai BLW sebagai metode yang *natural* dan menjanjikan dalam hal perkembangan motorik oral dan peningkatan keterlibatan keluarga dalam makan, tetapi kurangnya pelatihan dan edukasi profesional sering menjadi penghambat implementasi yang aman dan efektif.

Beberapa penelitian terdahulu juga menyoroti risiko yang potensial terkait BLW, seperti kemungkinan asupan mikronutrien (misalnya *zat besi*) yang kurang atau risiko *choking* yang perlu diwaspadai, meskipun bukti empirisnya masih belum kuat secara kuantitatif. Dengan demikian, walaupun tren BLW makin mendapat perhatian, bukti ilmiah yang solid khususnya dalam konteks pertumbuhan longitudinal seperti *weight faltering* masih

lemah. Gap penelitian ini semakin penting apabila dikaitkan dengan keadaan negara berkembang seperti Indonesia, dimana prevalensi gangguan pertumbuhan masih tinggi dan keberagaman praktik makan sehari-hari sangat dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, akses pangan, serta kapasitas pengasuhan dalam menerapkan *responsive feeding* secara efektif.

Dalam perspektif kebidanan, pendekatan MP-ASI adalah bagian integral dari praktik promotif-preventif yang dijalankan oleh bidan di layanan primer. Bidan sering menjadi konsultan utama bagi ibu dalam pengenalan makanan padat dan pemantauan pertumbuhan, termasuk deteksi dini *weight faltering*. Namun, panduan implementasi BLW yang praktis dan berbasis bukti masih kurang tersedia dalam protokol layanan kesehatan di banyak wilayah. Oleh karena itu, analisis pengaruh MP-ASI metode BLW terhadap *weight faltering* balita sangat relevan untuk memperkaya bukti ilmiah, memperjelas rekomendasi praktik, dan membantu menyusun pedoman yang tepat untuk konteks lokal.

Tujuan penelitian dalam artikel ini adalah *menginvestigasi pengaruh metode MP-ASI Baby-Led Weaning terhadap kejadian weight faltering pada balita*, dengan harapan memberikan kontribusi baru pada literatur pertumbuhan anak dan praktik MP-ASI berbasis bukti.

## METODE

Metode pada penelitian ini merupakan *systematic review* yang bertujuan untuk menilai pengaruh pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) dengan metode *Baby-Led Weaning* (BLW) terhadap kejadian *weight faltering* pada bayi dan balita. Penyusunan dan pelaporan *systematic review* ini mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for *Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020. Protokol penelitian disusun sebelum pelaksanaan pencarian literatur dan didaftarkan pada platform registrasi terbuka untuk meningkatkan transparansi metode serta meminimalkan risiko bias pelaporan.

Pertanyaan penelitian dirumuskan menggunakan kerangka PICO, dengan Populasi berupa bayi dan balita usia 0–59 bulan, khususnya pada periode awal pemberian MPASI. Intervensi yang ditelaah adalah pemberian MPASI dengan metode BLW, baik yang diterapkan secara murni maupun parsial. Comparation adalah MPASI konvensional, seperti *spoon-feeding* atau *parent-led feeding* sesuai praktik standar setempat. *Outcome* utama yang ditelaah adalah *weight faltering*, yang didefinisikan berdasarkan kriteria yang digunakan dalam masing-masing studi, umumnya berupa penurunan skor z berat badan menurut umur (*weight-for-age z-score/WAZ*), *failure to thrive*, atau indikator pertumbuhan berat badan lainnya. *Outcome* sekunder meliputi perubahan indikator pertumbuhan berbasis berat badan,

seperti WAZ, *weight-for-length/height z-score* (WLZ/WHZ), serta prevalensi *underweight* dan *wasting*.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis dan komprehensif pada basis data elektronik PubMed, Google Scholer dan Science Direct, sejak awal basis data hingga tanggal pencarian terakhir. Strategi pencarian menggunakan kombinasi istilah terkontrol dan kata kunci bebas yang berkaitan dengan *baby-led weaning*, MPASI, dan indikator pertumbuhan anak.

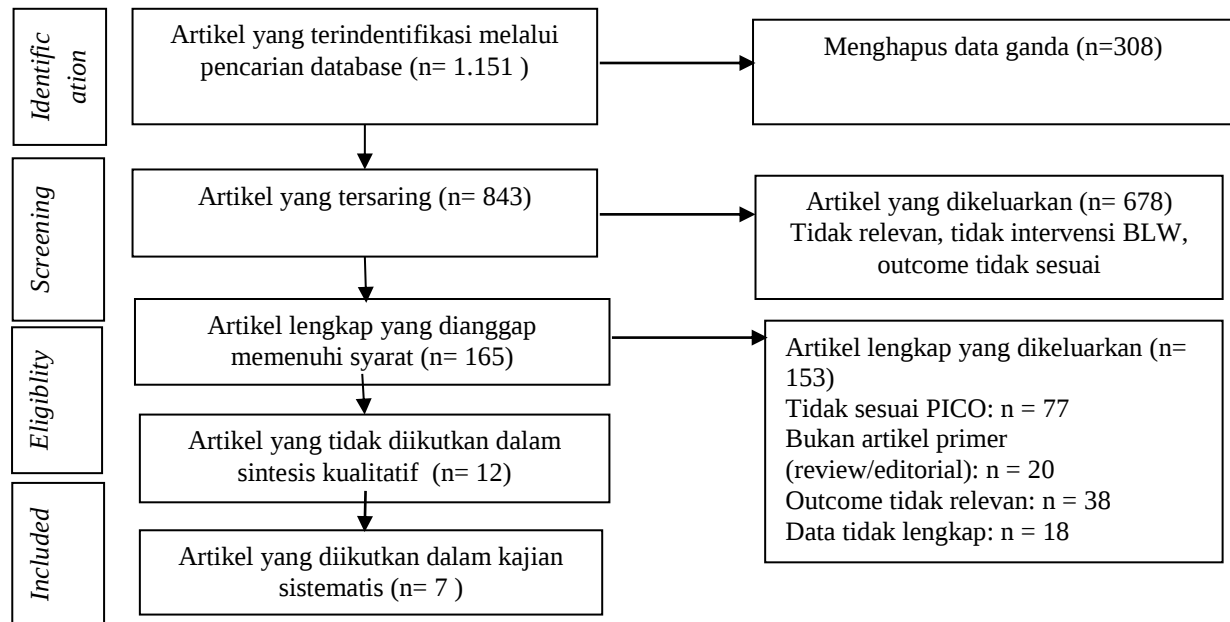
Seleksi studi dilakukan dalam dua tahap, yaitu penyaringan judul dan abstrak, diikuti dengan penilaian teks lengkap pada artikel yang memenuhi kriteria awal seperti artikel penelitian dengan data primer, sesuai dengan PICO penelitian, dan terpublikasi dari jurnal terakreditasi. Proses seleksi dilakukan secara independen oleh dua penelaah. Ketidaksesuaian pendapat diselesaikan melalui diskusi, dan apabila tidak tercapai kesepakatan, penilaian ditentukan oleh penelaah ketiga. Proses seleksi studi didokumentasikan menggunakan diagram alur PRISMA.

Studi yang diinklusi mencakup penelitian dengan desain randomized controlled trial atau quasi-eksperimental, yang membandingkan metode BLW dengan metode MPASI non-BLW serta melaporkan outcome pertumbuhan berbasis berat badan. Studi dikecualikan apabila tidak memiliki kelompok pembanding, tidak melaporkan data antropometri, merupakan editorial, komentar, tinjauan naratif, protokol tanpa hasil, atau dilakukan pada hewan. Artikel yang disertakan adalah publikasi full-text yang telah melalui proses peer-review dan diterbitkan dalam bahasa Inggris pada rentang tahun 2016 hingga 2026.

Ekstraksi data dilakukan menggunakan formulir terstandar yang telah diuji coba sebelumnya. Data yang diekstraksi meliputi karakteristik studi (penulis, tahun publikasi, negara, dan desain penelitian), karakteristik subjek (usia, jenis kelamin, status pemberian ASI), definisi dan implementasi metode BLW, karakteristik metode MPASI pembanding, durasi tindak lanjut, definisi dan pengukuran *weight faltering*, indikator pertumbuhan yang digunakan, serta estimasi efek yang dilaporkan. Informasi mengenai faktor perancu yang dikendalikan dan sumber pendanaan penelitian juga dicatat apabila tersedia. Proses ekstraksi data dilakukan secara independen oleh dua penelaah untuk menjamin akurasi data.

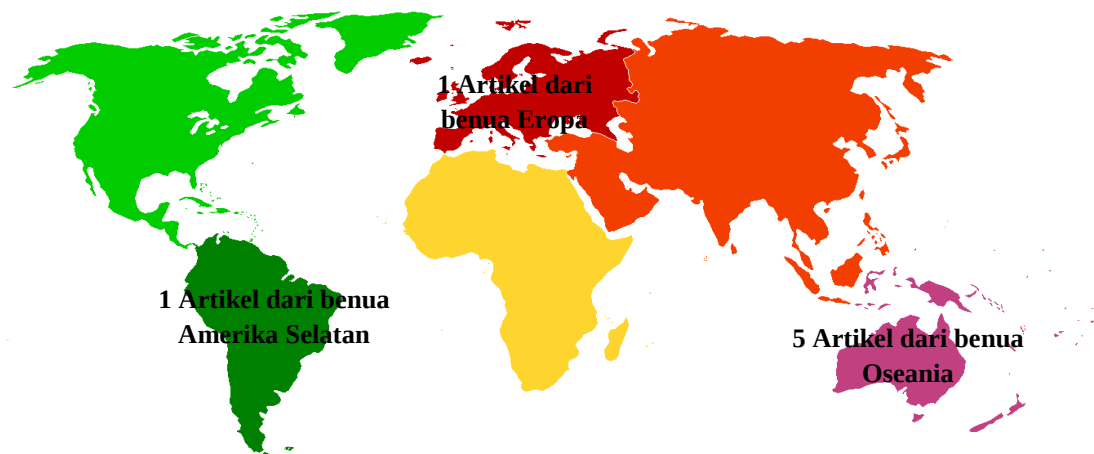
Proses pencarian artikel primer melalui 3 database online yaitu PubMed, Google Scholer dan Science Direct. Dari pencarian 3 database tersebut menghasilkan 1.151 artikel. Penulis menghapus artikel duplikasi, sehingga menyisakan 56 artikel. Penyaringan melalui judul dan abstrak menyisakan 13 artikel. Penulis kemudian menghapus 5 artikel setelah proses penilaian. Tahap akhir, penulis mendapatkan 8 artikel penelitian yang dimasukkan dalam studi

ini (Gambar. 1). 10 artikel tersebut berasal dari negara Indonesia, Turkey dan selandia baru (Gambar. 2). Desain penelitian berupa Quasi Experimental dan RCT.



Gambar 1. Prisma Flow Diagram

Gambar 1 menunjukkan proses pencarian awal yang menampilkan total 1.151 artikel, setelah menghilangkan artikel duplikat di lebih dari satu jurnal, diperoleh total 843 artikel dan 165 artikel di antaranya memenuhi syarat untuk tinjauan teks lengkap lebih lanjut. Tahap akhir mendapatkan sebanyak 7 artikel yang memenuhi syarat *full text review*. Gambar 2 menunjukkan peta wilayah studi primer yang digunakan dalam *systematic review* ini tersebar di 3 benua yaitu Amerika Selatan, Erpoa dan Oseania. Terdapat 7 artikel pada akhir proses *review* yang memenuhi syarat analisa sintesis.



Gambar 2. Peta Distribusi Studi Primer

Table 1. *Critical appraisal* pengaruh pemberian mpasi metode BLW terhadap *weight faltering* pada balita

| Artikel Penelitian Primer | Kriteria |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | Total |
|---------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-------|
|                           | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |       |
| Taylor, et al., (2017)    | 2        | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 22    |
| Daniels et al., (2018)    | 2        | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 22    |
| Williams, et al., (2018)  | 2        | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 22    |
| Dogan et al., (2018)      | 2        | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 22    |
| Morison et al., (2016)    | 2        | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 22    |
| Moreira et al., (2024)    | 2        | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 22    |
| Fangupo et al., (2016)    | 2        | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 22    |

**Question Description:**

1. Apakah penelitian ini membahas isu yang jelas dan terfokus?
2. Apakah paparan diukur secara akurat untuk meminimalkan bias?
3. Apakah hasil yang diukur akurat untuk meminimalkan bias?
4. Apakah para penulis telah mengidentifikasi semua faktor pengganggu yang penting?
5. Apakah mereka telah memperhitungkan faktor-faktor pengganggu dalam desain dan/atau analisis?
6. Apakah tindak lanjut terhadap subjek penelitian sudah cukup lengkap?
7. Apakah periode tindak lanjutnya cukup lama?
8. Apakah Anda percaya dengan hasilnya?
9. Dapatkah hasil tersebut diterapkan pada populasi lokal?
10. Apakah hasil penelitian ini konsisten dengan bukti lain yang tersedia?

Kriteria :

Tidak = 0

Ragu-ragu = 1

Ya = 2

Tabel 2. Studi primer pengaruh pemberian mpasi metode BLW terhadap *weight faltering* pada anak usia balita

| No | Penulis<br>(Tahun)          | Negara           | Desain Studi | Populasi                                            | Intervensi                                                                                  | Hasil                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------|------------------|--------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Taylor, et al.,<br>(2017)   | Selandia<br>Baru | RCT          | Bayi usia 5–6<br>bulan yang<br>memulai<br>MPASI     | Baby-Led<br>Introduction to<br>Solids (BLISS)<br>dibanding<br>spoon-feeding<br>konvensional | Tidak terdapat<br>perbedaan<br>signifikan pada<br>BMI z-score, berat<br>badan, maupun<br>risiko overweight<br>sampai usia 24<br>bulan. BLW tidak<br>meningkatkan<br>risiko growth<br>faltering. |
| 2  | Daniels et al.,<br>(2018)   | Selandia<br>Baru | RCT          | Bayi yang<br>mengikuti<br>program<br>BLISS          | Modifikasi<br>BLW dengan<br>edukasi zat besi<br>dan keamanan<br>makan                       | Tidak ditemukan<br>gangguan<br>pertumbuhan atau<br>defisiensi zat besi<br>pada kelompok<br>BLW.<br>Pertumbuhan<br>berat badan tetap<br>adekuat.                                                 |
| 3  | Williams, et<br>al., (2018) | Selandia<br>Baru | RCT          | Bayi usia 7–24<br>bulan                             | BLISS<br>dibanding<br>complementary<br>feeding<br>tradisional                               | Asupan energi dan<br>nutrisi relatif<br>setara antara<br>kelompok BLW<br>dan konvensional.<br>Tidak ditemukan<br>indikasi weight<br>faltering.                                                  |
| 4  | Dogan et al.,<br>(2018)     | Turki            | RCT          | Bayi sehat usia<br>6 bulan yang<br>memulai<br>MPASI | Baby-Led<br>Complementary<br>Feeding<br>dibanding                                           | Tidak terdapat<br>peningkatan<br>growth<br>impairment,                                                                                                                                          |

|   |                        |               |                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |
|---|------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                        |               |                                   |                                                                                                         | Traditional Spoon Feeding                                                                                                                        | choking, maupun defisiensi zat besi pada kelompok BLW. Berat badan sedikit lebih rendah namun tidak bermakna klinis.                                                                                                    |
| 5 | Morison et al., (2016) | Selandia Baru | Cross-sectional Comparative Study | Bayi usia 6–8 bulan                                                                                     | BLW dibanding feeding konvensional                                                                                                               | Asupan energi relatif serupa pada kedua kelompok. Bayi BLW lebih banyak mengonsumsi finger foods dan tidak menunjukkan tanda gangguan pertumbuhan.                                                                      |
| 6 | Moreira et al., (2024) | Brazil        | RCT                               | Pasangan ibu dan bayi (mother–infant pairs) di Brasil yang memasuki fase complementary feeding (MPASI). | 1) Parent-Led Weaning (PLW) / spoon-feeding konvensional, 2) Baby-Led Introduction to Solids (BLISS), 3) Mixed method (kombinasi BLISS dan PLW). | Tidak terdapat perbedaan signifikan pada asupan energi, makronutrien, maupun mikronutrien antara kelompok PLW, BLISS, dan mixed feeding pada usia 9 maupun 12 bulan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode BLW/BLISS mampu |

|   |                        |               |     |                   |                                    |                                                                                                                                      |
|---|------------------------|---------------|-----|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                        |               |     |                   |                                    | memberikan kecukupan nutrisi yang setara dengan metode feeding konvensional dan tidak menunjukkan indikasi <i>growth faltering</i> . |
| 7 | Fangupo et al., (2016) | Selandia Baru | RCT | Bayi usia 6 bulan | BLISS dibanding metode MPASI biasa | Tidak terdapat peningkatan <i>choking</i> pada BLW. Pertumbuhan dan status antropometri tetap dalam batas normal.                    |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa pemberian MPASI dengan metode Baby-Led Weaning (BLW) atau modifikasinya, Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS), secara umum tidak menunjukkan peningkatan risiko *weight faltering* dibandingkan metode MPASI konvensional. Temuan ini sejalan dengan studi randomized clinical trial di Brasil oleh Moreira et al. yang membandingkan Parent-Led Weaning, BLISS, dan metode campuran. Penelitian tersebut menemukan bahwa asupan energi, makronutrien, dan mikronutrien pada usia 9 dan 12 bulan relatif sebanding antar kelompok, sehingga BLISS tidak tampak menyebabkan ketidakcukupan asupan energi selama fase MPASI (Moreira et al., 2024).

Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa BLW tidak secara otomatis menyebabkan pertumbuhan berat badan yang buruk, selama bayi mendapatkan pilihan makanan yang cukup energi, padat gizi, dan aman dikonsumsi. Pada konteks *weight faltering*, kecukupan energi merupakan aspek penting karena kegagalan kenaikan berat badan sering kali berkaitan dengan kurangnya asupan energi atau kualitas MPASI yang tidak memadai (Matzeller et al., 2024). Studi Moreira et al., (2024) menjadi bukti penting karena dilakukan pada populasi Brasil,

negara berkembang dengan variasi sosial ekonomi dan praktik pemberian makan yang lebih mendekati konteks negara berkembang dibandingkan studi BLISS sebelumnya dari Selandia Baru.

Studi terbaru lainnya oleh Ficagna et al., (2025) menunjukkan bahwa metode infant-led complementary feeding, termasuk BLISS dan metode campuran, berhubungan dengan BMI-for-age z-score yang lebih rendah dibanding Parent-Led Weaning. Namun, hasil tersebut tidak mengarah pada kesimpulan bahwa BLW menyebabkan undernutrition; sebaliknya, pendekatan infant-led feeding dinilai dapat mendukung pertumbuhan yang adekuat sekaligus menurunkan risiko overweight/obesity pada tahun pertama kehidupan. Dengan demikian, hasil studi ini mendukung interpretasi bahwa BLW lebih tepat dipahami sebagai pendekatan responsive feeding, bukan sebagai intervensi peningkatan berat badan.

Meskipun demikian, bukti terbaru juga menunjukkan bahwa penerapan BLW membutuhkan kehati-hatian. Sebuah studi kohort prospektif tahun 2025 pada 124 bayi usia 6–12 bulan melaporkan bahwa bayi dengan BLW memiliki asupan kalori dan zat besi yang lebih rendah dibanding traditional weaning, meskipun pola pertumbuhan tetap dipantau dalam rentang usia tersebut (Tabangi et al., 2026). Temuan ini penting untuk pembahasan karena menunjukkan bahwa risiko BLW bukan terletak pada metodenya semata, tetapi pada kualitas edukasi, pemilihan bahan makanan, frekuensi makan, dan kemampuan pengasuh menyediakan makanan tinggi energi serta tinggi zat besi.

Aspek kepatuhan keluarga juga perlu diperhatikan. Penelitian randomized clinical trial oleh Sanini Belin et al. di Brasil menunjukkan bahwa metode campuran memiliki tingkat kepatuhan paling tinggi pada usia 7, 9, dan 12 bulan dibanding PLW maupun BLISS murni. Pada usia 12 bulan, banyak keluarga yang awalnya dialokasikan ke kelompok BLISS akhirnya beralih ke metode campuran (Sanini, et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa dalam praktik sehari-hari, penerapan BLW murni mungkin sulit dilakukan oleh sebagian keluarga. Oleh karena itu, pendekatan campuran dapat menjadi pilihan yang lebih realistis, terutama pada layanan kebidanan komunitas di Indonesia.

Dari aspek keamanan, penelitian Márquez-Díaz, et al., (2026) menyimpulkan bahwa belum terdapat pola bukti yang konsisten bahwa BLW lebih buruk atau lebih baik dibanding traditional spoon-feeding terhadap pertumbuhan, risiko tersedak, maupun status zat besi. Review tersebut juga menegaskan bahwa bukti mengenai pertumbuhan masih terbatas dan heterogen, sehingga rekomendasi klinis perlu diberikan secara hati-hati. Pada aspek pertumbuhan, review tersebut melaporkan bahwa evidence yang tersedia tidak menunjukkan

dampak merugikan yang jelas terhadap pertumbuhan bayi, walaupun terdapat variasi hasil antar studi.

Dalam konteks penelitian ini, hasil *systematic review* pada penelitian ini menyatakan bahwa BLW tidak meningkatkan risiko *weight faltering* bila diterapkan dengan edukasi yang tepat. Namun, klaim bahwa BLW “meningkatkan pertumbuhan” sebaiknya dihindari karena mayoritas bukti lebih kuat menyatakan tidak ada perbedaan bermakna dibanding metode konvensional. Dengan demikian, kesimpulan yang lebih tepat adalah bahwa BLW dapat menjadi alternatif MPASI yang aman terhadap pertumbuhan berat badan, selama disertai pemantauan antropometri, edukasi gizi, dan pemilihan makanan yang adekuat.

Implikasi bagi praktik kebidanan adalah pentingnya peran bidan dalam memberikan konseling MPASI berbasis *responsive feeding*. Bidan tidak hanya perlu menjelaskan prinsip BLW, tetapi juga memastikan orang tua memahami tekstur makanan yang aman, porsi sesuai usia, frekuensi makan, sumber protein hewani, sumber zat besi, serta tanda bahaya *weight faltering*. Pendekatan BLW atau *mixed feeding* perlu dipantau melalui grafik pertumbuhan secara berkala agar keterlambatan kenaikan berat badan dapat segera terdeteksi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil *systematic review* terhadap tujuh studi primer, pemberian MPASI dengan metode Baby-Led Weaning (BLW) maupun modifikasinya, Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS), tidak menunjukkan peningkatan risiko *weight faltering* dibandingkan metode MPASI konvensional. Sebagian besar penelitian *randomized controlled trial* menunjukkan bahwa indikator pertumbuhan seperti berat badan, BMI *z-score*, dan status antropometri tetap berada dalam batas normal pada kelompok BLW. Selain itu, pendekatan BLW mendukung konsep *responsive feeding* dan kemampuan *self-regulation* makan pada anak tanpa menyebabkan gangguan pertumbuhan yang bermakna. Meskipun demikian, implementasi BLW memerlukan edukasi yang tepat terkait kecukupan energi, zat besi, keamanan tekstur makanan, dan pemantauan pertumbuhan secara berkala untuk mencegah risiko kekurangan nutrisi. Oleh karena itu, BLW dapat dipertimbangkan sebagai alternatif metode MPASI yang aman dan potensial dalam mendukung pola makan responsif pada bayi dan balita apabila diterapkan secara tepat dan terawasi. Tenaga kesehatan dan orang tua perlu mendapatkan edukasi yang komprehensif mengenai penerapan Baby-Led Weaning (BLW), terutama terkait pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi, pemilihan tekstur makanan yang aman, serta pemantauan pertumbuhan secara rutin, agar metode ini dapat diterapkan secara optimal tanpa meningkatkan risiko *weight faltering* pada bayi dan balita.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ardiyanto, M. A. A., Setiawan, K. H., & Suadnyani Pasek, M. (2025). Evidence mapping of low birth weight and stunting association: A scoping review (2022--2024). *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(11), 62540. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i11.62540>
- Daniels, L., Taylor, R. W., Williams, S. M., & others. (2018). Impact of a modified version of baby-led weaning on iron intake and growth. *BMJ Open*, 8(6), e019036. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019036>
- Dogan, E., Yilmaz, G., Caylan, N., Turgut, M., Gokcay, G., & Oguz, M. M. (2018). Baby-led complementary feeding: Randomized controlled study. *Pediatrics International: Official Journal of the Japan Pediatric Society*, 60(12), 1073–1080. <https://doi.org/10.1111/ped.13671>
- Fangupo, L. J., Heath, A.-L. M., Williams, S. M., Erickson Williams, L. W., Morison, B. J., Fleming, E. A., Taylor, B. J., Wheeler, B. J., & Taylor, R. W. (2016). A Baby-Led Approach to Eating Solids and Risk of Choking. *Pediatrics*, 138(4), e20160772. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-0772>
- Ficagna, C. R., da Silva Magalhães, E. I., Chacón, A. B., Moreira, P. R., Neves, R. O., Nunes, L. M., & Bernardi, J. R. (2025). Impact of complementary feeding methods on infant nutritional status: A randomized clinical trial. *Nutrition*, 140, 112908. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.112908>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024*. Kementerian Kesehatan RI.
- Márquez-Díaz, Rita Rocío Ruíz-Fernández, M. D., Arcas-Rueda, M., López-Rodríguez, M. del M., Ventura-Miranda, M. I., & Fernández-Medina, I. M. (2026). Baby-Led Weaning vs Traditional Spoon-Feeding: A Systematic Review of Infant Growth, Choking Risk, and Iron Status Among Infants Aged 6–12 Months. *Nutrition Reviews*, nuaf288. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf288>
- Matzeller, K. L., Krebs, N. F., & Tang, M. (2024). Current Evidence on Nutrient Intakes and Infant Growth: A Narrative Review of Baby-Led Weaning vs. Conventional Weaning. *Nutrients*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/nu16172828>
- Moreira, P. R., Silveira, M. B., Neves, R. O., Nunes, L. M., & Bernardi, J. R. (2024). Estimated energy and nutrient intake in complementary feeding methods in Brazilian infants: randomized clinical trial. *Scientific Reports*, 14(1), 13. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-50415-7>
- Morison, B. J., Taylor, R. W., Haszard, J. J., Schramm, C. J., Williams Erickson, L., Fangupo, L. J., Fleming, E. A., Luciano, A., & Heath, A.-L. M. (2016). How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6–8 months. *BMJ Open*, 6(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010665>
- Rapley, G., & Murkett, T. (2008). *Baby-Led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food*. The Experiment.

- Safhira, B., Anggraini, J., Tarina, L., Apriani, S., Budiastuti, A., & Pulungan, R. M. (2025). The association of low birth weight and the incidence of stunting among under-fives in Indonesia: A systematic review. *Journal of Indonesian Public Health*, 17(1), 744. <https://doi.org/10.52022/jikm.v17i1.744>
- Sanini Belin, C. H., Nunes, L. M., Ficagna, C. R., Neves, R. O., Moreira, P. R., & Bernardi, J. R. (2023). Adherence to different complementary feeding methods in the first year of life: A randomized clinical trial. *PLOS ONE*, 18(11), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289696>
- Tabangi, M., Abdo, R., Karaman, M. A., Barake, R., & Nakhl, S. (2026). Association between feeding practices and infants' nutritional intake: a 6-month prospective cohort study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 80(1), 28–36. <https://doi.org/10.1038/s41430-025-01671-5>
- Taylor, R. W., Williams, S. M., Fangupo, L. J., & others. (2017). Effect of a baby-led approach to complementary feeding on infant growth and overweight. *JAMA Pediatrics*, 171(9), 838–846. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.1284>
- Taylor, R. W., Williams, S. M., Fangupo, L. J., Wheeler, B. J., Taylor, B. J., Daniels, L., Fleming, E. A., McArthur, J., Morison, B., Erickson, L. W., Davies, R. S., Bacchus, S., Cameron, S. L., & Heath, A.-L. M. (2017). Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweight: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Pediatrics*, 171(9), 838–846. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.1284>
- UNICEF, World Health Organization, & World Bank. (2025). *Joint child malnutrition estimates: Levels and trends*. <https://data.unicef.org/resources/jme/>
- Williams Erickson, L., Taylor, R. W., Haszard, J. J., Fleming, E. A., Daniels, L., Morison, B. J., Leong, C., Fangupo, L. J., Wheeler, B. J., Taylor, B. J., Te Morenga, L., McLean, R. M., & Heath, A.-L. M. (2018). Impact of a Modified Version of Baby-Led Weaning on Infant Food and Nutrient Intakes: The BLISS Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/nu10060740>
- World Health Organization. (2025). *Global nutrition targets 2030: Low birth weight brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/B09402>