

Panduan untuk Ibu

MENCEGAH STUNTING, MEMBANGUN GENERASI SEHAT

Sri Handayani, SKM, M.Kes | Nur Wulan Agustina, S.Kep.Ns.,M.Kep
Ratna Agustiningrum, S.Kep.Ns.,M.Kep | Chori Elsera, S.Kep.Ns.,M.Kep

Editor: Ardiansyah. M.Kom



Panduan untuk Ibu:
MENCEGAH *STUNTING*,
MEMBANGUN GENERASI
SEHAT

UNDANG-UNDANG NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta yang meliputi penerjemahan dan pengadaptasian Ciptaan untuk Penggunaan Secara Komersil dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta yang meliputi penerbitan, penggandaan dalam segala bentuknya, dan pendistribusian Ciptaan untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada point kedua di atas yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Panduan untuk Ibu:
MENCEGAH *STUNTING*,
MEMBANGUN GENERASI
SEHAT

Sri Handayani, SKM, M,Kes

Nur Wulan Agustina, S.Kep,Ns.,M.Kep

Ratna Agustiningrum, S.Kep,Ns.,M.Kep

Chori Elsera, S.Kep.Ns.,M.Kep



Panduan untuk Ibu: Mencegah *Stunting*, Membangun Generasi Sehat

Copyright © 2024

Penulis:

Sri Handayani, SKM, M,Kes

Nur Wulan Agustina, S.Kep,Ns.,M.Kep

Ratna Agustiningrum, S.Kep,Ns.,M.Kep

Chori Elsera, S.Kep.Ns.,M.Kep

Editor:

Ardiansyah. M.Kom

Setting Layout:

Nurhaeni

Desain Sampul:

Taufik Krisnadi

ISBN: -

IKAPI: 435/JBA/2022

Ukuran: 15,5 cm x 23 cm; vii + 107 hlm

Cetakan Pertama, November 2024

Hak cipta dilindungi Undang-undang dilarang memperbanyak karya tulis dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penerbit

Penerbit:

CV. Mega Press Nusantara

Alamat Redaksi:

Komplek Perumahan Janatipark III, Cluster Copernicus Blok D-07, Cibeusi, Jatinangor,
Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363

0812-1208-8836

www.megapress.co.id

penerbitmegapress@gmail.com

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan buku ini, *Panduan untuk Ibu: Mencegah Stunting, Membangun Generasi Sehat*. Buku ini lahir dari keprihatinan kami terhadap masalah *stunting* yang masih menjadi tantangan besar bagi kesehatan anak di Indonesia. *Stunting* bukan hanya sekadar isu kesehatan, tetapi juga merupakan masalah sosial yang berdampak luas pada kualitas generasi mendatang.

Sebagai seorang penulis dan seorang yang peduli dengan kesehatan ibu dan anak, saya merasa perlu untuk memberikan panduan praktis bagi para ibu. Dalam buku ini, kami mengupas berbagai aspek yang berkontribusi terhadap *stunting*, serta memberikan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kami percaya bahwa dengan pengetahuan dan tindakan yang tepat, setiap ibu dapat berperan aktif dalam mencegah *stunting* dan membangun masa depan yang lebih baik bagi anak-anak mereka.

Buku ini disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, sehingga dapat diakses oleh semua kalangan. Kami berharap informasi yang disajikan dalam buku ini dapat memberdayakan para ibu untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan demi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak mereka. Kami juga berharap buku ini dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi semua pihak yang terlibat dalam upaya pencegahan *stunting*, baik di tingkat individu, keluarga, maupun masyarakat.

Kami menyadari bahwa penulisan buku ini tidak terlepas dari dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah memberikan kontribusi, baik berupa informasi, masukan, maupun dukungan moral. Semoga buku ini bermanfaat bagi para ibu, serta menjadi langkah awal dalam menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.

Selamat membaca!

Tim Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
A. Pengertian <i>Stunting</i>	1
B. Malnutrisi.....	3
BAB 2. PENYEBAB <i>STUNTING</i>	5
A. Kekurangan Gizi Kronis.....	6
B. Infeksi Berulang	7
C. Identifikasi Risiko	10
D. Penerapan Pola Makan Sehat.....	13
E. Pengelolaan Lingkungan Sehat	14
BAB 3. FAKTOR RISIKO <i>STUNTING</i>	18
A. Faktor Biologis.....	19
B. Faktor Lingkungan	25
C. Faktor Sosial Ekonomi	29
D. Penilaian Awal Risiko <i>Stunting</i>	38
BAB 4. DAMPAK <i>STUNTING</i>	44
A. Dalam Jangka Pendek.....	45
B. Dalam Jangka Panjang.....	48
C. Penilaian Perkembangan Anak	57
D. Pencegahan Komplikasi Lebih Lanjut	60
E. Edukasi dan Kesadaran.....	63
BAB 5. UPAYA PENCEGAHAN <i>STUNTING</i>	67
A. Pendidikan Gizi	67
B. Pemberian Suplemen Gizi	69
C. Pemantauan Kesehatan Rutin	70
D. Perbaikan Lingkungan.....	72
E. Strategi Komprehensif untuk Mencegah <i>Stunting</i>	73

BAB 6. ANAK USIA 0–60 BULAN	77
A. Pertumbuhan Anak Usia 0–60 bulan.....	78
B. Perkembangan Anak Usia 0–60 bulan.....	79
C. Tindak Lanjut dan Stimulasi untuk Perkembangan Optimal Anak	81
BAB 7. MENGHADAPI <i>STUNTING: CASE STUDY</i>	90
BAB 8. PENUTUP	102
DAFTAR PUSTAKA	104
TENTANG PENULIS.....	106

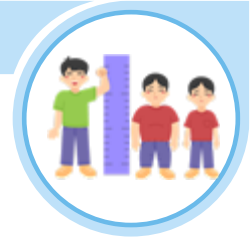
DAFTAR TABEL



Tabel 1. Penerapan Pola Makan.....	13
Tabel 2. Penilaian Awal Risiko <i>Stunting</i>	39
Tabel 3. <i>Checklist</i> Identifikasi Risiko Stunting	41
Tabel 4. Menu Contoh Makanan Bergizi bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak	73
Tabel 5. Jadwal Imunisasi Dasar dan Pemeriksaan Rutin yang Perlu Dilakukan.....	74

BAB 1.

PENDAHULUAN



A. Pengertian *Stunting*

Stunting merupakan suatu kondisi yang menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis selama masa kritis awal kehidupan, terutama dalam 1.000 hari pertama, mulai dari kehamilan hingga usia dua tahun. Anak-anak yang mengalami *stunting* biasanya memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan standar untuk usia mereka. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan kesehatan secara keseluruhan. *Stunting* menjadi indikator utama kesehatan dan kesejahteraan anak yang dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional (Priyono et al., 2020).

Penyebab utama *stunting* adalah kurangnya asupan gizi yang memadai dan seimbang. Anak yang tidak mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal berisiko mengalami *stunting*. Selain itu, kesehatan ibu sebelum dan selama kehamilan serta pada periode *prenatal* dan *postnatal* juga berkontribusi pada masalah ini. Infeksi dan penyakit berulang, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan memperburuk kondisi gizi anak.

Dampak *stunting* sangat luas dan dapat berlangsung lama. Anak-anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, sehingga lebih rentan terhadap infeksi. Selain itu, perkembangan otak mereka terhambat, yang berakibat pada kemampuan kognitif dan prestasi akademik yang menurun. Anak-anak *stunted* sering menghadapi kesulitan belajar dan mengalami keterlam-

batan dalam perkembangan bahasa dan motorik. Dampak-dampak ini dapat berlanjut hingga dewasa, memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup mereka, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung.

Kondisi sosial ekonomi keluarga juga memainkan peran penting dalam terjadinya *stunting*. Keluarga dengan kondisi ekonomi yang rendah sering kali memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan lingkungan yang sehat. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi dan pola asuh yang tepat semakin memperburuk situasi ini. Ibu dengan tingkat pendidikan rendah cenderung kurang memiliki informasi tentang cara memberikan nutrisi yang tepat kepada anak, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *stunting*.

Upaya pencegahan *stunting* membutuhkan pendekatan yang menyeluruh dan melibatkan berbagai sektor. Penting untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang serta praktik pemberian makanan yang benar. Program yang mendukung pemberian suplemen gizi bagi ibu hamil dan anak balita harus diperluas. Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin dan akses ke layanan kesehatan yang berkualitas harus dijamin untuk memantau status gizi dan kesehatan ibu serta anak. Perbaikan akses terhadap air bersih dan sanitasi juga penting untuk mengurangi risiko infeksi yang dapat memengaruhi status gizi anak. Dengan penerapan strategi yang tepat, kita dapat mencegah *stunting* dan memastikan anak-anak tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Perbedaan antara *stunting* dan malnutrisi secara umum terletak pada definisi, penyebab, dan dampaknya. *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak-anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan, dan ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar usia mereka. Sementara itu, malnutrisi mencakup berbagai bentuk kekurangan atau kelebihan gizi, seperti defisiensi vitamin dan mineral, kekurangan energi dan protein, serta obesitas. *Stunting* biasanya disebabkan oleh kekurangan gizi jangka panjang, infeksi berulang, dan faktor sosial ekonomi seperti pendidikan ibu yang rendah dan akses yang terbatas ke layanan kesehatan.

Di sisi lain, malnutrisi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak seimbang, penyakit, kondisi ekonomi, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Dampak dari *stunting* bersifat luas, termasuk gangguan fisik dan kognitif jangka panjang, sedangkan malnutrisi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari penurunan sistem kekebalan tubuh, keterlambatan perkembangan, hingga penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Dengan memahami perbedaan ini, kita dapat lebih fokus dalam menangani masing-masing masalah melalui intervensi yang tepat dan efektif.

B. Malnutrisi

Malnutrisi adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh tidak memperoleh jumlah nutrisi yang sesuai, yang bisa berupa kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan gizi. Malnutrisi mencakup berbagai bentuk gangguan gizi, termasuk kekurangan mikronutrien seperti vitamin dan mineral, kekurangan energi dan protein, serta kelebihan nutrisi yang dapat menyebabkan obesitas. Kondisi ini dapat memengaruhi semua kelompok usia, namun paling sering terjadi pada anak-anak, wanita hamil, dan lansia.

Penyebab malnutrisi sangat beragam dan melibatkan banyak faktor. Akses yang terbatas terhadap makanan bergizi sering menjadi penyebab utama kekurangan gizi. Pola makan yang tidak seimbang, di mana nutrisi yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan tubuh, juga menjadi kontributor malnutrisi. Selain itu, kondisi kesehatan seperti penyakit kronis, infeksi, dan gangguan pencernaan dapat menghambat penyerapan nutrisi dan memperburuk status gizi seseorang. Faktor sosial ekonomi seperti kemiskinan dan rendahnya tingkat pendidikan juga berperan besar dalam meningkatkan risiko malnutrisi (Bhadram Kalyan et al., 2023; Melaku et al., 2024).

Dampak malnutrisi sangat luas dan serius, memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Kekurangan gizi pada anak-anak dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, dan menyebabkan keterlambatan perkembangan kognitif. Pada orang dewasa, malnutrisi dapat menyebabkan penurunan produktivitas, meningkatkan risiko penyakit kronis, dan memperburuk kondisi kesehatan yang

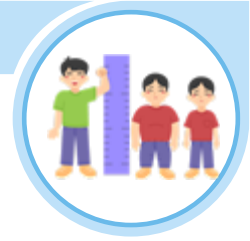
sudah ada. Kelebihan gizi atau obesitas juga berdampak negatif, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi.

Penanganan malnutrisi membutuhkan pendekatan yang menyeluruh dan terkoordinasi. Upaya yang perlu dilakukan meliputi peningkatan akses ke makanan bergizi, edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan sehat, serta intervensi medis untuk menangani kondisi kesehatan yang menjadi penyebab malnutrisi. Pemerintah dan organisasi kesehatan harus bekerja sama untuk menyediakan program bantuan gizi dan layanan kesehatan yang mencakup pemantauan dan evaluasi status gizi masyarakat. Selain itu, pendidikan mengenai pentingnya gizi seimbang harus ditingkatkan melalui kampanye dan penyuluhan di tingkat komunitas.

Oleh karena itu, dalam mengatasi malnutrisi, pemahaman menyeluruh mengenai penyebab dan dampaknya sangat penting, disertai penerapan strategi pencegahan dan pengobatan yang efektif. Penanganan malnutrisi bukan hanya soal meningkatkan asupan makanan, tetapi juga memperbaiki kondisi sosial ekonomi, menyediakan layanan kesehatan yang memadai, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya nutrisi seimbang. Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, kita dapat memastikan setiap individu mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk hidup sehat dan produktif.

BAB 2.

PENYEBAB *STUNTING*



Stunting disebabkan oleh faktor-faktor atau kondisi yang secara langsung menghambat pertumbuhan optimal pada anak. Penyebab utama *stunting* adalah kekurangan gizi kronis selama periode kritis 1.000 hari pertama kehidupan (mulai dari kehamilan hingga usia dua tahun) serta infeksi berulang seperti diare dan infeksi saluran pernapasan. Kekurangan gizi kronis menghalangi pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, sementara infeksi berulang mengganggu penyerapan nutrisi dan meningkatkan kebutuhan energi. Akibatnya, tubuh anak tidak dapat berkembang optimal, yang berujung pada kondisi *stunting*.

Kekurangan gizi kronis merupakan faktor utama *stunting*, terjadi ketika anak tidak menerima nutrisi yang cukup selama 1.000 hari pertama, masa penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang cepat. Kurangnya asupan zat gizi seperti protein, kalori, vitamin, dan mineral menghambat perkembangan optimal, menyebabkan pertumbuhan tinggi badan anak lebih rendah dari standar usianya.

Infeksi berulang, terutama yang menyerang saluran pencernaan seperti diare atau saluran pernapasan, juga berperan langsung dalam terjadinya *stunting*. Infeksi ini mengganggu penyerapan nutrisi esensial dan meningkatkan kebutuhan energi tubuh untuk melawan penyakit. Anak-anak yang sering sakit seringkali kehilangan nafsu makan serta cairan dan nutrisi penting, yang memperburuk kondisi gizi mereka. Hal ini menyebabkan tubuh mereka tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, sehingga pertumbuhan terganggu dan *stunting* pun terjadi.

Praktik pemberian makanan yang kurang tepat juga berperan langsung dalam menyebabkan *stunting*. Hal ini mencakup kurangnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak mencukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. ASI eksklusif sangat penting karena menyediakan nutrisi optimal dan membantu melindungi anak dari infeksi. Setelah enam bulan, anak memerlukan MP-ASI yang kaya gizi untuk menunjang pertumbuhannya. Apabila MP-ASI tidak memenuhi kebutuhan nutrisi anak, kekurangan gizi dapat terus berlanjut, sehingga meningkatkan risiko *stunting*.

A. Kekurangan Gizi Kronis

Stunting adalah kondisi yang menunjukkan kegagalan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Kekurangan gizi kronis menjadi penyebab utama *stunting* dan berdampak buruk pada perkembangan fisik, kognitif, serta kesehatan anak secara keseluruhan. Masa kritis untuk mencegah *stunting* adalah selama 1.000 hari pertama kehidupan, mulai dari kehamilan hingga anak berusia dua tahun, di mana asupan nutrisi yang mencukupi sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Selama kehamilan, ibu yang mengalami kekurangan gizi kronis berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya asupan kalori, protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk mendukung perkembangan janin. Janin yang kekurangan nutrisi mengalami hambatan pertumbuhan, yang berdampak pada kondisi fisik dan perkembangan organ penting yang kurang optimal. Bayi dengan BBLR berisiko lebih tinggi mengalami *stunting* jika tidak menerima intervensi gizi yang cukup setelah lahir.

Selain itu, kurangnya asupan nutrisi pada masa bayi juga menjadi faktor utama penyebab *stunting*. Pada enam bulan pertama, bayi sangat membutuhkan ASI eksklusif yang mengandung seluruh nutrisi penting. Sayangnya, banyak bayi yang tidak menerima ASI eksklusif dan malah diberikan makanan tambahan yang kurang memadai secara nutrisi.

Kekurangan gizi pada masa ini menyebabkan anak tidak mendapatkan cukup protein, zat besi, dan vitamin, sehingga pertumbuhan mereka terganggu.

Memasuki masa pemberian makanan pendamping ASI (MPASI), kualitas dan kuantitas makanan yang diberikan sangat memengaruhi status gizi anak. MPASI yang tidak memenuhi kebutuhan gizi dapat memperburuk kekurangan gizi yang ada. Banyak anak mengonsumsi makanan tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, seperti makanan olahan dan camilan tidak sehat. Meski anak tampak kenyang, mereka tetap kekurangan nutrisi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Selain asupan gizi yang kurang, faktor sanitasi dan kebersihan lingkungan juga berperan dalam kejadian *stunting*. Anak-anak yang tinggal di lingkungan dengan sanitasi buruk rentan terkena infeksi, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dalam tubuh, memperparah kekurangan gizi. Sanitasi buruk juga meningkatkan risiko infeksi cacing yang menyerap nutrisi penting dari tubuh anak dan menghambat pertumbuhan mereka.

Pencegahan dan penanganan *stunting* harus dilakukan secara menyeluruh dengan pendekatan multi-sektoral. Upaya meningkatkan asupan gizi bagi ibu hamil dan anak perlu mendapat perhatian khusus, termasuk promosi ASI eksklusif, penyediaan MPASI berkualitas, serta perbaikan sanitasi dan kebersihan lingkungan. Edukasi masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan praktik kebersihan yang baik juga sangat penting dalam pencegahan *stunting*. Keterlibatan berbagai pihak, termasuk pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat, sangat diperlukan untuk mengatasi *stunting* secara efektif.

B. Infeksi Berulang

Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan anak terhambat, yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dari rata-rata anak seusianya. Penyebab utama *stunting* sering kali terkait dengan infeksi berulang, terutama pada masa-masa awal kehidupan yang dikenal sebagai periode emas. Infeksi berulang mengganggu penyerapan nu-

trisi dan melemahkan sistem kekebalan tubuh anak, yang memperburuk risiko terjadinya *stunting*.

Infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) adalah salah satu infeksi yang kerap menyerang anak-anak. Ketika anak mengalami ISPA berulang kali, mereka cenderung kehilangan nafsu makan, sehingga asupan nutrisi berkurang, dan penyerapan nutrisi dalam tubuh juga menurun (Qamarya & Hayati, 2022). ISPA juga meningkatkan metabolisme basal, yang membuat kebutuhan nutrisi tubuh anak meningkat, namun sering kali tidak diimbangi dengan asupan yang cukup. Hal ini menyebabkan kekurangan gizi yang berdampak pada pertumbuhan.

Diare adalah infeksi umum lainnya yang berdampak besar pada terjadinya *stunting*. Diare kronis mengakibatkan hilangnya cairan dan elektrolit yang penting, serta mengurangi penyerapan nutrisi di saluran pencernaan. Anak yang sering mengalami diare rentan terhadap kekurangan gizi kronis, yang menghambat pertumbuhan fisik mereka. Diare berulang juga bisa menyebabkan kerusakan pada dinding usus, memperparah kesulitan penyerapan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan.

Infeksi parasit seperti cacingan juga berkontribusi signifikan pada *stunting*. Anak-anak yang mengalami infeksi cacing biasanya mengalami penyerapan nutrisi yang buruk karena nutrisi yang seharusnya diserap tubuh diambil oleh parasit. Infeksi ini sering menyebabkan anemia dan kekurangan gizi, menghambat perkembangan dan pertumbuhan anak. Anak-anak yang terinfeksi cacing sering kali memiliki status gizi lebih buruk dibandingkan dengan yang tidak terinfeksi, yang pada akhirnya memperbesar risiko *stunting*.

Lingkungan yang tidak mendukung, seperti sanitasi yang buruk dan kurangnya akses air bersih, berperan besar dalam meningkatkan risiko infeksi berulang pada anak-anak, yang akhirnya berkontribusi pada *stunting*. Lingkungan yang kotor dan tidak higienis mempermudah penyebaran berbagai infeksi, terutama diare dan infeksi saluran pernapasan, yang sering menyerang anak-anak yang tinggal di area dengan kondisi sanitasi yang rendah.

Selain faktor lingkungan, kurangnya imunisasi dan akses perawatan kesehatan yang memadai memperburuk kerentanan anak terhadap infeksi berulang. Anak-anak yang tidak mendapat imunisasi lengkap lebih mudah terkena penyakit infeksi, yang dapat berdampak pada status gizi dan meningkatkan risiko *stunting*. Imunisasi lengkap dan akses ke layanan kesehatan yang baik menjadi kunci dalam mencegah infeksi berulang dan mendukung pertumbuhan yang optimal.

Infeksi berulang tidak hanya memengaruhi status gizi anak, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan dan perkembangan kognitif mereka. Anak yang sering mengalami sakit cenderung memiliki keterlambatan dalam perkembangan fisik dan mental, yang dapat berdampak pada prestasi akademis dan produktivitas mereka di masa depan. Untuk mengatasi *stunting* yang disebabkan oleh infeksi berulang, diperlukan pendekatan holistik dan terkoordinasi. Akses terhadap air bersih, perbaikan sanitasi, promosi praktik kebersihan, serta cakupan imunisasi yang lebih luas merupakan langkah-langkah penting dalam mencegah infeksi berulang. Selain itu, edukasi bagi orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan cara mencegah infeksi perlu digalakkan.

Kolaborasi lintas sektor sangat krusial dalam menangani *stunting* yang disebabkan oleh infeksi berulang. Sektor kesehatan, pendidikan, lingkungan, dan pemerintah perlu bekerja sama untuk memastikan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dan berkelanjutan. Program kesehatan masyarakat yang berfokus pada pencegahan dan pengobatan infeksi berulang harus diperkuat agar dapat mencakup lebih banyak anak dan berdampak lebih luas dalam penanganan *stunting*.

C. Identifikasi Risiko

Identifikasi Risiko adalah langkah awal yang penting untuk membantu ibu memahami kondisi kesehatan keluarga, pola makan, dan lingkungan yang berpotensi meningkatkan risiko *stunting* pada anak. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai aspek-aspek utama, yaitu:

1. Evaluasi Kondisi Kesehatan Keluarga

- a. Tujuan: Menilai kondisi kesehatan secara menyeluruh dalam keluarga, terutama kesehatan ibu sebelum dan selama kehamilan, serta kesehatan anak dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Faktor kesehatan ini sangat menentukan risiko *stunting* pada anak.
- b. Langkah-langkah Evaluasi:
 - 1) Riwayat Kesehatan Keluarga:
 - a) Mengidentifikasi apakah ada riwayat penyakit kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau gangguan pencernaan yang mungkin memengaruhi gizi dan kesehatan ibu selama kehamilan.
 - b) Menelusuri apakah ada anggota keluarga lain yang mengalami masalah tumbuh kembang atau gizi buruk yang bisa menjadi petunjuk awal risiko.
 - 2) Kesehatan Ibu Sebelum dan Selama Kehamilan:
 - a) Mengevaluasi apakah ibu mendapatkan asupan gizi yang cukup sebelum hamil. Kecukupan gizi ini penting karena ibu yang sehat berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan normal.
 - b) Memeriksa apakah ibu mendapatkan pemeriksaan kehamilan rutin untuk memastikan bayi berkembang dengan baik.
 - 3) Kesehatan Anak Setelah Lahir:
 - a) Melakukan pemantauan pertumbuhan (tinggi dan berat badan) anak setiap bulan melalui Posyandu atau fasilitas kesehatan lainnya.

- b) Mengamati tanda-tanda awal masalah tumbuh kembang atau kekurangan gizi, seperti anak yang lebih sering sakit atau tidak aktif.

2. Evaluasi Pola Makan

- a. Tujuan: Memastikan bahwa anggota keluarga, terutama ibu dan anak, mengonsumsi makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan harian untuk mencegah *stunting*.
- b. Langkah-langkah Evaluasi:
 - 1) Pola Makan Keluarga Secara Umum:
 - a) Meninjau apakah keluarga sudah terbiasa mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, termasuk karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.
 - b) Mengevaluasi apakah ada anggota keluarga yang sering melewatkan makan atau lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji yang kurang bergizi.
 - 2) Konsumsi Nutrisi pada Ibu Hamil dan Menyusui:
 - a) Mengecek apakah ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi penting seperti asam folat, zat besi, dan kalsium untuk menunjang kesehatan ibu dan bayi.
 - b) Memastikan ibu menyusui mengonsumsi makanan yang cukup gizi agar dapat memproduksi ASI yang berkualitas bagi bayi.
 - 3) Pola Pemberian ASI dan MPASI untuk Bayi:
 - a) Memastikan bayi menerima ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. ASI eksklusif berperan penting dalam mencegah *stunting* dengan memberikan nutrisi lengkap untuk bayi.
 - b) Setelah 6 bulan, MPASI (Makanan Pendamping ASI) harus diberikan dengan kandungan gizi yang cukup, meliputi protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

4) Pola Pemberian Makanan Anak:

- a) Pastikan makanan untuk anak tidak hanya cukup secara jumlah, tetapi juga berkualitas, seperti memperhatikan keseimbangan antara karbohidrat, protein hewani dan nabati, serta sayur dan buah.
- b) Pantau apakah ada tanda-tanda kekurangan gizi pada anak, seperti kurang nafsu makan, berat badan tidak naik sesuai usia, atau rambut yang kusam.

3. Evaluasi Lingkungan

- a. Tujuan: Menilai kondisi lingkungan tempat tinggal, sanitasi, dan akses air bersih yang dapat memengaruhi kesehatan anak dan berpotensi meningkatkan risiko infeksi yang berdampak pada gizi dan tumbuh kembang anak.
- b. Langkah-langkah Evaluasi:
 - 1) Kebersihan Rumah dan Lingkungan:
 - a) Mengevaluasi kebersihan rumah secara umum. Rumah yang bersih dan bebas dari kuman akan mengurangi risiko infeksi yang sering kali menjadi penyebab gizi buruk.
 - b) Pastikan area dapur selalu dalam keadaan bersih dan peralatan memasak serta penyajian makanan bersih dari kuman.
 - 2) Sanitasi yang Memadai:
 - a) Pastikan keluarga memiliki akses ke sanitasi yang baik, seperti penggunaan toilet yang bersih dan tertutup. Sanitasi yang buruk dapat menyebabkan penyebaran penyakit menular, yang akan berdampak pada kesehatan dan pertumbuhan anak.
 - b) Upayakan adanya kebiasaan mencuci tangan dengan sabun pada semua anggota keluarga, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet.

3) Akses Air Bersih:

- a) Pastikan air yang digunakan untuk minum, memasak, dan keperluan sehari-hari berasal dari sumber air bersih atau sudah melalui proses penyaringan.
 - b) Cegah anak-anak dari mengonsumsi air mentah yang bisa terkontaminasi kuman penyebab penyakit diare, karena infeksi seperti ini dapat memengaruhi penyerapan nutrisi.
- 4) Lingkungan Bebas Polusi: Pastikan anak tinggal di lingkungan yang bebas dari asap rokok dan polusi udara lainnya. Paparan polusi udara dapat memengaruhi kesehatan pernapasan anak dan dapat berdampak negatif pada perkembangannya.

D. Penerapan Pola Makan Sehat

Berikut adalah tabel mengenai penerapan pola makan Sehat dengan contoh makanan untuk membantu keluarga mencukupi kebutuhan nutrisi harian:

Tabel 1.
Penerapan Pola Makan

Kelompok Nutrisi	Sumber Makanan	Kandungan Gizi Utama	Contoh Menu Harian
Karbohidrat Kompleks	Nasi merah, <i>oatmeal</i> , kentang, ubi, dan jagung	Energi yang bertahan lama, serat	Sarapan: <i>Oatmeal</i> dengan buah potong
Protein Hewani	Ikan, daging ayam tanpa lemak, dan telur	Protein, zat besi, asam amino esensial	Makan siang: Sup ayam dengan sayuran dan nasi
Protein Nabati	Tahu, tempe, dan kacang-kacangan	Protein, lemak sehat, serat	Makan malam: Tumis tahu dengan brokoli
Lemak Sehat	Alpukat, minyak zaitun, dan kacang-kacangan	Lemak tak jenuh yang baik untuk kesehatan jantung	Camilan: Alpukat dengan sedikit madu

Kelompok Nutrisi	Sumber Makanan	Kandungan Gizi Utama	Contoh Menu Harian
Vitamin dan Mineral	Sayuran hijau (bayam, kangkung), wortel, dan tomat	Vitamin A, C, K, folat, kalsium, magnesium	Makan siang: Salad sayuran dengan <i>dressing</i> minyak zaitun
Sumber Kalsium	Susu, yogurt, keju, dan ikan berlemak	Kalsium untuk tulang dan gigi	Sarapan: Yogurt dengan buah dan biji-bijian
Buah-buahan	Pisang, pepaya, jeruk, apel, dan mangga	Vitamin C, serat, dan antioksidan	Camilan: Potongan pepaya atau jeruk
Sumber Zat Besi	Bayam, hati ayam, dan daging merah	Zat besi untuk mencegah anemia	Makan malam: Tumis bayam dengan irisan hati ayam
Serat Tinggi	Sayuran segar, buah-buahan, dan gandum utuh	Serat untuk pencernaan yang sehat	Camilan: Buah potong atau biskuit gandum utuh
Sumber Vitamin D	Ikan berlemak (salmon, sarden), telur, dan jamur	Vitamin D untuk kesehatan tulang	Makan siang: Ikan panggang atau sup telur

E. Pengelolaan Lingkungan Sehat

Pengelolaan lingkungan sehat berperan penting dalam menjaga kesehatan keluarga dan mencegah risiko penyakit yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Berikut adalah langkah-langkah rinci untuk menjaga kebersihan rumah, sanitasi, dan akses ke air bersih:

1. Menjaga Kebersihan Rumah

- a. Tujuan: Mencegah penyebaran kuman, bakteri, dan virus yang dapat menyebabkan penyakit infeksi seperti diare dan penyakit pernapasan yang dapat berdampak pada kesehatan anak.
- b. Langkah-langkah:
 - 1) Membersihkan Permukaan: Bersihkan permukaan yang sering disentuh, seperti meja, gagang pintu, dan peralatan dapur, dengan disinfektan secara rutin. Ini membantu men-

gurangi risiko kontaminasi dari tangan atau objek yang kotor.

- 2) Ventilasi yang Baik: Pastikan rumah memiliki sirkulasi udara yang baik dengan membuka jendela setiap hari agar udara segar masuk. Ventilasi yang baik membantu mengurangi kelembapan yang bisa memicu pertumbuhan jamur dan bakteri.
- 3) Mengatur Pencahayaan: Cahaya matahari membantu membunuh kuman, terutama di area yang lembap. Pastikan ruangan mendapatkan cukup cahaya alami, terutama di pagi hari.
- 4) Pengelolaan Sampah: Pisahkan sampah organik dan anorganik, serta buang sampah setiap hari untuk mencegah pertumbuhan bakteri dan mencegah munculnya serangga seperti lalat dan kecoak yang dapat menyebarkan penyakit.
- 5) Membersihkan Peralatan Bayi dan Anak: Bersihkan peralatan makan, mainan, dan benda lain yang sering digunakan anak dengan air hangat atau sabun antibakteri. Pastikan mainan yang sering digigit anak benar-benar steril.

2. Sanitasi yang Baik

- a. Tujuan: Mencegah penularan penyakit melalui saluran pembuangan, kebiasaan cuci tangan, dan pengelolaan kotoran yang benar.
- b. Langkah-langkah:
 - 1) Penggunaan Toilet yang Bersih dan Memadai: Pastikan setiap anggota keluarga menggunakan toilet yang tertutup dan bersih. Toilet yang tertutup mencegah penyebaran bakteri dan virus melalui udara.
 - 2) Cuci Tangan dengan Sabun: Ajarkan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, terutama sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah menyentuh benda kotor. Cuci tangan dengan sabun efektif dalam mem-

bunuh kuman yang bisa masuk melalui makanan atau kontak langsung.

- 3) Pengelolaan Kotoran Bayi dan Balita: Buang popok atau tisu yang terkontaminasi kotoran bayi pada tempat sampah tertutup. Hindari membuangnya sembarangan karena bisa menjadi sumber penyebaran kuman.
- 4) Pembersihan Area Kotor: Bersihkan area seperti kamar mandi dan dapur secara rutin dengan desinfektan, khususnya area yang berpotensi terpapar bakteri, seperti wastafel, lantai kamar mandi, dan permukaan dapur.
- 5) Pembuangan Limbah Cair: Pastikan limbah cair rumah tangga, seperti air cucian dan air sisa dapur, dialirkan ke saluran pembuangan yang benar. Limbah yang dikelola dengan baik dapat mencegah pencemaran lingkungan sekitar.

3. Akses ke Air Bersih

- a. Tujuan: Memastikan setiap anggota keluarga, terutama anak, mendapatkan air bersih yang aman untuk diminum, memasak, mandi, dan membersihkan peralatan makan. Akses air bersih sangat penting untuk mencegah penyakit menular seperti diare yang berpotensi menyebabkan *stunting*.
- b. Langkah-langkah:
 - 1) Menggunakan Sumber Air Bersih dan Aman: Pastikan keluarga memiliki akses ke air minum dari sumber yang terjamin kebersihannya, seperti sumur yang terlindung atau air dari PDAM. Jika menggunakan air tanah, pastikan air tersebut tidak tercemar bahan kimia atau bakteri.
 - 2) Memasak atau Memasak Ulang Air Minum: Jika air minum berasal dari sumber yang belum terjamin kebersihannya, biasakan memasak atau mendidihkannya sebelum dikonsumsi. Mendidihkan air dapat membunuh bakteri dan virus yang mungkin ada.

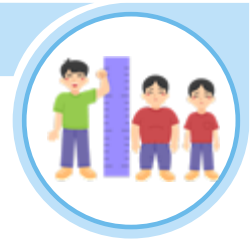
- 3) Penyimpanan Air yang Aman: Simpan air minum di tempat tertutup untuk mencegah kontaminasi dari debu, serangga, atau hewan. Gunakan wadah yang bersih dan hindari menyentuh bagian dalam wadah air untuk mencegah kontaminasi silang.
- 4) Pembersihan Bak Mandi dan Wadah Air: Bersihkan bak mandi, tempat penyimpanan air, dan ember secara rutin, minimal seminggu sekali. Menjaga kebersihan wadah air mencegah pertumbuhan lumut dan jentik nyamuk yang bisa menjadi penyebab penyakit demam berdarah.
- 5) Penyediaan Air untuk Mencuci Makanan: Gunakan air bersih saat mencuci bahan makanan seperti sayur dan buah. Pastikan juga tangan dan peralatan yang digunakan untuk mengolah makanan juga dalam kondisi bersih untuk menghindari kontaminasi.

Dengan menjaga kebersihan rumah, sanitasi yang baik, dan memastikan akses ke air bersih, risiko penyakit infeksi dalam keluarga dapat dikurangi, yang juga membantu dalam mencegah *stunting*.

BAB 3.

FAKTOR RISIKO

STUNTING



Stunting adalah gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan yang jauh di bawah rata-rata untuk anak seusianya. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh kombinasi berbagai faktor risiko, termasuk faktor biologis, lingkungan, dan sosial ekonomi. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor ini penting untuk merancang strategi pencegahan dan penanganan *stunting* yang efektif.

Dari sisi biologis, kekurangan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah, yang merupakan salah satu indikator awal *stunting*. Infeksi berulang, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, juga memperburuk status gizi anak dengan mengganggu penyerapan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Infeksi parasit seperti cacingan adalah contoh lain dari kondisi medis kronis yang dapat menghambat penyerapan nutrisi dan memengaruhi perkembangan anak.

Selain faktor biologis, lingkungan yang tidak higienis dan kurangnya akses ke air bersih meningkatkan risiko infeksi yang berulang. Infeksi ini secara langsung berdampak pada kemampuan tubuh anak untuk menyerap nutrisi yang penting untuk pertumbuhan. Dari sisi sosial ekonomi, kemiskinan kerap membatasi akses keluarga terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan edukasi tentang pemberian makanan yang tepat bagi anak.

Oleh karena itu, penanganan *stunting* memerlukan pendekatan holistik yang mencakup aspek biologis, lingkungan, dan sosial ekonomi. Upaya pencegahan *stunting* tidak hanya memerlukan peningkatan gizi tetapi juga perbaikan sanitasi, akses kesehatan, dan pemberdayaan keluarga dengan informasi tentang praktik nutrisi yang baik. Kombinasi dari berbagai pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi kejadian *stunting* secara signifikan.

A. Faktor Biologis

1. Status Gizi Ibu

Status gizi ibu memainkan peran penting dalam menentukan risiko *stunting* pada anak. Nutrisi yang baik sebelum dan selama kehamilan sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal. Kekurangan gizi pada ibu dapat berdampak langsung pada bayi, termasuk risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), yang menjadi salah satu faktor risiko utama untuk *stunting* di kemudian hari (Handayani & Budianingrum, 2015).

Selama kehamilan, ibu membutuhkan nutrisi yang cukup, terutama protein, zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin lainnya, untuk mendukung perkembangan janin. Kekurangan zat-zat ini dapat menyebabkan komplikasi kehamilan dan memengaruhi kesehatan bayi. Misalnya, kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu, yang meningkatkan risiko kelahiran prematur atau BBLR. Anak yang lahir dengan BBLR memiliki risiko lebih tinggi mengalami *stunting* karena cadangan nutrisinya terbatas sejak lahir.

Kekurangan gizi pada ibu juga berdampak pada produksi dan kualitas air susu ibu (ASI), yang merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi dalam enam bulan pertama. Ibu yang kekurangan gizi mungkin tidak dapat memproduksi ASI yang cukup atau berkualitas baik, yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI yang tidak mencukupi dapat menyebabkan bayi kekurangan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan optimal, sehingga meningkatkan risiko *stunting*.

Pola makan dan status gizi ibu selama masa menyusui juga penting. Ibu yang mengonsumsi makanan bergizi seimbang dapat memberikan ASI yang kaya nutrisi bagi bayinya. Sebaliknya, ibu yang kekurangan gizi mungkin tidak dapat menyediakan ASI yang cukup dari segi jumlah dan kualitas, yang dapat menghambat pertumbuhan bayi dan meningkatkan risiko *stunting*. Oleh karena itu, dukungan nutrisi bagi ibu menyusui sangatlah penting untuk memastikan kesehatan dan perkembangan optimal bagi anak.

Sanitasi dan lingkungan tempat tinggal ibu memiliki pengaruh besar terhadap status gizi ibu, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi risiko *stunting* pada anak. Lingkungan yang bersih dan akses terhadap air bersih dapat mencegah infeksi yang mengganggu kesehatan ibu dan bayi. Infeksi berulang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dalam tubuh ibu, yang pada gilirannya berdampak pada kualitas ASI yang dihasilkan. Selain itu, infeksi pada ibu selama kehamilan dapat memiliki konsekuensi serius bagi kesehatan janin dan meningkatkan risiko *stunting*.

Faktor sosial ekonomi juga berperan penting dalam menentukan status gizi ibu. Keluarga dengan pendapatan rendah mungkin memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan yang diperlukan selama kehamilan dan menyusui. Kurangnya pendidikan mengenai nutrisi dan praktik makan sehat dapat menyebabkan pola makan yang tidak seimbang pada ibu hamil dan menyusui. Oleh karena itu, program intervensi yang fokus pada peningkatan status gizi ibu, seperti suplementasi makanan dan edukasi gizi, menjadi sangat penting untuk mengurangi risiko *stunting* pada anak.

Pendekatan holistik diperlukan untuk mengatasi *stunting*, yang mencakup peningkatan status gizi ibu sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Program-program kesehatan ibu dan anak yang terintegrasi harus meliputi pemantauan status gizi ibu, pemberian suplementasi gizi, dan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang. Selain itu, perbaikan sanitasi dan akses terhadap air bersih sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi. Kombinasi dari

semua faktor ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bagi anak.

2. Tinggi Badan Ibu

Tinggi badan ibu merupakan indikator penting yang dapat memengaruhi risiko *stunting* pada anak. Tinggi badan mencerminkan status gizi dan kesehatan ibu selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Ibu dengan tinggi badan rendah sering kali berasal dari latar belakang gizi yang buruk dan kondisi kesehatan yang tidak optimal, yang dapat berdampak negatif pada kehamilan dan pertumbuhan anak mereka. Hubungan antara tinggi badan ibu dan risiko *stunting* pada anak adalah kompleks, melibatkan berbagai faktor biologis dan lingkungan.

Pertama, tinggi badan ibu sering mencerminkan pengalaman gizi selama masa kanak-kanak dan remaja. Ibu yang mengalami kekurangan gizi kronis cenderung memiliki tinggi badan yang lebih pendek. Kekurangan gizi pada masa kecil dapat mengakibatkan pertumbuhan terhambat dan kurangnya cadangan nutrisi yang penting bagi kehamilan. Dengan demikian, ibu yang bertubuh pendek memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan faktor risiko utama untuk *stunting*.

Selanjutnya, tinggi badan ibu memengaruhi ukuran dan kapasitas rahim selama kehamilan. Ibu dengan tinggi badan pendek mungkin memiliki rahim yang lebih kecil, membatasi ruang bagi pertumbuhan janin. Hal ini dapat menyebabkan pertumbuhan janin terhambat dan meningkatkan risiko bayi lahir prematur atau dengan BBLR. Bayi yang lahir dengan berat badan rendah atau prematur lebih rentan terhadap masalah kesehatan dan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *stunting* di kemudian hari.

Tinggi badan ibu juga memengaruhi proses persalinan. Ibu dengan tinggi badan pendek mungkin memiliki panggul yang lebih kecil, yang dapat menyebabkan komplikasi selama persalinan, seperti persalinan yang lama atau sulit. Komplikasi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi, serta meningkatkan risiko bayi mengalami kekurangan oksigen atau trauma lahir, yang dapat me-

mengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, tinggi badan ibu merupakan faktor penting yang harus diperhatikan selama kehamilan dan persalinan untuk mencegah risiko *stunting* pada anak.

Tinggi badan ibu berkaitan erat dengan status gizi selama kehamilan. Ibu yang memiliki tinggi badan pendek sering kali memiliki asupan nutrisi yang kurang selama masa pertumbuhan, dan kekurangan ini dapat berlanjut selama kehamilan. Nutrisi penting seperti protein, zat besi, dan kalsium sangat diperlukan untuk perkembangan janin yang optimal. Kekurangan nutrisi ini dapat meningkatkan risiko *stunting* pada anak. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa ibu hamil dengan tinggi badan pendek mendapatkan asupan gizi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan janin yang sehat.

Faktor lingkungan dan sosial ekonomi juga berperan penting dalam hubungan antara tinggi badan ibu dan *stunting* pada anak. Ibu dengan latar belakang sosial ekonomi rendah sering kali memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan yang memadai. Kurangnya pendidikan dan pengetahuan tentang nutrisi dapat memengaruhi pola makan ibu selama kehamilan dan menyusui. Program intervensi yang fokus pada peningkatan status gizi ibu dan anak sangat penting untuk mengurangi risiko *stunting*, terutama pada ibu dengan tinggi badan pendek.

Untuk mengatasi masalah *stunting*, diperlukan pendekatan komprehensif yang mencakup peningkatan status gizi ibu sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Program kesehatan ibu dan anak harus meliputi pemantauan tinggi badan ibu, pemberian suplementasi gizi, dan edukasi tentang pentingnya asupan gizi seimbang. Selain itu, perbaikan sanitasi dan akses terhadap air bersih sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi. Upaya ini harus dilakukan secara holistik dan terintegrasi agar mencapai hasil yang optimal.

Kolaborasi antara berbagai sektor sangat penting dalam penanganan *stunting* yang berhubungan dengan tinggi badan ibu. Sektor kesehatan, pendidikan, pertanian, dan pemerintah perlu

bekerja sama untuk memastikan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dan berkelanjutan. Pemerintah dan organisasi non-pemerintah juga harus berperan aktif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan praktik hidup sehat. Dengan upaya bersama, diharapkan prevalensi *stunting* dapat berkurang secara signifikan.

3. Usia Ibu Saat Melahirkan

Usia ibu saat melahirkan adalah faktor penting yang dapat memengaruhi risiko *stunting* pada anak. Baik usia yang terlalu muda maupun terlalu tua saat kehamilan dan persalinan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi. Memahami hubungan antara usia ibu dan *stunting* sangat krusial untuk merancang intervensi pencegahan yang efektif.

Ibu yang melahirkan pada usia remaja sering kali belum siap secara fisik dan mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinan. Pada usia ini, mereka masih dalam fase pertumbuhan dan memiliki kebutuhan gizi yang tinggi untuk mendukung perkembangan mereka sendiri. Situasi ini dapat menciptakan persaingan antara kebutuhan gizi ibu dan janin, sehingga asupan nutrisi untuk janin menjadi tidak memadai. Akibatnya, bayi yang dilahirkan oleh ibu remaja berisiko lebih tinggi mengalami *stunting*.

Selain itu, ibu remaja cenderung memiliki akses terbatas terhadap perawatan kesehatan *prenatal* yang memadai. Kurangnya pengetahuan dan akses terhadap layanan kesehatan dapat membuat mereka tidak mendapatkan suplementasi gizi yang diperlukan selama kehamilan. Pemeriksaan rutin selama kehamilan sangat penting untuk memantau kesehatan ibu dan perkembangan janin, serta untuk memberikan intervensi dini jika terdapat masalah. Tanpa perawatan *prenatal* yang baik, risiko bayi lahir dengan berat badan rendah dan mengalami *stunting* meningkat.

Di sisi lain, ibu yang melahirkan pada usia di atas 35 tahun juga menghadapi risiko yang berbeda. Kehamilan pada usia yang lebih tua sering kali terkait dengan peningkatan risiko komplikasi, seperti diabetes gestasional dan hipertensi. Kondisi-kondisi ini dapat memengaruhi aliran darah dan pasokan nutrisi ke janin, yang

berpotensi menghambat pertumbuhan. Selain itu, ibu yang lebih tua mungkin memiliki kondisi kesehatan kronis yang tidak terdiagnosis atau tidak terkelola dengan baik, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan kehamilan dan perkembangan janin.

Dengan demikian, perhatian terhadap usia ibu saat melahirkan menjadi kunci dalam upaya pencegahan *stunting*. Intervensi yang ditargetkan perlu dikembangkan untuk memastikan bahwa ibu dari semua kelompok usia mendapatkan dukungan yang tepat, termasuk akses ke pendidikan kesehatan, perawatan *prenatal* yang berkualitas, dan nutrisi yang adekuat, guna meningkatkan peluang kelahiran bayi yang sehat dan mengurangi risiko *stunting*.

Komplikasi persalinan lebih umum terjadi pada ibu yang lebih tua. Risiko persalinan prematur, kelahiran melalui operasi *caesar*, dan komplikasi lainnya meningkat seiring bertambahnya usia ibu. Bayi yang lahir prematur atau mengalami komplikasi saat persalinan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *stunting* karena mereka mungkin tidak mendapatkan nutrisi yang cukup selama fase awal kehidupan mereka. Oleh karena itu, pemantauan yang cermat dan intervensi medis yang tepat sangat penting untuk ibu yang melahirkan pada usia tua.

Dari perspektif sosial ekonomi, usia ibu juga berhubungan dengan kondisi kehidupan dan dukungan sosial. Ibu remaja sering menghadapi tantangan ekonomi yang lebih besar karena mereka mungkin belum menyelesaikan pendidikan dan memiliki akses terbatas ke pekerjaan yang baik. Ketidakstabilan ekonomi ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menyediakan makanan bergizi dan perawatan kesehatan yang memadai untuk anak-anak mereka. Dukungan sosial yang terbatas juga dapat menghambat upaya mereka dalam memberikan perawatan optimal bagi anak.

Pendidikan dan kesadaran tentang kesehatan reproduksi dan gizi sangat penting untuk mengurangi risiko *stunting* yang berkaitan dengan usia ibu. Program edukasi yang menargetkan remaja dan wanita usia subur dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya perencanaan kehamilan dan perawatan kesehatan selama kehamilan. Akses yang lebih baik terhadap

layanan kesehatan reproduksi dan *prenatal* juga dapat mencegah kehamilan pada usia yang tidak ideal serta mengurangi risiko komplikasi kehamilan.

Upaya pencegahan *stunting* harus mencakup pendekatan holistik yang memperhatikan faktor usia ibu. Intervensi yang tepat harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik ibu muda dan ibu tua, termasuk pemberian suplementasi gizi, pemantauan kesehatan, dan dukungan sosial. Dengan memperhatikan faktor usia ibu, diharapkan prevalensi *stunting* dapat dikurangi dan kualitas hidup anak-anak dapat ditingkatkan.

B. Faktor Lingkungan

1. Sanitasi dan Kebersihan Lingkungan

Peranan sanitasi dan kebersihan lingkungan sangat krusial dalam mencegah *stunting* pada anak-anak. Sanitasi yang buruk dan kebersihan lingkungan yang tidak terjaga dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi, yang pada gilirannya dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menghambat pertumbuhan anak (Indarwati et al., 2024). Oleh karena itu, memastikan lingkungan yang bersih dan sanitasi yang baik adalah langkah penting dalam upaya pencegahan *stunting*.

Sanitasi yang buruk sering kali berhubungan dengan penyebaran penyakit infeksi, seperti diare. Anak-anak yang hidup di lingkungan dengan sanitasi yang tidak memadai lebih rentan terhadap infeksi diare yang sering terjadi secara berulang. Diare kronis dapat menyebabkan kekurangan nutrisi karena tubuh anak tidak mampu menyerap nutrisi dengan baik dari makanan yang dikonsumsi. Akibatnya, anak-anak ini berisiko tinggi mengalami *stunting*.

Lingkungan yang tidak bersih juga berkontribusi pada terjadinya infeksi saluran pernapasan. Kualitas udara yang buruk dan paparan terhadap polutan dapat menyebabkan masalah pernapasan kronis pada anak-anak. Infeksi saluran pernapasan yang berulang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan memperburuk status gizi anak. Oleh karena itu, menjaga kebersihan lingkungan ada-

lah kunci untuk mencegah penyakit yang dapat menyebabkan *stunting*.

Air bersih dan sanitasi yang baik berperan penting dalam pencegahan *stunting*. Akses terhadap air bersih memastikan anak-anak tidak terpapar patogen yang dapat menyebabkan infeksi. Penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai, seperti toilet yang bersih dan pembuangan limbah yang aman, juga mengurangi risiko terjadinya kontaminasi lingkungan. Ketersediaan air bersih dan sanitasi yang baik adalah fondasi untuk lingkungan yang sehat dan mendukung pertumbuhan anak.

Pendidikan tentang kebersihan diri dan lingkungan sangat penting dalam upaya pencegahan *stunting*. Masyarakat perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya mencuci tangan dengan sabun, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Kebiasaan mencuci tangan dapat mencegah penyebaran penyakit infeksi yang dapat memengaruhi status gizi anak. Selain itu, pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan lingkungan juga harus ditingkatkan.

Program sanitasi dan kebersihan lingkungan yang efektif harus melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Program yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan praktik sanitasi harus mengikutsertakan komunitas lokal dalam perencanaannya. Dengan demikian, program tersebut akan lebih diterima dan diadopsi oleh masyarakat, yang pada akhirnya akan meningkatkan efektivitas dalam mencegah *stunting*.

Pemerintah dan organisasi kesehatan memiliki peran penting dalam memastikan sanitasi dan kebersihan lingkungan yang baik. Pemerintah perlu menyediakan infrastruktur sanitasi yang memadai dan memastikan akses air bersih untuk semua lapisan masyarakat. Selain itu, kebijakan yang mendukung pengelolaan limbah yang aman dan pengurangan polusi lingkungan harus ditegakkan. Organisasi kesehatan dapat membantu dengan menyediakan edukasi dan dukungan teknis untuk program-program sanitasi.

Intervensi sanitasi dan kebersihan lingkungan yang terintegrasi dengan program gizi dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam pencegahan *stunting*. Program gizi yang mencakup suplementasi dan pendidikan gizi akan lebih efektif jika dikombinasikan dengan upaya untuk meningkatkan sanitasi dan kebersihan lingkungan. Pendekatan yang holistik ini akan memastikan bahwa anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup dalam lingkungan yang mendukung kesehatan mereka.

Pemantauan dan evaluasi program sanitasi dan kebersihan lingkungan sangat penting untuk memastikan keberhasilan dalam pencegahan *stunting*. Data tentang status sanitasi, kejadian infeksi, dan tingkat *stunting* harus dikumpulkan dan dianalisis secara rutin. Dengan informasi ini, program dapat disesuaikan dan ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

2. Lingkungan Tempat Tinggal

Lingkungan tempat tinggal memainkan peranan yang sangat penting dalam mencegah *stunting* pada anak-anak. Lingkungan yang sehat dan bersih memberikan dasar yang kuat bagi anak-anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Sebaliknya, lingkungan yang buruk dan tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya *stunting* melalui berbagai mekanisme yang memengaruhi kesehatan dan gizi anak.

Kondisi sanitasi yang buruk di lingkungan tempat tinggal dapat menyebabkan penyebaran penyakit infeksi seperti diare dan infeksi saluran pernapasan. Anak-anak yang sering terpapar lingkungan dengan sanitasi yang tidak memadai cenderung mengalami infeksi berulang yang mengganggu penyerapan nutrisi dan menghambat pertumbuhan mereka. Diare kronis, misalnya, dapat menyebabkan kehilangan nutrisi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak.

Akses terhadap air bersih juga merupakan faktor krusial dalam lingkungan tempat tinggal yang mendukung pencegahan *stunting*. Air yang terkontaminasi dapat menjadi sumber berbagai penyakit infeksi yang berbahaya bagi anak-anak. Dengan memastikan ketersediaan air bersih yang aman untuk minum, mandi, dan keper-

luan sehari-hari lainnya, risiko infeksi dapat dikurangi secara signifikan, sehingga status gizi anak dapat dipertahankan dengan baik.

Kebersihan lingkungan tempat tinggal yang baik, termasuk pengelolaan sampah yang efektif dan pembuangan limbah yang aman, berkontribusi besar dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak. Penumpukan sampah dan limbah yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi tempat berkembang biaknya patogen yang menyebabkan penyakit. Oleh karena itu, program pengelolaan sampah yang efektif serta infrastruktur pembuangan limbah yang memadai sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang sehat.

Secara keseluruhan, menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih memerlukan kerjasama antara pemerintah, masyarakat, dan sektor terkait lainnya. Melalui upaya kolektif untuk meningkatkan sanitasi, akses terhadap air bersih, dan kebersihan lingkungan, risiko *stunting* pada anak-anak dapat diminimalisir, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Faktor sosial ekonomi di lingkungan tempat tinggal juga memengaruhi risiko *stunting*. Keluarga yang tinggal di lingkungan dengan tingkat kemiskinan tinggi sering kali memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan. Kurangnya sumber daya ekonomi dapat mengakibatkan pola makan yang tidak seimbang dan asupan gizi yang rendah, yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, program intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi sosial ekonomi, seperti penyediaan bantuan pangan, peningkatan pendidikan, dan akses terhadap layanan kesehatan, sangat penting dalam upaya pencegahan *stunting*.

Edukasi dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya lingkungan yang sehat dalam mencegah *stunting* juga merupakan aspek penting. Masyarakat perlu diberikan informasi dan pelatihan tentang cara menjaga kebersihan lingkungan dan praktik sanitasi yang baik. Kampanye kesehatan dan program pendidikan masyarakat dapat meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara lingkungan tempat tinggal dan kesehatan anak, sehingga mendorong

perubahan perilaku yang mendukung pencegahan *stunting*. Misalnya, pengetahuan tentang pentingnya kebersihan diri dan sanitasi dapat mendorong masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat.

Kolaborasi antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan komunitas lokal sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan tempat tinggal yang mendukung pencegahan *stunting*. Pemerintah harus menyediakan infrastruktur dasar seperti air bersih, sanitasi, dan pengelolaan limbah yang baik. Tanpa infrastruktur yang memadai, upaya pencegahan *stunting* akan sulit dicapai. Organisasi non-pemerintah dapat berperan dalam memberikan edukasi dan mendukung program-program kesehatan di tingkat komunitas, serta mengadvokasi kebijakan yang mendukung perbaikan kondisi sosial ekonomi masyarakat.

Partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan dan mengadopsi praktik sanitasi yang baik juga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan mencegah *stunting* pada anak-anak. Dengan melibatkan masyarakat dalam program-program ini, mereka akan merasa lebih memiliki dan bertanggung jawab terhadap kesehatan lingkungan mereka. Oleh karena itu, pendekatan yang terintegrasi dan partisipatif sangat diperlukan untuk mengatasi *stunting* secara efektif melalui perbaikan kondisi sosial ekonomi dan lingkungan hidup.

C. Faktor Sosial Ekonomi

1. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga memainkan peranan yang sangat penting dalam pencegahan *stunting* pada anak-anak. Pendapatan yang memadai memungkinkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan bergizi, akses layanan kesehatan, dan pendidikan. Sebaliknya, pendapatan yang rendah sering kali membatasi kemampuan keluarga untuk menyediakan asupan nutrisi yang cukup dan layanan kesehatan yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal anak-anak.

Keluarga dengan pendapatan yang tinggi biasanya memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi. Mereka dapat membeli makanan yang kaya akan vitamin, mineral, protein, dan kalori yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Akses terhadap berbagai jenis makanan sehat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak secara menyeluruh. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah cenderung mengandalkan makanan murah yang sering kali kurang bernutrisi. Kekurangan nutrisi yang berkepanjangan dapat menyebabkan *stunting*, karena tubuh anak tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan optimal.

Pendapatan keluarga juga memengaruhi akses terhadap layanan kesehatan. Keluarga dengan pendapatan yang cukup dapat membayar biaya layanan kesehatan, seperti kunjungan ke dokter, imunisasi, dan pengobatan penyakit. Mereka juga bisa membeli suplemen gizi dan makanan khusus yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Di sisi lain, keluarga dengan pendapatan rendah mungkin tidak mampu mengakses layanan kesehatan yang diperlukan, sehingga anak-anak mereka lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menyebabkan *stunting*. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan ini dapat mengakibatkan penanganan yang tidak optimal terhadap masalah kesehatan yang muncul.

Pendidikan ibu, yang sering kali terkait dengan pendapatan keluarga, juga memainkan peran penting dalam pencegahan *stunting*. Ibu yang berpendidikan lebih cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi dan pola asuh yang sehat. Mereka tahu pentingnya memberikan makanan bergizi dan cara mencegah penyakit.

Keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi biasanya dapat memberikan pendidikan yang lebih baik kepada ibu, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan anak. Pendidikan yang lebih tinggi memberi ibu kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan dan gizi anak. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah mungkin tidak mampu memberikan pen-

didikan yang memadai, yang dapat memengaruhi pengetahuan ibu tentang gizi dan kesehatan anak.

Secara keseluruhan, intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan pendapatan keluarga, akses terhadap pendidikan, dan layanan kesehatan sangat penting untuk mengurangi risiko *stunting*. Program-program yang meningkatkan keterampilan dan pendapatan, serta edukasi gizi bagi ibu, dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung pertumbuhan optimal anak-anak.

Faktor sosial ekonomi yang lebih luas, seperti kondisi pekerjaan dan stabilitas pendapatan, memiliki pengaruh signifikan terhadap risiko *stunting*. Keluarga yang memiliki pekerjaan yang stabil dan pendapatan yang konsisten dapat merencanakan dan menyediakan kebutuhan gizi anak secara berkelanjutan. Mereka tidak terlalu khawatir dengan ketidakpastian ekonomi yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk membeli makanan dan layanan kesehatan yang diperlukan. Dengan pendapatan yang dapat diprediksi, keluarga dapat mengalokasikan sumber daya untuk membeli makanan bergizi dan memenuhi kebutuhan kesehatan anak tanpa terjebak dalam siklus kekhawatiran tentang ketidakpastian finansial.

Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan tidak stabil mungkin menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar secara konsisten. Fluktuasi pendapatan dapat mengakibatkan kekurangan dalam asupan gizi, karena mereka mungkin terpaksa mengurangi belanja makanan bergizi demi memenuhi kebutuhan lain. Situasi ini dapat meningkatkan risiko *stunting* pada anak-anak mereka, karena mereka tidak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Selain itu, ketidakstabilan pekerjaan dapat menyebabkan stres yang berlebihan bagi orang tua, yang dapat berdampak pada kualitas pengasuhan dan perhatian yang diberikan kepada anak.

Upaya pencegahan *stunting* harus mencakup pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Program pemberdayaan ekonomi, seperti pelatihan keterampilan dan

akses terhadap peluang kerja yang layak, dapat membantu keluarga meningkatkan pendapatan mereka. Dengan meningkatkan keterampilan kerja, keluarga dapat memperoleh pekerjaan yang lebih baik dengan imbalan yang lebih tinggi, yang berdampak langsung pada stabilitas ekonomi mereka.

Selain itu, kebijakan sosial yang mendukung keluarga berpendapatan rendah sangat penting untuk mengurangi risiko *stunting*. Bantuan pangan, layanan kesehatan gratis atau bersubsidi, serta program-program pendidikan yang berfokus pada nutrisi dapat membantu mengurangi beban finansial pada keluarga. Dengan memberikan dukungan yang tepat, kita dapat mendorong keluarga untuk berinvestasi lebih dalam kesehatan dan gizi anak mereka.

Dengan meningkatkan pendapatan dan stabilitas ekonomi keluarga, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak. Lingkungan yang lebih stabil dan sehat tidak hanya mengurangi prevalensi *stunting* tetapi juga memberikan anak-anak dengan peluang yang lebih baik untuk mencapai potensi mereka di masa depan. Oleh karena itu, pendekatan yang terintegrasi dalam pencegahan *stunting* yang melibatkan semua pemangku kepentingan di masyarakat menjadi kunci untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam kesehatan anak.

2. Pendidikan Ibu

Pendidikan ibu memainkan peranan yang sangat penting dalam mencegah *stunting* pada anak-anak. Ibu yang memiliki pendidikan yang baik cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang gizi, kesehatan, dan praktik pengasuhan yang tepat. Pengetahuan ini memungkinkan mereka untuk menyediakan asupan nutrisi yang seimbang dan menciptakan lingkungan yang sehat bagi anak-anak, yang pada akhirnya membantu mencegah terjadinya *stunting*.

Ibu yang berpendidikan biasanya lebih sadar akan pentingnya memberikan makanan bergizi dan seimbang kepada anak-anak mereka. Mereka memahami kebutuhan nutrisi anak-anak sesuai dengan usia dan tahap perkembangan, serta tahu cara mem-

persiapkan dan memilih makanan yang kaya akan vitamin, mineral, protein, dan kalori yang dibutuhkan untuk pertumbuhan optimal. Selain itu, ibu yang berpendidikan cenderung lebih terbuka terhadap informasi dan praktik-praktik baru tentang gizi dan kesehatan anak, yang dapat membantu mencegah kekurangan gizi yang dapat menyebabkan *stunting*.

Pendidikan ibu juga berdampak positif pada kemampuan mereka untuk mengakses dan memanfaatkan layanan kesehatan. Ibu yang berpendidikan lebih mungkin untuk memanfaatkan layanan kesehatan *prenatal* dan *postnatal*, imunisasi, serta pemeriksaan rutin anak. Mereka juga lebih cenderung untuk mencari pengobatan segera ketika anak mereka sakit, sehingga dapat mengurangi risiko infeksi yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menyebabkan *stunting*. Dengan pendidikan yang memadai, ibu dapat mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan dan kesejahteraan anak-anak mereka.

Selain itu, ibu yang berpendidikan memiliki keterampilan yang lebih baik dalam manajemen sumber daya keluarga. Mereka lebih mampu mengatur anggaran rumah tangga untuk memastikan bahwa kebutuhan gizi dan kesehatan anak-anak terpenuhi, meskipun dengan sumber daya yang terbatas. Pendidikan juga meningkatkan peluang ibu untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekonomi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pendapatan keluarga dan akses terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan.

Dengan demikian, pendidikan ibu tidak hanya memperbaiki pengetahuan dan praktik pengasuhan, tetapi juga berkontribusi pada stabilitas ekonomi keluarga yang lebih baik. Keluarga yang memiliki stabilitas ekonomi lebih mampu menyediakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Semua aspek ini menjadi faktor penting dalam upaya pencegahan *stunting*, mengingat bahwa investasi dalam pendidikan ibu adalah investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kesejahteraan generasi mendatang.

3. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan ibu memainkan peranan yang signifikan dalam pencegahan *stunting* pada anak-anak. Pekerjaan ibu yang stabil dan berpenghasilan memadai memungkinkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti makanan bergizi, layanan kesehatan, dan pendidikan anak. Namun, pekerjaan ibu juga dapat berdampak negatif jika tidak seimbang dengan waktu dan perhatian yang diperlukan untuk pengasuhan anak.

Pendapatan yang diperoleh dari pekerjaan ibu sangat penting untuk memastikan akses keluarga terhadap makanan yang cukup dan bergizi. Dengan penghasilan yang stabil, ibu dapat membeli berbagai jenis makanan yang mengandung nutrisi penting, seperti protein, vitamin, dan mineral. Makanan yang bergizi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, serta untuk mencegah kekurangan gizi yang dapat menyebabkan *stunting*. Selain itu, penghasilan tambahan dari pekerjaan ibu dapat digunakan untuk membeli suplemen gizi atau makanan khusus yang diperlukan oleh anak-anak dengan kebutuhan gizi tertentu.

Akses terhadap layanan kesehatan juga sangat dipengaruhi oleh pekerjaan ibu. Ibu yang bekerja memiliki kemampuan finansial yang lebih baik untuk membayar layanan kesehatan, seperti kunjungan ke dokter, imunisasi, dan perawatan medis ketika anak sakit. Akses yang lebih baik ke layanan kesehatan ini memastikan bahwa masalah kesehatan yang dapat menyebabkan *stunting*, seperti infeksi dan penyakit kronis, dapat segera diidentifikasi dan diobati. Selain itu, ibu yang bekerja sering kali memiliki asuransi kesehatan yang dapat membantu mengurangi beban biaya perawatan medis.

Namun, penting juga untuk memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan dan pengasuhan. Jika pekerjaan ibu terlalu menyita waktu, maka perhatian yang diberikan kepada anak-anak mungkin terganggu. Hal ini dapat memengaruhi interaksi yang diperlukan untuk perkembangan emosional dan sosial anak. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan kerja dan kebijakan pemerintah yang ramah keluarga, seperti cuti melahirkan yang cukup dan

fleksibilitas waktu kerja, sangat penting untuk mendukung ibu dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh.

Secara keseluruhan, pekerjaan ibu memiliki potensi besar dalam mendukung pencegahan *stunting*, asalkan diimbangi dengan perhatian yang cukup untuk pengasuhan anak. Dengan penghasilan yang memadai dan akses terhadap layanan kesehatan, ibu dapat memberikan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bagi anak-anak mereka, sekaligus mengurangi risiko *stunting* yang berbahaya bagi masa depan generasi mendatang.

Namun, pekerjaan ibu juga dapat memiliki dampak negatif jika tidak diimbangi dengan waktu yang cukup untuk pengasuhan anak. Ibu yang bekerja dengan jam kerja panjang atau pekerjaan yang menuntut mungkin memiliki keterbatasan waktu untuk memantau dan memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan asupan gizi yang cukup dan teratur. Sering kali, ibu tidak punya waktu untuk menyiapkan makanan yang bergizi (Handayani et al., 2019). Kekurangan perhatian ini dapat menyebabkan anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau tidak bergizi, yang berisiko menyebabkan *stunting*. Oleh karena itu, penting bagi ibu yang bekerja untuk mencari keseimbangan antara pekerjaan dan pengasuhan anak.

Dukungan dari lingkungan kerja dan kebijakan keluarga yang ramah juga sangat penting untuk memastikan bahwa pekerjaan ibu tidak berdampak negatif terhadap kesehatan anak. Kebijakan seperti cuti melahirkan yang cukup, fleksibilitas jam kerja, dan fasilitas penitipan anak di tempat kerja dapat membantu ibu mengelola tanggung jawab pekerjaan dan pengasuhan anak dengan lebih baik. Dukungan ini memungkinkan ibu untuk memberikan perhatian yang cukup terhadap gizi dan kesehatan anak, yang pada akhirnya membantu mencegah *stunting*.

Dengan demikian, pekerjaan ibu memainkan peranan ganda dalam pencegahan *stunting*. Di satu sisi, pekerjaan ibu memberikan sumber pendapatan yang penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan anak. Di sisi lain, pekerjaan yang tidak teratur atau

menuntut waktu yang banyak dapat mengurangi waktu dan perhatian ibu untuk pengasuhan anak. Oleh karena itu, upaya pencegahan *stunting* harus mencakup dukungan bagi ibu yang bekerja, baik melalui kebijakan tempat kerja yang ramah keluarga maupun melalui program yang membantu ibu mengelola tanggung jawab ganda mereka.

Kombinasi antara pekerjaan yang stabil dan perhatian yang cukup terhadap pengasuhan anak dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bagi anak-anak. Dengan demikian, pendekatan holistik yang memperhatikan kesejahteraan ibu dan anak secara bersamaan sangat diperlukan untuk mengurangi risiko *stunting* dan memastikan masa depan yang lebih baik bagi generasi mendatang.

4. Pola Asuh

Pola asuh memainkan peranan yang sangat penting dalam pencegahan *stunting* pada anak-anak. Pola asuh yang baik mencakup pemberian nutrisi yang tepat, perhatian terhadap kesehatan anak, serta stimulasi fisik dan emosional yang memadai. Ibu dan ayah yang memahami dan menerapkan pola asuh yang benar dapat secara signifikan mengurangi risiko *stunting* pada anak-anak mereka.

Pola asuh yang baik dimulai dengan pemberian nutrisi yang adekuat sejak dini. Ibu yang memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan anak menyediakan nutrisi optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan. ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi dan meningkatkan daya tahan tubuh mereka terhadap infeksi. Setelah enam bulan, pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang seimbang dan bergizi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang terus berkembang. Memastikan pola asuh yang memperhatikan kebutuhan nutrisi anak secara tepat waktu dan dengan jumlah yang sesuai sangat krusial dalam mencegah *stunting*.

Perhatian terhadap kesehatan anak juga merupakan bagian penting dari pola asuh yang baik. Orang tua yang rutin membawa anak mereka ke posyandu atau fasilitas kesehatan untuk pemerik-

saan kesehatan, imunisasi, dan pemantauan pertumbuhan dapat mendeteksi dan mengatasi masalah kesehatan sejak dini. Infeksi berulang, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menyebabkan *stunting*. Oleh karena itu, pencegahan dan pengobatan infeksi secara cepat dan efektif adalah bagian integral dari pola asuh yang mendukung pertumbuhan anak yang optimal.

Stimulasi fisik dan emosional juga sangat penting dalam pola asuh. Memberikan perhatian dan kasih sayang, serta melibatkan anak dalam aktivitas fisik yang sesuai dengan usia mereka, dapat mendukung perkembangan fisik dan mental yang sehat. Interaksi positif antara orang tua dan anak membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko *stunting*.

Dengan demikian, penerapan pola asuh yang baik—yang mencakup pemberian nutrisi yang tepat, perhatian terhadap kesehatan, dan stimulasi yang memadai—merupakan langkah kunci dalam upaya pencegahan *stunting* pada anak-anak. Orang tua perlu didorong untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pola asuh yang sehat dan mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk melaksanakan praktik-praktik ini dalam kehidupan sehari-hari.

Stimulasi fisik dan emosional juga merupakan komponen penting dalam pola asuh yang baik. Anak-anak membutuhkan lingkungan yang aman dan penuh kasih sayang untuk tumbuh dan berkembang. Interaksi yang positif dengan orang tua, seperti bermain, berbicara, dan membaca bersama, dapat merangsang perkembangan kognitif dan emosional anak. Anak-anak yang mendapatkan stimulasi yang memadai cenderung memiliki perkembangan yang lebih baik dan risiko *stunting* yang lebih rendah. Pola asuh yang memberikan perhatian dan kasih sayang serta mendorong perkembangan anak secara holistik membantu menciptakan dasar yang kuat untuk pertumbuhan yang sehat.

Kebersihan dan sanitasi juga merupakan bagian integral dari pola asuh yang baik. Orang tua yang menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal dan mengajarkan kebiasaan bersih kepada anak-anak, seperti mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, dapat mencegah infeksi yang berpotensi menyebabkan *stunting*. Pola asuh yang memperhatikan aspek kebersihan dan sanitasi membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak.

Dukungan sosial dan pendidikan orang tua tentang pola asuh yang baik sangat penting dalam upaya pencegahan *stunting*. Program-program edukasi dan pelatihan untuk orang tua mengenai gizi, kesehatan, dan pengasuhan anak dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam merawat anak. Komunitas yang mendukung dan menyediakan sumber daya bagi orang tua juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan anak. Dengan pendidikan dan dukungan yang memadai, orang tua dapat menerapkan pola asuh yang baik dan efektif dalam mencegah *stunting*.

Secara keseluruhan, pola asuh yang baik mencakup pemberian nutrisi yang tepat, perhatian terhadap kesehatan anak, stimulasi fisik dan emosional, serta kebersihan dan sanitasi. Pola asuh yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak sejak dini adalah kunci dalam pencegahan *stunting*. Orang tua yang memahami dan menerapkan pola asuh yang benar dapat memberikan dasar yang kuat bagi anak-anak mereka untuk tumbuh sehat dan berkembang secara optimal.

D. Penilaian Awal Risiko *Stunting*

Penilaian awal risiko *stunting* dapat membantu ibu atau orang tua mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin menyebabkan risiko *stunting* pada anak sejak dini. Penilaian ini meliputi evaluasi kesehatan ibu dan anak, pola makan, lingkungan, serta aspek sanitasi. Berikut ini adalah panduan penilaian awal risiko *stunting* yang dapat dilakukan, hal ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Penilaian Awal Risiko *Stunting*

Aspek	Indikator Risiko	Pertanyaan Penilaian	Catatan/Tindakan
Kesehatan Ibu	Status gizi ibu sebelum dan selama hamil	Apakah ibu memiliki riwayat kekurangan gizi atau anemia?	Jika ya, ibu mungkin memerlukan asupan gizi tambahan atau konsultasi ke tenaga kesehatan.
	Akses pemeriksaan kehamilan	Apakah ibu melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin?	Pemeriksaan rutin selama hamil penting untuk memantau perkembangan janin.
Kesehatan Anak	Berat badan dan panjang/tinggi badan anak	Apakah berat dan panjang/tinggi anak sesuai dengan standar usia?	Pengukuran rutin dapat membantu mendeteksi risiko <i>stunting</i> .
	Riwayat penyakit anak	Apakah anak sering mengalami diare atau infeksi saluran pernapasan?	Penyakit yang sering dialami anak dapat memengaruhi status gizi dan risiko <i>stunting</i> .
Pola Makan	Asupan gizi ibu selama hamil dan menyusui	Apakah ibu mendapatkan asupan gizi yang cukup selama hamil dan menyusui?	Pastikan asupan protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral mencukupi kebutuhan.
	Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama	Apakah anak diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama?	ASI eksklusif dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal pada anak.
	Pola makan anak setelah 6 bulan	Apakah anak mendapatkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang cukup dan bergizi?	MP-ASI sebaiknya disesuaikan dengan usia dan kebutuhan nutrisi anak.
Lingkungan	Kondisi kebersihan rumah	Apakah rumah memiliki ventilasi yang baik dan rutin dibersihkan?	Lingkungan yang bersih dapat mencegah infeksi yang berdampak pada status gizi anak.

Aspek	Indikator Risiko	Pertanyaan Penilaian	Catatan/Tindakan
	Tempat penyimpanan makanan	Apakah makanan disimpan dalam tempat yang bersih dan tertutup?	Penyimpanan yang tepat mencegah kontaminasi makanan.
	Akses ke sinar matahari	Apakah rumah mendapatkan cukup sinar matahari di pagi hari?	Sinar matahari membantu mengurangi kelembapan dan mencegah pertumbuhan bakteri dan jamur.
Sanitasi dan Kebersihan	Sumber air bersih	Apakah keluarga memiliki akses ke sumber air bersih?	Air bersih sangat penting untuk kebutuhan sehari-hari seperti minum dan memasak.
	Kebiasaan cuci tangan	Apakah setiap anggota keluarga rutin mencuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet?	Kebiasaan ini mencegah kontaminasi bakteri yang dapat menyebabkan penyakit.
	Sanitasi tempat buang air besar (WC)	Apakah keluarga menggunakan toilet yang tertutup dan bersih?	Toilet yang bersih mengurangi risiko penularan penyakit infeksi.
Kondisi Ekonomi	Penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan gizi anak	Apakah penghasilan keluarga mencukupi untuk menyediakan makanan bergizi setiap hari?	Bantuan atau program pemerintah dapat dimanfaatkan jika keluarga membutuhkan dukungan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi.
	Akses terhadap fasilitas kesehatan	Apakah keluarga memiliki akses ke puskesmas atau fasilitas kesehatan terdekat?	Pemeriksaan rutin di puskesmas dapat membantu mendeteksi risiko kesehatan sejak dini.

Berikut adalah cara melakukan penilaian, yaitu:

1. Jawab Pertanyaan Penilaian: Isi setiap pertanyaan pada tabel di atas untuk mengevaluasi risiko pada setiap aspek.

2. Catat Risiko yang Ditemukan: Tandai jika ada aspek tertentu yang menunjukkan risiko tinggi, seperti asupan gizi yang kurang atau kondisi sanitasi yang buruk.
3. Konsultasi ke Tenaga Kesehatan: Jika ada risiko tinggi, konsultasikan dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan solusi yang tepat dan langkah pencegahan lebih lanjut.

Berikut adalah *checklist* sederhana yang dapat membantu ibu atau orang tua mengidentifikasi potensi risiko *stunting* pada anak dan keluarga. *Checklist* ini meliputi berbagai faktor utama yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan pertumbuhan anak, yaitu:

Tabel 3.
Checklist Identifikasi Risiko Stunting

Aspek	Pertanyaan	Status (✓/✗)
Kesehatan Ibu		
Status gizi ibu	Apakah ibu memiliki riwayat gizi baik selama kehamilan?	
Pemeriksaan kehamilan rutin	Apakah ibu melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin?	
Kesehatan Anak		
Berat badan sesuai usia	Apakah berat badan anak sesuai dengan standar usia?	
Tinggi badan sesuai usia	Apakah tinggi/panjang badan anak sesuai standar usia?	
Riwayat penyakit	Apakah anak sering mengalami diare atau infeksi pernapasan?	
Pola Makan		
ASI eksklusif	Apakah anak menerima ASI eksklusif selama 6 bulan pertama?	
Pemberian MP-ASI	Apakah anak mendapatkan MP-ASI bergizi setelah usia 6 bulan?	
Asupan makanan bergizi	Apakah keluarga dapat menyediakan makanan bergizi sehari-hari?	
Kondisi Lingkungan Rumah		
Kebersihan rumah	Apakah rumah dijaga kebersihannya setiap hari?	
Sirkulasi udara	Apakah rumah memiliki ventilasi yang baik?	

Aspek	Pertanyaan	Status (✓/✗)
Sinar matahari	Apakah ruangan menerima sinar matahari di pagi hari?	
Penyimpanan makanan	Apakah makanan disimpan dalam wadah bersih dan tertutup?	
Sanitasi dan Kebersihan		
Sumber air bersih	Apakah keluarga memiliki akses ke air bersih?	
Kebiasaan cuci tangan	Apakah setiap anggota keluarga rutin mencuci tangan sebelum makan?	
Toilet bersih	Apakah keluarga menggunakan toilet tertutup dan bersih?	
Pengelolaan sampah	Apakah sampah rumah tangga dikelola dengan baik?	
Kondisi Ekonomi dan Akses Layanan		
Pendapatan mencukupi kebutuhan gizi	Apakah pendapatan keluarga mencukupi untuk kebutuhan nutrisi anak?	
Akses fasilitas kesehatan	Apakah keluarga memiliki akses ke puskesmas atau klinik terdekat?	

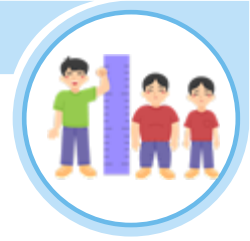
Berikut adalah cara menggunakan *checklist*, yaitu:

1. Jawab Setiap Pertanyaan: Berikan tanda ✓ (ya) atau ✗ (tidak) pada kolom status berdasarkan kondisi keluarga saat ini.
2. Analisis Hasil *Checklist*:
 - a. Jika sebagian besar jawaban adalah ✓, risiko *stunting* relatif lebih rendah.
 - b. Jika terdapat beberapa ✗, perlu diperhatikan dan ditindaklanjuti untuk mengurangi potensi risiko.
3. Tindak Lanjut:
 - a. Untuk setiap aspek yang mendapat tanda ✗, upayakan perbaikan dan evaluasi lebih lanjut.
 - b. Konsultasikan hasil *checklist* ini dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan saran dan tindakan pencegahan tambahan.

Checklist ini dapat digunakan sebagai panduan sederhana bagi ibu atau keluarga untuk mengevaluasi kesehatan dan kesejahteraan anak secara rutin, sehingga risiko *stunting* dapat diantisipasi lebih awal.

BAB 4.

DAMPAK *STUNTING*



Stunting memberikan dampak jangka pendek yang signifikan terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Anak-anak yang mengalami *stunting* cenderung lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit, karena kekurangan gizi menghambat sistem kekebalan tubuh mereka. Akibatnya, mereka lebih sering sakit dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk pulih. Selain itu, *stunting* juga memengaruhi perkembangan motorik dan kognitif anak dalam jangka pendek. Anak-anak yang mengalami *stunting* mungkin mengalami keterlambatan dalam mencapai tonggak perkembangan seperti berjalan dan berbicara, serta kesulitan dalam konsentrasi dan belajar di sekolah.

Dampak jangka panjang *stunting* tidak kalah seriusnya dan dapat memengaruhi kualitas hidup anak hingga dewasa. Anak-anak yang *stunting* cenderung mengalami pertumbuhan fisik yang terhambat, yang dapat berlanjut hingga dewasa dengan postur tubuh yang lebih pendek dibandingkan dengan teman sebayanya. Selain itu, *stunting* juga berdampak pada perkembangan kognitif dan kapasitas intelektual, yang berpengaruh pada prestasi akademik dan peluang karier di masa depan. Secara ekonomi, individu yang mengalami *stunting* memiliki peluang kerja yang lebih terbatas dan produktivitas yang lebih rendah.

Dampak jangka panjang ini menyoroti pentingnya intervensi dini dan upaya pencegahan untuk mengurangi prevalensi *stunting* dan memastikan anak-anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Oleh karena itu, perhatian terhadap masalah *stunting* harus menjadi

prioritas dalam kebijakan kesehatan dan pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidup generasi mendatang.

A. Dalam Jangka Pendek

1. Penurunan Fungsi Imun

Stunting secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan fungsi imun pada anak-anak. Kekurangan nutrisi yang kronis, yang menjadi penyebab utama *stunting*, secara langsung memengaruhi kemampuan tubuh untuk membangun dan memelihara sistem kekebalan yang kuat. Anak-anak yang mengalami *stunting* sering kali kekurangan protein, vitamin, dan mineral penting yang diperlukan untuk produksi sel-sel imun yang efektif. Akibatnya, tubuh mereka menjadi kurang mampu melawan infeksi dan penyakit, membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit infeksi.

Penurunan fungsi imun akibat *stunting* juga membuat anak-anak lebih sering mengalami infeksi berulang. Infeksi saluran pernapasan atas, diare, dan infeksi kulit adalah beberapa contoh penyakit yang lebih umum terjadi pada anak-anak yang *stunting*. Kondisi ini tidak hanya menguras energi dan sumber daya tubuh yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan, tetapi juga memperburuk kondisi gizi anak karena penyakit-penyakit ini sering kali mengganggu penyerapan nutrisi. Infeksi yang berulang memperkuat lingkaran setan antara malnutrisi dan penurunan fungsi imun, yang semakin memperparah kondisi *stunting*.

Selain meningkatkan frekuensi infeksi, penurunan fungsi imun pada anak-anak yang *stunting* juga mengarah pada keparahan penyakit yang lebih besar. Ketika anak-anak yang *stunting* terinfeksi, mereka cenderung mengalami gejala yang lebih parah dan waktu pemulihan yang lebih lama dibandingkan dengan anak-anak yang tidak *stunting*. Ini disebabkan oleh respons imun yang kurang efektif, yang tidak mampu menangkal patogen secara efisien. Komplikasi dari infeksi yang lebih serius juga lebih mungkin terjadi pada anak-anak yang *stunting*, meningkatkan risiko kematian dini.

Dampak jangka panjang dari penurunan fungsi imun akibat *stunting* juga tidak boleh diabaikan. Anak-anak yang mengalami *stunting* dan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah sering kali membawa kerentanan ini hingga dewasa. Ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan kronis dan penurunan produktivitas di kemudian hari.

Dengan demikian, mengatasi *stunting* tidak hanya penting untuk mendukung pertumbuhan fisik yang optimal tetapi juga untuk memastikan bahwa anak-anak memiliki sistem kekebalan yang kuat, yang dapat melindungi mereka dari berbagai penyakit sepanjang hidup mereka. Upaya pencegahan dan pengobatan *stunting* harus menjadi prioritas untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, serta memutus siklus malnutrisi dan penurunan fungsi imun.

2. Pertumbuhan Fisik Terhambat

Stunting secara langsung menyebabkan pertumbuhan fisik terhambat pada anak-anak. Anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki tubuh yang lebih pendek dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang mendapatkan nutrisi yang cukup. Kekurangan nutrisi kronis yang terjadi selama periode penting pertumbuhan menyebabkan gangguan pada perkembangan tulang dan otot, sehingga tinggi badan anak tidak mencapai potensi maksimal yang seharusnya bisa dicapai jika mereka mendapatkan asupan gizi yang memadai sejak dini.

Stunting juga memengaruhi berat badan anak, karena kekurangan nutrisi tidak hanya menghambat pertumbuhan tinggi badan tetapi juga mengurangi massa otot dan lemak tubuh. Anak-anak yang *stunting* cenderung memiliki berat badan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang sehat, meskipun usia mereka sama. Pertumbuhan yang terhambat ini bukan hanya masalah estetika, tetapi juga menandakan adanya kekurangan gizi yang serius yang dapat memengaruhi fungsi organ vital dan sistem tubuh lainnya.

Dampak jangka panjang dari pertumbuhan fisik yang terhambat akibat *stunting* juga sangat signifikan. Anak-anak yang *stunting* sering kali membawa kondisi ini hingga dewasa, yang berpengaruh pada tinggi badan mereka sebagai orang dewasa. Tinggi badan yang lebih pendek dapat membatasi peluang ekonomi dan sosial mereka, karena dalam beberapa konteks sosial dan pekerjaan, tinggi badan masih dianggap sebagai salah satu indikator kesehatan dan kemampuan fisik. Selain itu, tinggi badan yang terhambat dapat mengurangi kapasitas fisik dan energi, yang berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain dampak fisik, pertumbuhan yang terhambat akibat *stunting* juga dapat memengaruhi aspek psikologis anak. Anak-anak yang lebih pendek dan kurang berat badan dibandingkan teman sebayanya mungkin mengalami rendah diri dan kurang percaya diri. Mereka bisa merasa berbeda atau kurang dibandingkan teman-temannya, yang dapat memengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, upaya untuk mencegah dan mengatasi *stunting* sangat penting tidak hanya untuk kesehatan fisik anak tetapi juga untuk mendukung perkembangan psikologis dan sosial mereka, memastikan bahwa mereka dapat mencapai potensi penuh dalam semua aspek kehidupan.

3. Gangguan Metabolisme

Stunting memiliki dampak signifikan terhadap gangguan metabolisme pada anak-anak. Kekurangan nutrisi kronis yang menyebabkan *stunting* memengaruhi fungsi metabolisme tubuh. Anak-anak yang mengalami *stunting* sering kali memiliki metabolisme yang lebih lambat karena tubuh mereka beradaptasi untuk bertahan hidup dengan sumber daya yang terbatas. Adaptasi ini menyebabkan tubuh mengurangi laju metabolisme basal, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk memanfaatkan energi dan nutrisi secara efisien.

Gangguan metabolisme akibat *stunting* juga meningkatkan risiko penyakit metabolik di kemudian hari. Anak-anak yang *stunting* memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami resistensi insulin, yang merupakan langkah awal menuju diabetes

tipe 2. Kekurangan nutrisi selama periode kritis perkembangan dapat mengubah fungsi hormonal dan metabolik, yang berdampak pada cara tubuh mereka menyimpan dan memanfaatkan lemak. Akibatnya, anak-anak yang *stunting* lebih rentan mengalami obesitas dan penyakit jantung ketika dewasa, meskipun mereka tampak kurus atau memiliki berat badan rendah selama masa kanak-kanak.

Selain itu, *stunting* memengaruhi kemampuan tubuh untuk membangun dan memelihara massa otot yang sehat. Anak-anak yang *stunting* sering kali memiliki massa otot yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh normal. Massa otot yang rendah ini berdampak pada kapasitas metabolisme tubuh, karena otot adalah jaringan yang aktif secara metabolik dan berperan penting dalam pembakaran kalori serta pemeliharaan keseimbangan energi. Kekurangan otot dapat mengakibatkan penurunan kekuatan fisik dan daya tahan, serta meningkatkan risiko cedera dan masalah kesehatan lainnya.

Dampak jangka panjang dari gangguan metabolisme akibat *stunting* sangat merugikan. Gangguan metabolisme yang terjadi selama masa kanak-kanak dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup mereka sepanjang hayat. Anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung pada usia dewasa. Oleh karena itu, upaya pencegahan *stunting* sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak tidak hanya tumbuh dengan tinggi badan yang normal tetapi juga memiliki fungsi metabolisme yang sehat, yang esensial untuk kesehatan jangka panjang dan kesejahteraan mereka.

B. Dalam Jangka Panjang

1. Perkembangan Kognitif Terganggu

Stunting memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan kognitif anak-anak. Kekurangan nutrisi kronis yang menyebabkan *stunting* mengganggu perkembangan otak, yang merupakan organ paling kritis selama masa pertumbuhan awal. Anak-

anak yang mengalami *stunting* sering kali tidak mendapatkan asupan zat gizi penting seperti protein, zat besi, dan asam lemak omega-3, yang sangat diperlukan untuk perkembangan dan fungsi otak yang optimal. Akibatnya, perkembangan neuron dan jaringan otak terhambat, yang berdampak langsung pada kemampuan kognitif mereka.

Dampak *stunting* terhadap perkembangan kognitif terlihat pada kemampuan belajar anak-anak. Anak-anak yang *stunting* cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengalami *stunting*. Mereka sering kali mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, memori jangka pendek, dan kemampuan pemecahan masalah. Kondisi ini dapat mengakibatkan keterlambatan dalam mencapai tonggak perkembangan kognitif seperti membaca, menulis, dan berhitung, yang sangat penting untuk keberhasilan akademis di sekolah.

Selain itu, *stunting* memengaruhi fungsi eksekutif otak yang melibatkan perencanaan, pengorganisasian, dan pengambilan keputusan. Anak-anak yang mengalami *stunting* sering kali menunjukkan keterlambatan dalam kemampuan ini, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan dan memanfaatkan peluang belajar. Fungsi eksekutif yang terhambat dapat mengakibatkan masalah dalam pengaturan diri, pengendalian emosi, dan adaptasi terhadap situasi baru, yang semuanya penting untuk keberhasilan sosial dan akademis.

Secara keseluruhan, dampak *stunting* terhadap perkembangan kognitif tidak hanya memengaruhi kemampuan akademik anak-anak saat ini tetapi juga dapat membentuk masa depan mereka. Anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki risiko lebih tinggi untuk menghadapi kesulitan dalam pendidikan tinggi dan mendapatkan pekerjaan yang baik di masa dewasa. Oleh karena itu, upaya untuk mencegah dan mengatasi *stunting* sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak dapat mencapai potensi kognitif mereka sepenuhnya dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

Dampak jangka panjang *stunting* terhadap perkembangan kognitif juga sangat merugikan. Anak-anak yang mengalami *stunting* berisiko lebih tinggi untuk menghadapi kesulitan belajar dan masalah perilaku sepanjang hidup mereka. Masalah kognitif yang dimulai sejak dini dapat berlanjut hingga dewasa, mengurangi kemampuan individu untuk mencapai potensi penuh mereka dalam pendidikan dan karier. Kurangnya perkembangan kognitif yang optimal juga memengaruhi kemampuan mereka untuk berkontribusi secara produktif dalam masyarakat dan ekonomi.

Secara keseluruhan, *stunting* memiliki dampak yang mendalam dan berjangka panjang terhadap perkembangan kognitif anak-anak. Upaya pencegahan dan penanganan *stunting* sangat penting untuk memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup dan lingkungan yang mendukung perkembangan otak yang sehat. Intervensi yang tepat waktu dan berkelanjutan dapat membantu meminimalkan dampak negatif *stunting* dan meningkatkan peluang anak-anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara fisik maupun kognitif. Dengan demikian, memastikan bahwa anak-anak bebas dari *stunting* bukan hanya penting untuk kesehatan fisik mereka, tetapi juga untuk kesejahteraan kognitif dan masa depan mereka.

Melalui program-program gizi dan edukasi yang terpadu, kita dapat mengurangi prevalensi *stunting* dan memberikan anak-anak kesempatan yang lebih baik untuk berkembang. Investasi dalam kesehatan dan gizi anak-anak merupakan langkah strategis untuk menciptakan generasi yang sehat, produktif, dan mampu berkontribusi secara positif bagi masyarakat dan pembangunan negara.

2. Produktivitas Ekonomi Berkurang

Stunting memberikan dampak yang signifikan terhadap produktivitas ekonomi individu dan masyarakat secara keseluruhan. Anak-anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki perkembangan fisik dan kognitif yang terhambat, yang secara langsung memengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan di pasar kerja. Ketika dewasa, individu yang *stunting* mungkin memiliki kapasitas kerja

yang lebih rendah, baik dalam hal kekuatan fisik maupun kognitif, yang mengakibatkan produktivitas kerja yang lebih rendah dan pendapatan yang terbatas. Dampak ini berkontribusi pada siklus kemiskinan yang sulit diputus.

Selain itu, *stunting* juga memengaruhi kemampuan individu untuk berpartisipasi secara efektif dalam aktivitas ekonomi. Kekurangan gizi yang menyebabkan *stunting* sering kali diikuti oleh masalah kesehatan kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi, yang dapat mengurangi jumlah hari kerja efektif dan meningkatkan biaya perawatan kesehatan. Kondisi kesehatan yang buruk ini tidak hanya membatasi partisipasi individu dalam dunia kerja, tetapi juga menambah beban ekonomi pada sistem kesehatan dan keluarga. Ketidakhadiran yang sering karena masalah kesehatan dan penurunan produktivitas kerja memperburuk kondisi ekonomi individu dan keluarga mereka.

Dampak *stunting* terhadap produktivitas ekonomi juga terlihat pada tingkat makroekonomi. Ketika prevalensi *stunting* tinggi dalam suatu populasi, angkatan kerja yang tersedia tidak dapat mencapai potensi penuh mereka, yang menghambat pertumbuhan ekonomi nasional. Penurunan produktivitas akibat *stunting* mengurangi daya saing ekonomi suatu negara dan membatasi kemampuannya untuk berkembang secara berkelanjutan. Dengan demikian, upaya untuk mengurangi *stunting* tidak hanya penting untuk kesehatan individu, tetapi juga untuk meningkatkan produktivitas ekonomi dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Investasi dalam pencegahan dan penanganan *stunting* adalah langkah strategis untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mendorong pertumbuhan ekonomi yang inklusif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini secara komprehensif. Melalui program-program gizi yang terintegrasi, edukasi, dan dukungan kesehatan, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan optimal anak-anak dan, pada gilirannya, meningkatkan potensi ekonomi dan kesejahteraan masyarakat di masa depan.

3. Kualitas Hidup Menurun

Stunting memiliki dampak yang mendalam terhadap kualitas hidup individu sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Anak-anak yang mengalami *stunting* sering kali menghadapi berbagai masalah kesehatan yang memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Kekurangan gizi yang menyebabkan *stunting* mengganggu perkembangan fisik dan kognitif, sehingga anak-anak ini cenderung memiliki tubuh yang lebih pendek dan lemah serta kemampuan belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan teman sebaya mereka. Keterbatasan ini tidak hanya mengurangi kualitas hidup mereka saat ini, tetapi juga berpengaruh jangka panjang terhadap kemampuan mereka untuk mencapai potensi penuh.

Akibat *stunting* juga terlihat pada kemampuan sosial dan emosional anak-anak. Anak-anak yang *stunting* mungkin mengalami keterlambatan dalam perkembangan sosial, seperti kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, rendahnya rasa percaya diri, dan masalah dalam regulasi emosi. Keterbatasan ini sering kali mengakibatkan isolasi sosial dan kurangnya dukungan emosional, yang dapat memperburuk kondisi mental dan psikologis mereka. Lingkungan sosial yang mendukung sangat penting untuk perkembangan anak, dan *stunting* dapat menghalangi anak-anak dari memanfaatkan dukungan tersebut secara maksimal.

Selain itu, *stunting* memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kesempatan ekonomi dan kesejahteraan masa depan. Anak-anak yang *stunting* sering kali memiliki prestasi akademik yang rendah, yang membatasi peluang mereka untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan memperoleh pekerjaan yang layak. Ketika dewasa, individu yang mengalami *stunting* cenderung memiliki kapasitas kerja yang lebih rendah dan penghasilan yang lebih sedikit. Hal ini berdampak langsung pada kualitas hidup mereka, karena pendapatan yang rendah membatasi akses mereka terhadap kebutuhan dasar seperti perumahan, makanan bergizi, dan perawatan kesehatan yang memadai.

Secara keseluruhan, *stunting* mengakibatkan penurunan kualitas hidup yang signifikan pada individu yang mengalaminya. Dampak kesehatan, sosial, emosional, dan ekonomi yang saling terkait memperburuk kondisi hidup individu dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan *stunting* menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak yang berisiko. Intervensi gizi, edukasi, dan program kesehatan masyarakat yang efektif dapat membantu mencegah *stunting* dan memastikan bahwa anak-anak tumbuh dan berkembang dengan baik, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka dan menikmati kualitas hidup yang lebih baik sepanjang hidup mereka.

Investasi dalam program-program pencegahan *stunting* bukan hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup individu, tetapi juga mendukung pembangunan sosial dan ekonomi yang berkelanjutan. Dengan mengurangi prevalensi *stunting*, kita dapat membantu menciptakan generasi yang lebih sehat, lebih produktif, dan lebih mampu berkontribusi kepada masyarakat. Oleh karena itu, kerjasama antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak-anak serta mencegah *stunting* secara efektif.

4. Kesehatan Reproduksi dan Generasi Berikutnya

Stunting memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan reproduksi individu dan generasi berikutnya. Anak-anak perempuan yang mengalami *stunting* cenderung memiliki perkembangan fisik yang terhambat, termasuk perkembangan organ reproduksi. Kekurangan gizi yang menyebabkan *stunting* mengganggu pertumbuhan dan fungsi hormon yang penting untuk kesehatan reproduksi. Akibatnya, perempuan yang mengalami *stunting* pada masa kanak-kanak sering kali menghadapi risiko lebih tinggi terhadap komplikasi kehamilan, seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan kematian ibu serta bayi.

Selain itu, *stunting* memengaruhi kemampuan reproduksi perempuan dalam jangka panjang. Perempuan yang *stunting* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami infertilitas atau kesulitan

hamil. Ketika mereka berhasil hamil, kekurangan gizi yang kronis dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas nutrisi yang diberikan kepada janin selama kehamilan. Hal ini dapat menyebabkan pertumbuhan janin yang tidak optimal, yang meningkatkan risiko bayi lahir dengan *stunting*. Dengan demikian, *stunting* menciptakan siklus antargenerasi di mana anak-anak yang lahir dari ibu yang *stunting* cenderung mengalami masalah gizi yang sama dan risiko *stunting* yang lebih tinggi.

Dampak *stunting* terhadap kesehatan reproduksi juga mencakup peningkatan risiko komplikasi kesehatan pada anak yang lahir dari ibu yang mengalami *stunting*. Anak-anak ini mungkin lebih rentan terhadap infeksi, penyakit kronis, dan masalah perkembangan fisik serta kognitif. *Stunting* mengurangi kapasitas tubuh untuk menyerap dan memanfaatkan nutrisi secara efektif, yang berdampak pada kualitas air susu ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi. Kualitas ASI yang rendah dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi, memperburuk masalah *stunting* dan kesehatan reproduksi yang telah ada.

Lebih jauh lagi, *stunting* berdampak pada kesehatan generasi berikutnya melalui pengaruh epigenetik. Peneliti menunjukkan bahwa kekurangan gizi dan stres yang dialami selama masa kehamilan dan pertumbuhan awal dapat memengaruhi ekspresi gen pada janin. Perubahan epigenetik ini dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan anak sepanjang hidup mereka, termasuk meningkatkan risiko penyakit metabolik dan reproduksi. Dampak epigenetik ini menyoroti pentingnya memastikan gizi yang memadai selama masa kehamilan dan pertumbuhan anak untuk mencegah dampak jangka panjang *stunting* pada generasi berikutnya.

Secara keseluruhan, *stunting* memiliki dampak yang mendalam dan berkelanjutan terhadap kesehatan reproduksi dan generasi berikutnya. Pencegahan *stunting* melalui intervensi gizi yang tepat, edukasi kesehatan, dan program kesehatan masyarakat sangat penting untuk memutus siklus antargenerasi yang merugikan ini. Upaya yang terkoordinasi untuk meningkatkan status gizi perempuan dan anak-anak, serta memastikan akses ke perawatan

kesehatan yang memadai, dapat membantu mencegah *stunting* dan meningkatkan kesehatan reproduksi serta kualitas hidup generasi mendatang. Dengan demikian, pencegahan *stunting* bukan hanya investasi dalam kesehatan individu, tetapi juga dalam kesejahteraan dan masa depan generasi yang akan datang.

Oleh karena itu, kolaborasi antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pencegahan *stunting*. Pendekatan berbasis masyarakat yang melibatkan pendidikan tentang nutrisi, kesehatan reproduksi, dan pentingnya perawatan *prenatal* dapat meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku yang mendukung kesehatan keluarga. Dengan demikian, setiap langkah yang diambil untuk mengatasi *stunting* akan memiliki dampak positif yang meluas, tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi komunitas dan bangsa secara keseluruhan.

5. Risiko Penyakit Kronis Lebih Tinggi

Stunting secara signifikan meningkatkan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki perkembangan fisik dan metabolik yang terhambat akibat kekurangan gizi kronis. Kekurangan nutrisi selama masa pertumbuhan kritis mengganggu fungsi organ dan sistem tubuh, termasuk sistem endokrin dan kardiovaskular. Akibatnya, anak-anak yang *stunting* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung di masa dewasa.

Selain itu, *stunting* memengaruhi metabolisme tubuh, yang berkontribusi pada risiko penyakit kronis. Anak-anak yang *stunting* sering kali memiliki metabolisme yang lebih lambat dan fungsi insulin yang terganggu. Kekurangan nutrisi mengubah cara tubuh menyimpan dan memanfaatkan energi, yang dapat menyebabkan resistensi insulin dan penumpukan lemak di organ-organ vital. Kondisi ini adalah faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2 dan penyakit metabolik lainnya. Resistensi insulin juga dapat memicu peradangan kronis, yang berperan dalam perkembangan berbagai penyakit kronis.

Stunting juga berdampak pada kesehatan kardiovaskular anak-anak yang terkena dampaknya. Kekurangan gizi selama periode penting perkembangan dapat mengganggu struktur dan fungsi pembuluh darah serta jantung. Anak-anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dan fungsi arteri yang terganggu. Ini meningkatkan risiko mereka untuk mengembangkan hipertensi dan penyakit jantung di kemudian hari. Gangguan perkembangan kardiovaskular ini sering kali tidak terlihat hingga anak-anak mencapai usia dewasa, tetapi dampaknya sangat merugikan dan dapat mengurangi kualitas hidup mereka secara signifikan.

Selain risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular, *stunting* juga berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas di kemudian hari. Meskipun tampaknya kontradiktif, anak-anak yang mengalami *stunting* dapat mengalami pertumbuhan yang cepat dan tidak proporsional ketika asupan gizi mereka meningkat. Pertumbuhan ini sering kali terjadi dalam bentuk penumpukan lemak yang tidak sehat, yang meningkatkan risiko obesitas dan penyakit terkait seperti sindrom metabolik. Obesitas yang terjadi setelah periode *stunting* menunjukkan adanya disfungsi metabolik yang mendalam, yang memerlukan perhatian khusus dalam pencegahan dan pengelolaan kesehatan jangka panjang.

Dampak *stunting* terhadap risiko penyakit kronis menunjukkan pentingnya intervensi dini dan pencegahan. Memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup selama masa kritis perkembangan dapat membantu mengurangi risiko *stunting* dan dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan. Program kesehatan masyarakat yang fokus pada peningkatan status gizi ibu hamil dan anak-anak, serta edukasi tentang pola makan sehat dan gaya hidup aktif, sangat penting untuk mencegah *stunting* dan penyakit kronis yang terkait.

Dengan demikian, upaya untuk mengatasi *stunting* bukan hanya tentang meningkatkan pertumbuhan fisik anak-anak, tetapi juga tentang melindungi kesehatan mereka di masa depan dan memastikan kualitas hidup yang lebih baik.

Pencegahan *stunting* harus melibatkan kolaborasi antara berbagai sektor, termasuk kesehatan, pendidikan, dan kebijakan sosial. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis bukti, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal, sekaligus mengurangi risiko penyakit kronis yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka di masa mendatang.

C. Penilaian Perkembangan Anak

Penilaian perkembangan anak adalah proses penting yang membantu orang tua memahami apakah anak tumbuh sesuai dengan tahapan perkembangan usianya. Memantau tanda-tanda perkembangan anak sejak dini dapat membantu orang tua mengidentifikasi dan mengatasi potensi masalah perkembangan sedini mungkin. Berikut adalah langkah-langkah praktis yang dapat dilakukan orang tua untuk memantau perkembangan anak:

1. Pahami Tahapan Perkembangan Anak Sesuai Usia

- a. Setiap anak memiliki tahapan perkembangan yang mencakup aspek fisik, motorik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional.
- b. Orang tua dapat merujuk ke panduan perkembangan anak dari sumber terpercaya (seperti buku panduan kesehatan anak atau dokter anak) untuk memahami tanda-tanda perkembangan di setiap usia, misalnya:
 - 1) Usia 0–3 bulan: Refleks menggenggam, tersenyum spontan, mulai mengenali suara ibu.
 - 2) Usia 4–6 bulan: Berguling, memegang benda dengan kedua tangan, tertawa.
 - 3) Usia 7–12 bulan: Merangkak, bermain cilukba, berkata "mama" atau "papa."
 - 4) Usia 1–2 tahun: Berdiri, berjalan, mengucapkan beberapa kata, berinteraksi sosial.

2. Lakukan Pemantauan Harian dan Catat Perkembangan Anak

- a. Orang tua dapat mencatat perkembangan anak di buku harian atau aplikasi yang dirancang untuk mencatat perkembangan anak.
- b. Fokus pada perkembangan keterampilan dasar seperti kemampuan motorik kasar (berjalan, berdiri), motorik halus (memegang benda kecil), komunikasi (berbicara, merespons), serta interaksi sosial (bermain dengan orang lain).
- c. Catatan ini membantu mendeteksi pola atau tanda-tanda perkembangan yang mungkin tertunda.

3. Gunakan *Checklist* atau Tes Skrining Perkembangan

- a. Banyak *checklist* perkembangan anak yang tersedia untuk digunakan orang tua. *Checklist* ini berisi daftar keterampilan yang seharusnya dicapai anak di usia tertentu, seperti kemampuan motorik, bahasa, dan sosial.
- b. Orang tua dapat mengisi *checklist* ini setiap beberapa bulan untuk memantau apakah anak mencapai tahapan perkembangan yang sesuai usianya.
- c. Jika terdapat keterlambatan yang signifikan dalam perkembangan, *checklist* ini juga dapat membantu sebagai dasar untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan.

4. Lakukan Aktivitas yang Mendukung Perkembangan Anak

- a. Terlibat dalam aktivitas bermain yang mendukung perkembangan motorik, bahasa, dan sosial anak:
 - 1) Motorik kasar: Mengajak anak bermain bola atau berlari di taman.
 - 2) Motorik halus: Bermain dengan mainan berukuran kecil yang aman.
 - 3) Kognitif: Bacakan buku sederhana dan ajak anak mengenali warna, bentuk, atau hewan.

- 4) Bahasa: Bicaralah secara aktif kepada anak, gunakan kata-kata sederhana, dan ajak mereka berkomunikasi.
- b. Orang tua juga dapat memperhatikan respons anak selama bermain, seperti ketertarikan, antusiasme, dan kemampuannya mengikuti instruksi sederhana.

5. Ajak Anak untuk Berinteraksi dengan Lingkungan dan Orang Lain

- a. Ajak anak untuk berinteraksi dengan lingkungan luar dan bertemu anak lain. Interaksi sosial ini penting untuk perkembangan emosional dan sosial anak, seperti belajar berbagi, berempati, atau mengikuti aturan sederhana.
- b. Orang tua bisa mengajak anak bermain dengan teman sebayanya, atau terlibat dalam kelompok bermain di lingkungan sekitar.

6. Lakukan Pemeriksaan Berkala di Posyandu atau Puskesmas

- a. Orang tua disarankan untuk membawa anak ke posyandu atau puskesmas untuk melakukan penimbangan dan pengukuran perkembangan secara berkala.
- b. Di tempat pelayanan kesehatan ini, anak akan dipantau berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepalanya. Jika ada tanda-tanda pertumbuhan yang kurang optimal, orang tua bisa mendapatkan saran dan dukungan dari petugas kesehatan.
- c. Pemeriksaan perkembangan ini sebaiknya dilakukan setiap bulan untuk anak usia di bawah 2 tahun dan setiap 3 bulan untuk anak usia 2–5 tahun.

7. Konsultasikan ke Dokter atau Tenaga Ahli Jika Ada Kekhawatiran

- a. Jika terdapat kekhawatiran mengenai perkembangan anak, seperti keterlambatan berbicara, kurang responsif terhadap suara, atau lambat merespons gerakan, penting untuk segera berkonsultasi ke dokter atau ahli perkembangan anak.

- b. Dokter atau tenaga ahli dapat melakukan tes skrining yang lebih spesifik untuk menilai keterlambatan perkembangan dan memberikan intervensi yang tepat.

D. Pencegahan Komplikasi Lebih Lanjut

Pencegahan komplikasi lebih lanjut dalam pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan perhatian ekstra, terutama pada aspek stimulasi dan aktivitas fisik. Berikut ini adalah tips dan rekomendasi untuk menjaga anak tetap aktif, terstimulasi, dan berkembang secara optimal, yaitu:

1. Rutinitas Aktivitas Fisik

- a. Aktivitas Fisik Harian: Pastikan anak terlibat dalam aktivitas fisik yang sesuai usianya setiap hari. Untuk anak balita, kegiatan sederhana seperti merangkak, berjalan, atau bermain bola sangat bermanfaat.
- b. Permainan *Outdoor*: Ajak anak bermain di luar rumah untuk merangsang aktivitas fisik sekaligus memberikan mereka akses pada sinar matahari, yang penting untuk pembentukan vitamin D. Aktivitas seperti bermain di taman, bersepeda, atau berlari bisa membantu menjaga kesehatan tulang dan otot.
- c. Latihan Motorik Kasar: Rangsang kemampuan motorik kasar dengan permainan yang melibatkan gerakan besar seperti melompat, memanjat, atau berguling. Kegiatan ini membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan fisik anak.

2. Stimulasi Kognitif dan Kreativitas

- a. Bermain Edukatif: Berikan mainan edukatif seperti balok bangunan, *puzzle*, atau mainan yang membantu mengenali bentuk dan warna. Permainan ini dapat merangsang perkembangan kognitif, imajinasi, dan kreativitas anak.
- b. Buku Cerita dan Aktivitas Membaca: Bacakan buku cerita atau berikan buku bergambar yang sesuai dengan usia anak. Membaca membantu anak mengembangkan keterampilan bahasa, memperkaya kosa kata, dan merangsang daya imajinasi.

- c. Permainan Berhitung dan Logika: Ajarkan anak berhitung atau kenalkan konsep-konsep dasar matematika melalui permainan sederhana. Misalnya, mengelompokkan mainan berdasarkan warna atau ukuran.

3. Interaksi Sosial dan Permainan Bersama

- a. *Playdate* atau Kelompok Bermain: Ajak anak untuk bermain dengan teman sebaya atau ikut dalam kelompok bermain di lingkungan sekitar. Interaksi dengan anak lain sangat penting untuk mengembangkan keterampilan sosial, belajar berbagi, dan memahami aturan sederhana dalam permainan.
- b. Permainan Peran: Permainan seperti pura-pura menjadi dokter, guru, atau profesi lain bisa membantu anak memahami peran sosial, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta melatih empati.
- c. Bermain Bersama Keluarga: Luangkan waktu untuk bermain dengan anak di rumah, baik bermain bola, menggambar, atau memasak bersama. Kegiatan ini mempererat hubungan emosional dan memberikan anak perasaan aman.

4. Stimulasi Sensorik dan Motorik Halus

- a. Kegiatan Seni dan Kreativitas: Berikan kesempatan anak untuk menggambar, mewarnai, atau bermain dengan plastisin. Kegiatan seni ini merangsang perkembangan sensorik dan melatih motorik halus, seperti ketangkasan jari.
- b. Permainan dengan Tekstur: Kenalkan anak dengan berbagai tekstur seperti pasir, air, atau bahan alami lain (daun, tanah, kain). Ini bisa membantu anak mengeksplorasi dunia sekitarnya dan mengembangkan persepsi sensoriknya.
- c. Menggunakan Alat Tulis: Ajarkan anak memegang pensil atau krayon dan mendorong mereka untuk mencoret-coret. Ini membantu perkembangan keterampilan menulis dan koordinasi tangan-mata.

5. Rangsangan Bahasa dan Komunikasi

- a. Berbicara dengan Anak: Luangkan waktu untuk berbicara langsung dengan anak tentang berbagai hal, misalnya tentang hari mereka, benda di sekitar, atau cerita imajinatif. Ajak anak berinteraksi secara aktif dan beri mereka kesempatan untuk bertanya dan menjawab.
- b. Bernyanyi dan Mendengarkan Musik: Bernyanyi atau mendengarkan lagu bersama anak membantu memperkenalkan mereka pada kata-kata baru dan meningkatkan daya ingat. Lagu juga melatih ritme, koordinasi, dan keterampilan bahasa.
- c. Mendukung Anak untuk Berbicara Sendiri: Dorong anak untuk berkomunikasi atau mengekspresikan diri mereka, baik melalui kata-kata atau gerakan. Misalnya, biarkan mereka meminta apa yang mereka inginkan daripada langsung diberi, untuk mendorong inisiatif komunikasi.

6. Pemantauan dan Evaluasi Berkala

- a. Catat Perkembangan Anak: Lakukan pencatatan berkala terhadap keterampilan dan pencapaian perkembangan anak. Catatan ini membantu mendeteksi bila ada keterlambatan yang membutuhkan perhatian.
- b. Pemeriksaan Rutin di Posyandu atau Dokter Anak: Pastikan anak mengikuti pemeriksaan kesehatan dan tumbuh kembang secara berkala di posyandu atau puskesmas untuk memantau status gizi dan perkembangan anak.
- c. Konsultasi dengan Ahli: Jika ditemukan tanda-tanda keterlambatan perkembangan, segera konsultasikan ke dokter atau ahli tumbuh kembang untuk mendapatkan rekomendasi intervensi yang diperlukan.

E. Edukasi dan Kesadaran

Edukasi dan kesadaran adalah kunci dalam mencegah *stunting*, karena pencegahan ini melibatkan langkah-langkah yang harus dilakukan secara kolektif, baik oleh keluarga maupun masyarakat luas. Melalui upaya penyebaran informasi yang tepat, orang tua dan masyarakat dapat memahami pentingnya kesehatan anak dan nutrisi sejak dini. Berikut adalah beberapa langkah edukasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran keluarga dan masyarakat:

1. Menyelenggarakan Penyuluhan dan Seminar di Lingkungan Setempat:
 - a. Penyuluhan Berkala: Mengadakan penyuluhan di posyandu, puskesmas, atau balai desa tentang pentingnya pencegahan *stunting*. Materi penyuluhan dapat mencakup penjelasan mengenai penyebab, dampak, serta langkah-langkah pencegahan *stunting* sejak bayi dalam kandungan.
 - b. Seminar Kesehatan Anak: Mendatangkan tenaga kesehatan atau pakar tumbuh kembang anak untuk memberikan pengetahuan yang lebih dalam kepada masyarakat. Seminar ini dapat mengajarkan orang tua tentang kebutuhan nutrisi anak, pola makan sehat, serta pentingnya menjaga lingkungan yang bersih.
2. Mendorong Partisipasi dan Dukungan Keluarga dalam Pencegahan *Stunting*:
 - a. Keterlibatan Keluarga: Edukasi yang baik perlu melibatkan seluruh anggota keluarga, termasuk ayah, kakek-nenek, dan anggota keluarga lain. Misalnya, penting bagi ayah untuk mendukung pemberian ASI eksklusif dan memastikan bahwa ibu mendapatkan nutrisi yang cukup selama kehamilan dan menyusui.
 - b. Membangun Dukungan Emosional dan Praktis: Mendorong keluarga untuk mendukung ibu dalam upaya menjaga pola makan sehat dan kebersihan, sehingga anak tumbuh di lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan optimalnya.

3. Menggunakan Media Sosial dan Platform Digital untuk Edukasi:
 - a. Konten Edukasi di Media Sosial: Membuat konten edukasi seperti infografis, video, atau artikel tentang *stunting* yang mudah dipahami dan menarik di media sosial seperti Instagram, Facebook, atau YouTube.
 - b. Kelompok Diskusi *Online*: Membangun grup diskusi daring atau komunitas *online* bagi orang tua untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan saran dari tenaga kesehatan, dengan fokus pada pentingnya pencegahan *stunting* dan pemantauan perkembangan anak.
4. Mengajarkan Pola Hidup Sehat kepada Masyarakat:
 - a. Panduan Pola Hidup Sehat: Melakukan kampanye mengenai pola hidup sehat, mulai dari pemilihan makanan sehat yang terjangkau, cara memasak yang benar untuk menjaga nutrisi, serta pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan.
 - b. Peran Lingkungan dalam Mencegah *Stunting*: Edukasi mengenai pengelolaan air bersih, sanitasi, serta cara mencegah penyakit menular yang bisa memengaruhi kesehatan dan tumbuh kembang anak.
5. Melibatkan Tokoh Masyarakat dan Pemuka Agama dalam Kampanye Pencegahan *Stunting*:
 - a. Kerja Sama dengan Pemuka Agama: Pemuka agama atau tokoh masyarakat yang memiliki pengaruh besar dalam komunitasnya dapat menyampaikan pesan pencegahan *stunting* sebagai bagian dari ceramah atau kegiatan sosial. Mereka bisa membantu menyebarkan pentingnya menjaga kesehatan dan nutrisi anak.
 - b. Kampanye dengan Tokoh Lokal: Menggunakan tokoh lokal sebagai panutan untuk mengampanyekan pentingnya memeriksakan kesehatan ibu hamil, memberikan nutrisi yang baik bagi anak, dan menjaga kebersihan lingkungan.

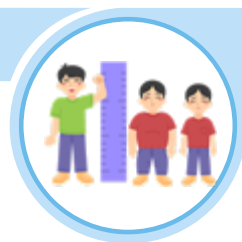
6. Menanamkan Pentingnya Nutrisi sejak Masa Kehamilan:
 - a. Edukasi untuk Ibu Hamil: Mengadakan kelas atau program edukasi bagi ibu hamil mengenai pentingnya asupan nutrisi, pemeriksaan kehamilan rutin, dan gaya hidup sehat untuk mendukung pertumbuhan janin.
 - b. Dukungan Nutrisi bagi Ibu Hamil: Pemerintah dan organisasi kesehatan bisa memberikan bantuan berupa suplemen nutrisi atau makanan sehat kepada ibu hamil, khususnya di daerah dengan prevalensi *stunting* yang tinggi.
7. Mendorong Pemeriksaan Berkala dan Pemantauan Kesehatan Anak:
 - a. Posyandu dan Puskesmas sebagai Pusat Edukasi: Memperkuat peran posyandu dan puskesmas sebagai tempat pemantauan kesehatan dan perkembangan anak, serta sebagai pusat informasi bagi orang tua. Posyandu bisa memberikan edukasi langsung tentang berat badan ideal, tinggi badan, dan pemberian makanan sehat.
 - b. Pemantauan dan Skrining Rutin: Mendorong pemeriksaan rutin bagi anak-anak di bawah usia 5 tahun untuk memantau pertumbuhan dan mendeteksi tanda-tanda awal *stunting*.
8. Kampanye Gizi Seimbang melalui Pendidikan Formal dan Informal:
 - a. Edukasi di Sekolah: Melakukan program edukasi di sekolah tentang gizi seimbang dan pencegahan *stunting*, yang juga melibatkan orang tua dalam kegiatan seperti seminar atau lokakarya.
 - b. Program Pendidikan Keluarga: Membuat program pendidikan informal seperti kursus memasak sehat dan penyuluhan pola makan bergizi di komunitas, yang bisa diakses oleh orang tua dan keluarga.
9. Menyediakan Buku Panduan dan Materi Edukasi Cetak:
 - a. Buku Panduan dan Brosur: Memberikan buku panduan atau brosur yang berisi informasi mengenai pencegahan *stunting*, kebutuhan nutrisi anak, serta tips menjaga kebersihan lingkungan.

- b. Distribusi di Tempat Umum: Brosur dan materi edukasi ini dapat didistribusikan di posyandu, puskesmas, balai desa, sekolah, atau tempat umum lainnya agar mudah diakses oleh orang tua dan masyarakat.

Dengan meningkatkan edukasi dan kesadaran, diharapkan masyarakat dapat mengambil peran aktif dalam mencegah *stunting*, menjaga pola makan sehat, dan menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak. Peningkatan pemahaman ini tidak hanya melindungi generasi masa kini, tetapi juga memberikan masa depan yang lebih sehat bagi generasi mendatang.

BAB 5.

UPAYA PENCEGAHAN *STUNTING*



A. Pendidikan Gizi

Pendidikan gizi memainkan peran penting dalam pencegahan *stunting*. Melalui pendidikan gizi, masyarakat dapat memperoleh pengetahuan tentang pentingnya asupan nutrisi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan gizi memberikan informasi tentang makanan yang kaya akan nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan anak-anak untuk tumbuh dengan sehat. Dengan pengetahuan ini, orang tua dan pengasuh dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai pola makan keluarga mereka, yang merupakan langkah pertama dalam mencegah *stunting*.

Selain itu, pendidikan gizi juga membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang dan praktik pemberian makan yang baik. Orang tua yang teredukasi tentang pentingnya memberikan makanan yang beragam dan bergizi dapat memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan. Pendidikan gizi juga mencakup informasi tentang pentingnya ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan melanjutkan menyusui hingga usia dua tahun atau lebih, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan *stunting*. Dengan pengetahuan ini, orang tua dapat memastikan bahwa anak-anak mereka memulai kehidupan dengan asupan gizi yang optimal.

Pendidikan gizi juga berperan dalam memperkenalkan praktik kebersihan yang baik yang dapat mencegah infeksi dan penyakit yang dapat menyebabkan *stunting*. Melalui pendidikan, masyarakat dapat belajar tentang pentingnya sanitasi yang baik, seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, serta menjaga kebersihan lingkungan. Praktik kebersihan yang baik membantu mencegah penyakit diare dan infeksi usus lainnya yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menyebabkan *stunting*. Oleh karena itu, pendidikan gizi yang komprehensif tidak hanya fokus pada asupan makanan tetapi juga pada praktik kebersihan yang mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Dengan demikian, implementasi program pendidikan gizi yang efektif dapat menjadi kunci dalam mengurangi angka *stunting*. Program tersebut harus disesuaikan dengan kebutuhan lokal dan budaya masyarakat agar lebih mudah diterima dan diterapkan. Kerja sama antara pemerintah, organisasi kesehatan, dan masyarakat sangat penting untuk memastikan bahwa informasi yang tepat dan sumber daya yang diperlukan tersedia bagi orang tua dan pengasuh. Dalam jangka panjang, pendidikan gizi yang baik akan meningkatkan status gizi anak-anak, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sekaligus mengurangi risiko *stunting* dan dampak buruk yang menyertainya.

Selain itu, pendidikan gizi dapat memberdayakan komunitas untuk memanfaatkan sumber daya lokal dan tradisional untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Banyak komunitas memiliki akses ke berbagai jenis makanan bergizi yang sering kali kurang dimanfaatkan karena kurangnya pengetahuan. Pendidikan gizi dapat membantu mengidentifikasi sumber makanan lokal yang kaya nutrisi dan mengajarkan cara memasaknya agar nilai gizinya tetap terjaga. Dengan memanfaatkan sumber daya lokal, komunitas dapat lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka, yang penting dalam upaya jangka panjang untuk mencegah *stunting*.

Secara keseluruhan, peran pendidikan gizi dalam pencegahan *stunting* sangatlah krusial. Pendidikan gizi memberikan pengetahuan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang bijak tentang pola

makan dan praktik kesehatan yang baik. Dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi yang tepat, pendidikan gizi membantu memastikan bahwa anak-anak mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal. Upaya pendidikan gizi yang efektif memerlukan dukungan dari pemerintah, organisasi kesehatan, dan komunitas lokal untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat upaya pencegahan *stunting* secara berkelanjutan (Wahyuningsih & Handayani, 2015).

Melalui pendekatan yang terintegrasi dan kolaboratif, pendidikan gizi dapat menjadi alat yang ampuh untuk menciptakan perubahan positif dalam pola makan dan kebiasaan kesehatan masyarakat. Ini tidak hanya akan memberikan manfaat jangka pendek dalam mencegah *stunting*, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan di komunitas. Masyarakat yang sehat dan terdidik tentang gizi akan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi tantangan kesehatan dan ekonomi di masa depan.

B. Pemberian Suplemen Gizi

Upaya pencegahan *stunting* melalui pemberian suplemen gizi merupakan strategi penting dalam meningkatkan status gizi anak-anak dan mencegah kekurangan nutrisi yang dapat menghambat pertumbuhan. Suplemen gizi, seperti vitamin dan mineral, berperan dalam mengisi kekurangan nutrisi yang mungkin tidak tercukupi melalui diet sehari-hari. Suplemen yang umum diberikan termasuk vitamin A, zat besi, dan zinc, yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan memberikan suplemen gizi, risiko *stunting* dapat dikurangi karena anak-anak menerima nutrisi yang diperlukan untuk perkembangan optimal.

Selain itu, pemberian suplemen gizi dapat membantu mengatasi masalah kesehatan yang sering terjadi akibat kekurangan nutrisi, seperti anemia dan defisiensi vitamin. Anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, misalnya, dapat mengganggu perkembangan kognitif dan fisik anak. Pemberian suplemen zat besi secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan fungsi kognitif, serta mencegah

terjadinya anemia. Demikian pula, suplemen vitamin A dapat mencegah kebutaan malam dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko infeksi yang dapat memperburuk kondisi *stunting*.

Namun, pemberian suplemen gizi juga harus diimbangi dengan edukasi kepada orang tua dan pengasuh tentang pentingnya nutrisi yang seimbang. Suplemen gizi sebaiknya tidak dianggap sebagai pengganti makanan bergizi, tetapi sebagai tambahan untuk memastikan bahwa kebutuhan nutrisi anak tercukupi. Melalui edukasi, orang tua dapat lebih memahami bagaimana mengombinasikan suplemen dengan makanan sehari-hari untuk mencapai asupan nutrisi yang optimal. Edukasi ini juga mencakup informasi tentang dosis yang tepat dan cara pemberian suplemen yang benar, sehingga dapat memaksimalkan manfaatnya bagi anak-anak.

Upaya pencegahan *stunting* melalui pemberian suplemen gizi harus dilakukan secara terkoordinasi dan berkelanjutan. Program pemberian suplemen gizi perlu didukung oleh pemerintah, organisasi kesehatan, dan komunitas lokal untuk memastikan ketersediaan dan aksesibilitas suplemen bagi semua anak yang membutuhkan. Pemantauan dan evaluasi rutin juga penting untuk menilai efektivitas program dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Dengan pendekatan yang komprehensif dan terkoordinasi, pemberian suplemen gizi dapat menjadi bagian integral dari strategi pencegahan *stunting*, membantu anak-anak tumbuh sehat dan mencapai potensi penuh mereka.

C. Pemantauan Kesehatan Rutin

Pemantauan kesehatan rutin berperan penting dalam upaya mencegah *stunting* dengan mendeteksi dini tanda-tanda kekurangan gizi dan masalah kesehatan lainnya. Melalui pemantauan kesehatan yang teratur, tenaga medis dapat memantau pertumbuhan dan perkembangan anak, mengukur berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala, serta membandingkannya dengan standar pertumbuhan yang telah ditetapkan. Data ini membantu mengidentifikasi anak-anak yang berisiko mengalami *stunting* lebih awal, memungkinkan intervensi tepat waktu untuk mencegah perkembangan lebih lanjut dari kondisi tersebut.

Selain itu, pemantauan kesehatan rutin memungkinkan deteksi dini dan penanganan infeksi atau penyakit yang dapat memperburuk kondisi gizi anak. Infeksi kronis seperti diare dan infeksi saluran pernapasan sering kali menyebabkan penurunan nafsu makan dan gangguan penyerapan nutrisi, yang dapat berkontribusi pada *stunting*. Melalui kunjungan kesehatan rutin, tenaga medis dapat memberikan perawatan yang diperlukan untuk mengatasi infeksi ini, serta memberikan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya menjaga kebersihan dan sanitasi untuk mencegah penyakit yang dapat memengaruhi status gizi anak.

Pemantauan kesehatan rutin juga menyediakan kesempatan untuk memberikan edukasi dan konseling gizi kepada orang tua dan pengasuh. Selama kunjungan kesehatan, tenaga medis dapat memberikan informasi tentang pentingnya pemberian makanan yang bergizi dan seimbang, serta praktik pemberian makan yang baik sesuai dengan usia anak. Edukasi ini mencakup penjelasan tentang pentingnya ASI eksklusif, makanan pendamping ASI, dan asupan mikronutrien yang cukup. Dengan pengetahuan yang lebih baik, orang tua dapat membuat keputusan yang lebih informasional tentang pola makan anak mereka, membantu mencegah kekurangan gizi dan *stunting*.

Terakhir, pemantauan kesehatan rutin memungkinkan pelacakan kemajuan intervensi yang telah dilakukan untuk mencegah *stunting*. Data yang dikumpulkan selama kunjungan kesehatan dapat digunakan untuk menilai efektivitas program intervensi gizi, seperti pemberian suplemen atau distribusi makanan bergizi. Informasi ini sangat berharga bagi pemerintah dan organisasi kesehatan untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan dan mengalokasikan sumber daya dengan lebih efisien. Dengan pendekatan berbasis bukti ini, pemantauan kesehatan rutin tidak hanya membantu dalam pencegahan *stunting* tetapi juga memastikan bahwa setiap anak mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

D. Perbaikan Lingkungan

Upaya perbaikan lingkungan memainkan peran penting dalam mencegah *stunting* dengan menciptakan kondisi yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak. Lingkungan yang bersih dan sehat membantu mengurangi risiko penyakit menular yang dapat mengganggu pertumbuhan anak. Salah satu langkah penting dalam perbaikan lingkungan adalah meningkatkan akses terhadap air bersih dan sanitasi yang baik. Dengan menyediakan sumber air bersih dan fasilitas sanitasi yang memadai, risiko infeksi usus dan diare yang dapat menyebabkan kekurangan gizi dan *stunting* dapat dikurangi secara signifikan.

Selain itu, perbaikan lingkungan juga melibatkan pengelolaan limbah yang efektif untuk mencegah kontaminasi lingkungan. Sampah yang tidak terkelola dengan baik dapat menjadi tempat berkembang biak bagi vektor penyakit seperti nyamuk dan lalat, yang dapat menyebarkan penyakit. Program pengelolaan limbah yang baik, termasuk sistem pembuangan sampah yang efisien dan kampanye kebersihan lingkungan, sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan anak. Dengan mengurangi paparan anak-anak terhadap lingkungan yang tercemar, risiko infeksi yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menyebabkan *stunting* dapat diminimalkan.

Penyediaan fasilitas kesehatan dan pendidikan yang memadai juga merupakan bagian penting dari upaya perbaikan lingkungan dalam mencegah *stunting*. Fasilitas kesehatan yang mudah diakses memungkinkan pemantauan kesehatan rutin dan penanganan dini terhadap masalah gizi dan kesehatan lainnya. Sementara itu, pendidikan bagi masyarakat mengenai pentingnya lingkungan yang bersih dan sehat dapat meningkatkan kesadaran dan praktik kebersihan yang baik. Melalui program edukasi dan penyuluhan, masyarakat dapat didorong untuk terlibat aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencegahan *stunting*.

Selain aspek fisik, perbaikan lingkungan juga mencakup peningkatan kualitas udara dalam rumah tangga. Polusi udara dalam ruangan akibat penggunaan bahan bakar padat untuk memasak dan pemanasan dapat menyebabkan masalah pernapasan pada anak-anak, yang dapat

memengaruhi asupan nutrisi dan pertumbuhan mereka. Dengan memperkenalkan teknologi memasak yang lebih bersih dan ventilasi yang baik, kualitas udara dalam rumah dapat ditingkatkan. Ini tidak hanya membantu mencegah penyakit pernapasan tetapi juga mendukung kesehatan secara keseluruhan, yang penting dalam pencegahan *stunting*.

Secara keseluruhan, upaya perbaikan lingkungan yang komprehensif dan terintegrasi sangat penting dalam menciptakan kondisi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal, sehingga membantu mencegah *stunting*.

E. Strategi Komprehensif untuk Mencegah *Stunting*

1. Menu Contoh Makanan Bergizi bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak

Tabel 4.
Menu Contoh Makanan Bergizi bagi Ibu Hamil,
Ibu Menyusui, dan Anak

Kelompok	Menu Contoh	Nutrisi Utama
Ibu Hamil	Nasi merah dengan sayuran hijau	Karbohidrat kompleks dan serat
	Telur rebus atau orak-arik	Protein, asam folat
	Yogurt rendah lemak	Kalsium, protein
	Buah-buahan segar (mis. pisang atau apel)	Vitamin, mineral, dan serat
	Ikan salmon panggang	Omega-3, protein
Ibu Menyusui	Oatmeal dengan potongan buah	Serat, karbohidrat, vitamin
	Sup sayuran dengan daging ayam	Protein, vitamin, dan mineral
	Smoothie buah dengan susu	Kalsium, vitamin, dan serat
	Kacang-kacangan (mis. Almond dan kacang hijau)	Protein dan lemak sehat
	Roti gandum dengan selai kacang	Serat, protein, dan lemak sehat

Kelompok	Menu Contoh	Nutrisi Utama
Anak (0-5 tahun)	Bubur nasi dengan sayuran dan ikan	Karbohidrat, protein, dan vitamin
	<i>Puree</i> buah (mis. Apel dan pir)	Vitamin dan serat
	Roti isi selai pisang atau keju	Karbohidrat, protein, dan kalsium
	Telur orak-arik dengan sayuran	Protein dan vitamin
	Sereal dengan susu	Karbohidrat, kalsium, dan protein

Keterangan:

- Ibu Hamil: Memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Asam folat, kalsium, dan omega-3 sangat penting.
- Ibu Menyusui: Membutuhkan lebih banyak kalori dan nutrisi untuk memproduksi ASI. Penting untuk mendapatkan protein, kalsium, dan serat.
- Anak (0-5 tahun): Nutrisi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Menu harus bervariasi dan kaya akan vitamin serta mineral.

2. Jadwal Imunisasi Dasar dan Pemeriksaan Rutin yang Perlu Dilakukan

Tabel 5.
Jadwal Imunisasi Dasar dan Pemeriksaan Rutin
yang Perlu Dilakukan

Usia	Imunisasi Dasar	Pemeriksaan Rutin
0 bulan	Hepatitis B (Dosis 1)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
	BCG (<i>Bacillus Calmette-Guérin</i>)	Pemeriksaan refleks dan perkembangan awal
1 bulan	Hepatitis B (Dosis 2)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
2 bulan	DPT (<i>Diphtheria, Pertussis, Tetanus</i>) (Dosis 1)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan

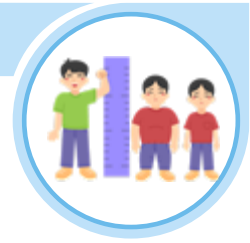
Usia	Imunisasi Dasar	Pemeriksaan Rutin
	Polio (Dosis 1)	Pemeriksaan perkembangan motorik
	Hib (<i>Haemophilus influenzae type b</i>) (Dosis 1)	
	PCV (<i>Pneumococcal Conjugate Vaccine</i>) (Dosis 1)	
	IPV (<i>Inactivated Polio Vaccine</i>) (Dosis 1)	
3 bulan	DPT (Dosis 2)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
	Polio (Dosis 2)	
	Hib (Dosis 2)	
	PCV (Dosis 2)	
4 bulan	DPT (Dosis 3)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
	Polio (Dosis 3)	
	Hib (Dosis 3)	
6 bulan	Hepatitis B (Dosis 3)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
9 bulan	Campak (Measles) (Dosis 1)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
12 bulan	DPT (Dosis 4)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
	Polio (Dosis 4)	
	Hib (Dosis 4)	
	PCV (Dosis 3)	
18 bulan	Campak (Dosis 2)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
2 tahun	DPT (Dosis 5)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
5 tahun	DPT (Dosis 6)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan
	Campak (Dosis 3)	
6 tahun	DPT <i>Booster</i> (Dosis 7)	Pemeriksaan fisik dan pertumbuhan

Keterangan:

- a. Imunisasi Dasar: Vaksinasi ini sangat penting untuk melindungi anak dari penyakit berbahaya. Pastikan untuk mengikuti jadwal imunisasi yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan tenaga kesehatan.
- b. Pemeriksaan Rutin: Pemeriksaan kesehatan rutin penting untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak, serta mendeteksi masalah kesehatan sedini mungkin.

BAB 6.

ANAK USIA 0–60 BULAN



Anak usia 0-60 bulan memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan dan perkembangan mereka. Periode ini merupakan masa kritis bagi pertumbuhan fisik dan mental, di mana nutrisi yang tepat, stimulasi yang memadai, dan lingkungan yang sehat sangat penting untuk memastikan perkembangan optimal. Pada tahap ini, otak anak berkembang sangat cepat, dan tubuh mereka juga mengalami pertumbuhan yang signifikan. Oleh karena itu, intervensi yang tepat selama periode ini dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan dan kemampuan anak di masa depan.

Peran orangtua dan pengasuh sangat penting dalam memastikan kebutuhan dasar anak terpenuhi, termasuk nutrisi, perawatan kesehatan, dan stimulasi mental. Nutrisi yang seimbang dan memadai diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang optimal. Selain itu, perawatan kesehatan yang baik, seperti imunisasi dan pemeriksaan kesehatan rutin, membantu mencegah penyakit dan memastikan anak tumbuh sehat. Stimulasi mental melalui bermain, berinteraksi, dan belajar juga penting untuk perkembangan kognitif dan emosional anak.

Tantangan dalam pengasuhan anak usia 0-60 bulan meliputi berbagai aspek kesehatan, nutrisi, dan lingkungan yang aman. Memastikan semua kebutuhan ini terpenuhi memerlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah dan masyarakat. Program-program kesehatan ibu dan anak, pendidikan gizi, serta penyediaan lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan anak sangat pent-

ing. Kolaborasi antara keluarga, layanan kesehatan, dan komunitas dapat membantu menciptakan kondisi yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak selama periode kritis ini.

A. Pertumbuhan Anak Usia 0–60 bulan

Pertumbuhan anak usia 0-60 bulan memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan dan perkembangan mereka. Masa ini merupakan periode kritis bagi pertumbuhan fisik dan mental, di mana nutrisi yang tepat, stimulasi yang memadai, dan lingkungan yang sehat sangat penting untuk memastikan perkembangan optimal. Pada tahap ini, otak anak berkembang sangat cepat, dan tubuh mereka juga mengalami pertumbuhan yang signifikan. Oleh karena itu, intervensi yang tepat selama periode ini dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan dan kemampuan anak di masa depan.

Nutrisi yang seimbang sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang optimal. Pada usia ini, anak-anak membutuhkan asupan gizi yang cukup, termasuk protein, vitamin, mineral, dan lemak sehat, untuk memastikan bahwa tubuh mereka dapat berkembang dengan baik. Kurangnya nutrisi yang tepat dapat menghambat pertumbuhan dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti *stunting* dan defisiensi nutrisi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan makanan yang kaya akan nutrisi.

Perawatan kesehatan yang baik membantu mencegah penyakit dan memastikan anak tumbuh sehat. Melalui imunisasi dan pemeriksaan kesehatan rutin, anak-anak dapat terlindungi dari berbagai penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan mereka. Imunisasi membantu mencegah penyakit menular yang serius, sementara pemeriksaan kesehatan rutin memungkinkan deteksi dini masalah kesehatan dan intervensi tepat waktu. Dengan demikian, perawatan kesehatan yang baik merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan optimal anak usia 0-60 bulan.

Stimulasi mental juga sangat penting untuk perkembangan kognitif dan emosional anak melalui bermain, berinteraksi, dan belajar. Stimulasi mental yang cukup dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan emosional anak, membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial, bahasa, dan kognitif yang penting. Bermain dan berinteraksi dengan orang tua, pengasuh, dan anak-anak lain dapat memberikan pengalaman belajar yang berharga dan mendukung perkembangan otak. Selain itu, lingkungan yang mendukung dan penuh kasih sayang membantu anak merasa aman dan dihargai, yang juga penting untuk perkembangan emosional mereka.

Lingkungan yang aman dan sehat sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan optimal anak usia 0-60 bulan. Lingkungan yang bersih dan aman mengurangi risiko infeksi dan kecelakaan, yang dapat menghambat pertumbuhan anak. Memastikan bahwa anak-anak memiliki akses ke air bersih, sanitasi yang baik, dan lingkungan yang bebas dari bahaya fisik sangat penting. Selain itu, lingkungan yang stimulatif, seperti ruang bermain yang aman dan area belajar yang mendukung, juga berkontribusi dalam membantu anak-anak berkembang dengan baik.

Dengan pendekatan yang menyeluruh dan kolaborasi antara orang tua, tenaga kesehatan, dan masyarakat, diharapkan semua anak mendapatkan kesempatan terbaik untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

B. Perkembangan Anak Usia 0–60 bulan

Perkembangan anak usia 0-60 bulan merupakan proses yang sangat dinamis, mencakup berbagai aspek fisik, kognitif, dan emosional. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan yang cepat dan perubahan signifikan dalam kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Pertumbuhan fisik mencakup peningkatan tinggi dan berat badan, serta perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus. Di sisi lain, perkembangan kognitif melibatkan kemampuan berpikir, belajar, dan memahami, yang terus berkembang seiring dengan pertumbuhan anak. Selain itu, perkembangan emo-

sional dan sosial juga penting, karena anak mulai belajar mengelola emosi dan berinteraksi dengan orang lain.

Nutrisi yang adekuat sangat penting untuk mendukung perkembangan optimal anak usia 0-60 bulan. Nutrisi yang baik memberikan dasar yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, memastikan bahwa anak-anak mendapatkan semua vitamin dan mineral yang mereka butuhkan untuk tumbuh. Protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral harus tersedia dalam jumlah yang cukup melalui diet yang seimbang. Kurangnya asupan nutrisi yang memadai dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, perhatian khusus pada nutrisi selama masa ini sangat krusial.

Stimulasi yang tepat membantu perkembangan kognitif anak melalui aktivitas bermain dan belajar yang sesuai dengan usia mereka. Permainan edukatif, interaksi sosial, dan aktivitas yang merangsang otak dapat meningkatkan kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan bahasa anak. Misalnya, membaca buku, bermain dengan mainan edukatif, dan berinteraksi dengan teman sebaya dapat mendorong perkembangan kognitif yang sehat. Aktivitas ini tidak hanya membantu perkembangan kognitif tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara anak dan orang tua atau pengasuh, yang penting untuk kesejahteraan emosional anak.

Perawatan kesehatan yang rutin sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat pada anak usia 0-60 bulan. Imunisasi melindungi anak dari penyakit yang dapat dicegah, dan pemeriksaan kesehatan rutin memungkinkan deteksi dini masalah kesehatan yang mungkin timbul. Selain itu, kunjungan ke profesional kesehatan memberikan kesempatan untuk memantau perkembangan anak, memberikan nasihat tentang nutrisi, dan mendukung orang tua dalam merawat anak-anak mereka. Dengan perawatan kesehatan yang baik, risiko terkena penyakit menular dan komplikasi kesehatan lainnya dapat diminimalkan.

Lingkungan yang aman dan mendukung sangat penting dalam membantu perkembangan emosional dan sosial anak. Lingkungan yang nyaman dan bebas dari bahaya memungkinkan anak-anak untuk ber-

main, belajar, dan berkembang tanpa risiko cedera atau stres. Lingkungan yang mendukung juga mencakup hubungan positif dengan orang tua dan pengasuh, yang memberikan rasa aman dan kasih sayang. Interaksi positif dengan orang dewasa dan anak-anak lain membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, seperti berbagi, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik.

Dengan pendekatan yang menyeluruh dan kolaborasi antara keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat, diharapkan semua anak mendapatkan kesempatan terbaik untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

C. Tindak Lanjut dan Stimulasi untuk Perkembangan Optimal Anak

1. Checklist Perkembangan Bulanan

- a. Tujuan: *Checklist* ini bertujuan untuk membantu orang tua memantau dan mengevaluasi perkembangan anak secara bulanan, sehingga mereka dapat mendeteksi lebih awal jika ada keterlambatan atau masalah dalam perkembangan.
- b. Kategori Perkembangan
 - 1) Perkembangan Fisik:
 - a) Bulan: Mengangkat kepala saat tengkurap.
 - b) 2 Bulan: Menggerakkan tangan dan kaki secara terkoordinasi.
 - c) 3 Bulan: Menyokong berat tubuh saat duduk dengan bantuan.
 - d) 6 Bulan: Duduk tanpa dukungan, menggulingkan tubuh dari punggung ke perut.
 - e) 12 Bulan: Berdiri dengan bantuan, mulai melangkah.
 - 2) Perkembangan Motorik Halus:
 - a) 3 Bulan: Menggapai benda yang tergantung.
 - b) 6 Bulan: Mengambil benda dengan kedua tangan.

- c) 9 Bulan: Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya.
 - d) 12 Bulan: Menyusun blok atau benda sederhana.
- 3) Perkembangan Sosial dan Emosional:
 - a) 2 Bulan: Tersenyum sebagai respons terhadap orang lain.
 - b) 6 Bulan: Menunjukkan minat pada orang lain dan membalas senyuman.
 - c) 12 Bulan: Menunjukkan ketidaknyamanan saat bertemu orang asing.
- 4) Perkembangan Bahasa:
 - a) 2 Bulan: Mengeluarkan suara vokal.
 - b) 4 Bulan: Menggenggam dan merespons suara.
 - c) 6 Bulan: Mencoba menirukan suara.
 - d) 12 Bulan: Mengucapkan kata pertama (misalnya, "ma-ma" atau "papa").
- 5) Perkembangan Kognitif:
 - a) 6 Bulan: Menyadari bahwa benda yang hilang dapat ditemukan kembali (konsep objek permanen).
 - b) 12 Bulan: Mengerti perintah sederhana, seperti "datang ke sini."

2. Stimulasi Perkembangan

Stimulasi perkembangan merupakan aspek krusial dalam fase pertumbuhan anak yang mencakup serangkaian kegiatan yang dirancang untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional mereka. Melalui berbagai aktivitas, anak tidak hanya belajar keterampilan dasar, tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan di masa depan. Dalam penjelasan ini, kita akan membahas lebih dalam mengenai stimulasi perkembangan, aktivitas yang direkomendasikan untuk setiap tahap usia, serta dampaknya terhadap perkembangan anak.

a. Pengertian Stimulasi Perkembangan

Stimulasi perkembangan adalah proses memberikan rangsangan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan mereka secara optimal. Aktivitas stimulasi ini berfokus pada berbagai aspek perkembangan, termasuk motorik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional. Proses ini dimulai sejak bayi baru lahir dan berlanjut hingga anak mencapai usia sekolah.

Perkembangan anak terjadi melalui pengalaman dan interaksi mereka dengan lingkungan. Oleh karena itu, stimulasi yang tepat sangat penting untuk membantu anak menjelajahi dan memahami dunia di sekitar mereka. Stimulasi yang diberikan secara konsisten dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak dapat membantu mereka mencapai potensi maksimalnya.

b. Tahap Usia dan Kebutuhan Perkembangan

Stimulasi perkembangan harus disesuaikan dengan tahap usia anak. Berikut adalah gambaran umum tentang berbagai tahap usia dan aktivitas yang direkomendasikan untuk masing-masing:

- 1) Bayi (0-12 bulan): Pada tahap ini, fokus utama adalah pada pengembangan indra dan keterampilan motorik dasar. Aktivitas yang dapat dilakukan meliputi:
 - a) Merangsang Indra: Menggunakan mainan berwarna cerah dan berbunyi untuk menarik perhatian bayi. Mainan yang dapat digenggam dan dimainkan di atas permukaan datar juga membantu bayi berlatih meraih dan menggenggam.
 - b) Interaksi Sosial: Membaca buku bergambar, menyanyikan lagu, dan berbicara dengan bayi akan membantu mereka mulai mengenali suara dan wajah. Ini juga mengembangkan kemampuan bahasa awal.

- c) Stimulasi Motorik: Mengajak bayi untuk bermain *tummy time* (berbaring di perut) membantu memperkuat otot leher dan punggung. Ini penting untuk persiapan merangkak dan berdiri.
- 2) Balita (1-3 tahun): Pada usia ini, anak mulai menunjukkan rasa ingin tahu dan eksplorasi. Aktivitas yang dianjurkan mencakup:
- a) Permainan Sensori: Menggunakan bahan-bahan seperti pasir, air, atau adonan *playdough* untuk merangsang indera peraba dan kreativitas. Aktivitas ini juga dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik halus.
 - b) Permainan Konstruktif: Menggunakan blok bangunan untuk membangun struktur sederhana. Ini mendukung perkembangan keterampilan motorik dan pemecahan masalah.
 - c) Bermain Peran: Mengajak anak bermain peran dengan menggunakan boneka atau mainan. Kegiatan ini membantu anak memahami perasaan dan perspektif orang lain serta memperkuat keterampilan sosial.
- 3) Anak Usia Prasekolah (3-5 tahun): Anak di tahap ini mulai mengembangkan keterampilan sosial dan bahasa yang lebih kompleks. Aktivitas yang dapat dilakukan meliputi:
- a) Permainan Sosial: Mengorganisir permainan kelompok yang melibatkan kerja sama, seperti permainan bola atau permainan sederhana lainnya. Ini penting untuk mengajarkan anak tentang berbagi, bergiliran, dan berkomunikasi dengan teman.
 - b) Bercerita dan Membaca: Mendorong anak untuk menceritakan cerita mereka sendiri dan mendengarkan cerita dari orang dewasa. Ini memperkaya kosakata dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis.

- c) **Aktivitas Fisik:** Mengajak anak berpartisipasi dalam kegiatan fisik, seperti berlari, melompat, atau menari. Kegiatan ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga membangun kepercayaan diri anak.

4) Anak Usia Sekolah (6-12 tahun)

- a) Pada usia ini, anak mulai mempelajari lebih banyak keterampilan akademis dan sosial. Aktivitas yang dianjurkan mencakup:
- b) **Aktivitas Kreatif:** Mengajak anak untuk terlibat dalam kegiatan seni dan kerajinan, seperti menggambar, melukis, atau membuat kerajinan tangan. Kegiatan ini mengembangkan kreativitas dan keterampilan motorik halus.
- c) **Permainan Strategis:** Menggunakan permainan papan atau permainan yang melibatkan strategi dan logika. Ini melatih kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah.
- d) **Kegiatan Kelompok:** Mendorong anak untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga atau klub. Ini membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan.

c. Manfaat Stimulasi Perkembangan

Stimulasi perkembangan yang tepat memiliki berbagai manfaat bagi anak, di antaranya:

- 1) **Peningkatan Keterampilan Motorik:** Aktivitas yang melibatkan gerakan fisik membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, yang penting untuk kegiatan sehari-hari.
- 2) **Pengembangan Kognitif:** Stimulasi kognitif melalui permainan dan interaksi membantu anak dalam memahami konsep dasar, memecahkan masalah, dan berpikir kritis.

- 3) Kemampuan Sosial dan Emosional: Melalui interaksi dengan teman sebaya dan orang dewasa, anak belajar tentang empati, berbagi, dan mengelola emosi mereka.
- 4) Dasar Pendidikan: Anak yang terstimulasi dengan baik cenderung lebih siap untuk belajar di sekolah, memiliki kemampuan bahasa yang lebih baik, dan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan.
- 5) Kesejahteraan Emosional: Aktivitas yang menyenangkan dan positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional anak, mengurangi stres, dan memberikan rasa aman.

d. Cara Menerapkan Stimulasi Perkembangan di Rumah

Sebagai orang tua atau pengasuh, ada banyak cara untuk menerapkan stimulasi perkembangan di rumah:

- 1) Ciptakan Lingkungan yang Ramah: Buatlah lingkungan yang aman dan menyenangkan bagi anak untuk bereksplorasi. Sediakan mainan dan bahan yang bervariasi untuk merangsang minat dan kreativitas mereka.
- 2) Luangkan Waktu untuk Bermain: Dedikasikan waktu setiap hari untuk bermain bersama anak. Ini tidak hanya meningkatkan keterikatan emosional tetapi juga memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar melalui pengalaman langsung.
- 3) Pilih Aktivitas yang Sesuai: Sesuaikan aktivitas dengan minat dan kemampuan anak. Jika mereka menunjukkan ketertarikan pada seni, dorong mereka untuk menggambar atau melukis. Jika mereka lebih suka aktivitas fisik, ajak mereka berlari atau bermain di luar.
- 4) Ajak Anak Terlibat: Libatkan anak dalam kegiatan sehari-hari, seperti memasak atau berkebun. Ini tidak hanya memberikan pengalaman baru tetapi juga mengajarkan mereka keterampilan praktis.

- 5) Berikan Pujian dan Dukungan: Berikan dorongan positif ketika anak mencoba hal-hal baru. Pujian dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi anak untuk terus belajar.

Stimulasi perkembangan adalah bagian penting dari pertumbuhan anak. Melalui aktivitas yang sesuai dengan setiap tahap usia, anak dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang mendukung pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional mereka. Sebagai orang tua atau pengasuh, penting untuk memberikan dukungan dan rangsangan yang tepat, sehingga anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya.

Dengan pemahaman yang baik tentang pentingnya stimulasi perkembangan, kita dapat berkontribusi pada pengembangan generasi yang lebih sehat dan berkualitas. Mari kita bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak melalui berbagai aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat.

3. Pemantauan Berat dan Tinggi Badan

- a. Tujuan: Pemantauan berat dan tinggi badan anak secara rutin sangat penting untuk mengevaluasi pertumbuhan dan perkembangan. Ini membantu orang tua mengidentifikasi apakah anak mendapatkan nutrisi yang cukup dan tumbuh sesuai dengan usia mereka.
- b. Instruksi Mengukur Berat Badan:
 - 1) Persiapkan Alat: Gunakan timbangan digital atau analog yang akurat. Pastikan timbangan dalam kondisi baik dan terkalibrasi.
 - 2) Pastikan Kondisi yang Tepat:
 - a) Timbang anak di pagi hari, sebelum makan, dan setelah buang air.
 - b) Anak harus berdiri tegak, tanpa alas kaki, di tengah timbangan.

- 3) Mengukur Berat:
 - a) Catat berat badan anak dalam kilogram (kg).
 - b) Jika menggunakan timbangan analog, pastikan membaca skala dengan cermat.
- c. Instruksi Mengukur Tinggi Badan:
 - 1) Persiapkan Alat: Gunakan pengukur tinggi badan (stadion-meter) atau alat lain yang dapat digunakan untuk mengukur tinggi.
 - 2) Pastikan Kondisi yang Tepat:
 - a) Anak harus berdiri tegak, tanpa alas kaki, dan dengan punggung rata pada dinding.
 - b) Pastikan kepala anak sejajar dengan mata, tanpa membungkuk atau mengangkat dagu.
 - 3) Mengukur Tinggi:
 - a) Tempatkan pengukur di atas kepala anak dengan lembut hingga menyentuh kepala.
 - b) Catat tinggi badan dalam centimeter (cm).
- d. Cara Membaca Tabel Pertumbuhan:
 - 1) Menggunakan Kartu Kesehatan Anak: Pastikan untuk memiliki kartu kesehatan anak yang mencakup tabel pertumbuhan yang sesuai.
 - 2) Menentukan Usia: Identifikasi usia anak di tabel pertumbuhan. Tabel biasanya dibagi berdasarkan kelompok usia (misalnya, 0-6 bulan, 6-12 bulan, dan seterusnya).
 - 3) Menandai Berat dan Tinggi:
 - a) Cari titik pada tabel yang sesuai dengan berat badan dan tinggi badan anak.
 - b) Biasanya, tabel pertumbuhan memiliki garis untuk menunjukkan persentil (misalnya, persentil ke-5, ke-50, ke-95).

4) Menginterpretasi Hasil:

- a) Jika titik berat dan tinggi badan anak berada di bawah persentil ke-5, ini dapat menunjukkan pertumbuhan yang kurang baik.
- b) Jika berada di antara persentil ke-5 hingga ke-85, anak dianggap tumbuh dengan normal.
- c) Jika berada di atas persentil ke-85, anak mungkin berisiko mengalami kelebihan berat badan.

5) Tindak Lanjut: Jika ada kekhawatiran mengenai pertumbuhan anak (baik berat badan atau tinggi badan), segeralah berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk evaluasi lebih lanjut.

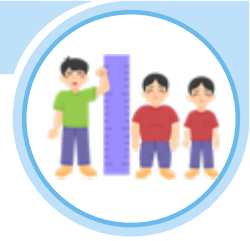
e. Catatan Penting:

- 1) Pemantauan berat dan tinggi badan secara rutin harus dilakukan minimal sekali sebulan pada usia bayi dan balita. Setelah usia 2 tahun, dapat dilakukan setiap 3-6 bulan.
- 2) Selain berat dan tinggi, penting juga untuk memantau perkembangan aspek lain, seperti perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak.

Dengan pemantauan yang tepat, orang tua dapat memastikan anak tumbuh dengan sehat dan sesuai dengan tahap perkembangan yang diharapkan.

BAB 7.

MENGHADAPI *STUNTING*: *CASE STUDY*



Monograf ini menyajikan gambaran mengenai kasus *stunting* di Kecamatan Bayat, khususnya di Desa Tawangrejo. Buku ini memberikan penjelasan mendalam tentang prevalensi *stunting* di desa tersebut, serta menggambarkan kondisi kesehatan anak-anak yang terkena dampaknya. Data yang dikumpulkan mencakup berbagai aspek yang memengaruhi kejadian *stunting*, memberikan wawasan yang lebih baik tentang masalah yang dihadapi oleh masyarakat setempat.

Analisis dalam monograf ini mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap *stunting* di Desa Tawangrejo. Di antara faktor-faktor tersebut adalah kondisi ibu, seperti tingkat pendidikan dan tinggi badan, serta kondisi lingkungan, termasuk akses terhadap sanitasi yang baik dan air bersih. Dengan melihat interaksi antara faktor-faktor ini, buku ini memberikan gambaran yang menyeluruh tentang penyebab utama *stunting* di desa ini.

Informasi yang diperoleh dari monograf ini dapat digunakan untuk merancang strategi intervensi yang efektif guna mengurangi angka *stunting* di Desa Tawangrejo. Pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor risiko yang telah diidentifikasi memungkinkan perencanaan program kesehatan yang lebih terarah. Dengan menerapkan intervensi yang berbasis bukti, diharapkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di desa ini dapat meningkat secara signifikan, se-

hingga mengurangi dampak jangka panjang *stunting* pada generasi mendatang.

1. *Stunting* di Kota Klaten

Kota Klaten, yang terletak di Provinsi Jawa Tengah, memiliki kondisi geografis yang khas dengan berbagai faktor yang dapat memengaruhi masalah gizi warganya. Wilayah ini terdiri dari dataran rendah dan perbukitan, dengan iklim tropis yang cenderung basah. Kondisi geografis ini berdampak langsung pada pola pertanian, aksesibilitas terhadap layanan kesehatan, dan ketersediaan sumber daya pangan, yang semuanya berperan penting dalam menentukan status gizi masyarakat.

Pola pertanian di Klaten sangat dipengaruhi oleh kondisi geografisnya. Daerah dataran rendah yang subur cocok untuk pertanian padi, sementara daerah perbukitan lebih sering digunakan untuk tanaman perkebunan seperti kopi dan cengkeh. Meskipun pertanian Handa menjadi tulang punggung ekonomi lokal, ketergantungan yang tinggi pada beberapa jenis tanaman saja dapat menyebabkan kurangnya variasi dalam pangan. Kekurangan keragaman dalam pola makan dapat menyebabkan kekurangan mikronutrien penting, yang berkontribusi terhadap masalah gizi seperti anemia dan *stunting*.

Aksesibilitas terhadap layanan kesehatan juga dipengaruhi oleh kondisi geografis Klaten. Beberapa daerah perbukitan yang terpencil mungkin kesulitan mengakses fasilitas kesehatan yang memadai. Jalan yang sulit dilalui dan kurangnya transportasi umum dapat menghambat upaya warga untuk mendapatkan perawatan medis dan layanan gizi. Akibatnya, program gizi dan kesehatan ibu dan anak mungkin tidak menjangkau seluruh populasi secara merata, sehingga memperburuk masalah gizi di daerah-daerah terpencil tersebut.

Ketersediaan air bersih dan sanitasi yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi geografis. Daerah dataran tinggi mungkin mengalami kesulitan dalam mendapatkan akses air bersih, terutama selama musim kemarau. Kekurangan air bersih dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti diare, yang secara langsung

memengaruhi status gizi anak-anak. Infeksi yang berulang akibat sanitasi yang buruk dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan berkontribusi terhadap *stunting* serta masalah gizi lainnya.

Faktor ekonomi yang terpengaruh oleh kondisi geografis juga memainkan peran penting. Daerah yang lebih terpencil dan sulit diakses cenderung memiliki peluang ekonomi yang lebih terbatas. Keterbatasan ini dapat memengaruhi pendapatan keluarga dan kemampuan mereka untuk membeli makanan bergizi. Tingginya tingkat kemiskinan di beberapa bagian Klaten dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang memadai, yang pada gilirannya berdampak negatif pada status gizi anak-anak dan ibu hamil.

Prevalensi *stunting* di Klaten bervariasi secara signifikan antara kecamatan-kecamatan, mencerminkan perbedaan dalam faktor-faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan. Kecamatan-kecamatan seperti Kecamatan Bayat dan Kecamatan Wedi menunjukkan angka *stunting* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kecamatan lainnya. Faktor-faktor seperti akses terbatas terhadap layanan kesehatan, rendahnya tingkat pendidikan orang tua, dan kurangnya keragaman pangan berkontribusi terhadap tingginya angka *stunting* di daerah-daerah ini.

Kasus *stunting* di Kecamatan Bayat terjadi akibat berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk kondisi sosial ekonomi, akses layanan kesehatan, dan kualitas lingkungan hidup. Kecamatan Bayat memiliki tingkat kemiskinan yang relatif tinggi, yang berdampak langsung pada kemampuan keluarga untuk menyediakan makanan bergizi bagi anak-anak mereka. Keterbatasan ekonomi membuat banyak keluarga di Bayat tidak mampu membeli bahan makanan yang kaya akan nutrisi penting, sehingga anak-anak di daerah ini sering mengalami kekurangan gizi kronis, yang merupakan faktor utama penyebab *stunting*.

Akses terbatas terhadap layanan kesehatan juga menjadi penyebab utama tingginya prevalensi *stunting* di Kecamatan Bayat. Banyak keluarga di daerah terpencil yang sulit menjangkau pusat layanan kesehatan, sehingga sulit bagi mereka untuk mendapatkan

perawatan *prenatal* dan *postnatal* yang penting. Pemeriksaan rutin selama kehamilan dan setelah kelahiran sangat penting untuk memastikan ibu dan bayi mendapatkan asupan nutrisi yang cukup. Tanpa akses yang memadai ke layanan kesehatan, ibu hamil dan anak-anak di Bayat lebih rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan yang dapat menyebabkan *stunting*.

Selain itu, faktor pendidikan dan pengetahuan tentang gizi di Kecamatan Bayat juga berperan penting dalam tingginya angka *stunting*. Banyak orang tua di Bayat kurang mendapatkan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan praktik pemberian makan yang baik. Kurangnya pengetahuan ini membuat mereka tidak dapat memberikan makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anak mereka, yang akhirnya berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, program edukasi gizi yang menasar orang tua dan pengasuh anak sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik gizi yang baik di kalangan masyarakat Bayat.

Faktor lingkungan, seperti akses terhadap air bersih dan sanitasi yang baik, juga memengaruhi prevalensi *stunting* di Kecamatan Bayat. Kurangnya akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang memadai meningkatkan risiko infeksi seperti diare, yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dalam tubuh anak. Infeksi yang berulang ini mengakibatkan kondisi gizi anak semakin buruk dan meningkatkan kemungkinan terjadinya *stunting*. Upaya untuk memperbaiki kondisi sanitasi dan akses air bersih di Bayat sangat penting untuk mengurangi risiko infeksi dan meningkatkan status gizi anak-anak.

2. *Stunting* di Desa Tawangrejo

Desa Tawangrejo di Kecamatan Bayat menghadapi masalah *stunting* yang serius, dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial ekonomi, akses terhadap layanan kesehatan, dan kondisi lingkungan. Tingkat kemiskinan yang relatif tinggi di desa ini berdampak langsung pada kemampuan keluarga untuk menyediakan makanan bergizi bagi anak-anak. Keterbatasan ekonomi menyebabkan banyak keluarga di Tawangrejo tidak mampu membeli bahan ma-

kanan yang kaya akan nutrisi, sehingga anak-anak di daerah ini sering mengalami kekurangan gizi kronis, yang merupakan penyebab utama *stunting*.

Akses terhadap layanan kesehatan di Desa Tawangrejo juga menjadi tantangan besar dalam upaya mengatasi *stunting*. Banyak keluarga di desa ini tinggal jauh dari pusat layanan kesehatan, sehingga sulit bagi mereka untuk mendapatkan perawatan *prenatal* dan *postnatal* yang penting. Pemeriksaan rutin selama kehamilan dan setelah kelahiran sangat penting untuk memastikan ibu dan bayi mendapatkan asupan nutrisi yang cukup serta penanganan medis yang tepat. Kurangnya akses ini membuat ibu hamil dan anak-anak di Tawangrejo lebih rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan yang dapat menyebabkan *stunting*.

Faktor lingkungan, seperti akses terhadap air bersih dan sanitasi yang baik, juga memengaruhi prevalensi *stunting* di Desa Tawangrejo. Kurangnya akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang memadai meningkatkan risiko infeksi seperti diare, yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dalam tubuh anak. Infeksi yang berulang ini dapat memperburuk kondisi gizi anak dan meningkatkan kemungkinan terjadinya *stunting*. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan *stunting* di Desa Tawangrejo, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi, termasuk peningkatan akses layanan kesehatan, program edukasi gizi, serta perbaikan infrastruktur sanitasi dan air bersih.

Di Desa Tawangrejo, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *stunting*. Dalam monograf ini, akan dibahas dari sisi faktor ibu, seperti pendidikan, tinggi badan, berat badan, dan faktor anak, termasuk berat badan lahir, jenis kelamin, serta jarak kelahiran. Data ibu diperoleh dari posyandu desa Tawangrejo dengan jumlah kasus *stunting* sebanyak 13 anak sebagai kelompok kasus dan 26 anak sebagai kelompok kontrol. Berdasarkan tabel 1, rerata berat badan lahir sampel peneliti adalah $3,02 \pm 0,41$ kg. Selain itu, rerata jarak kelahiran antara anak-anak dalam sampel adalah $3,5 \pm 5,9$ tahun. Rerata usia sampel yang diteliti adalah $32,67 \pm 13,59$ bulan, menunjukkan variasi yang signifikan dalam kelompok usia anak-

anak yang diteliti. Data ini memberikan gambaran awal tentang karakteristik demografis dan pertumbuhan fisik anak-anak di Desa Tawangrejo, Kecamatan Bayat.

Rerata tinggi badan anak-anak yang diteliti menunjukkan adanya variasi yang signifikan antara kelompok *stunting* dan normal. Di antara 13 anak *stunting*, rerata tinggi badan adalah $80,08 \pm 14,58$ cm, sedangkan pada kelompok normal, rerata tinggi badan adalah $96,25 \pm 14,91$ cm. Ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pertumbuhan normal, mengindikasikan adanya masalah gizi yang harus segera ditangani.

Secara keseluruhan, analisis yang dilakukan dalam monograf ini menunjukkan bahwa *stunting* di Desa Tawangrejo merupakan masalah yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Penting untuk menerapkan pendekatan yang holistik dalam menangani masalah ini, melibatkan masyarakat, pemerintah, dan lembaga terkait untuk menciptakan solusi yang berkelanjutan. Upaya perbaikan kesehatan dan gizi di Desa Tawangrejo akan sangat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mencegah terjadinya *stunting* di masa yang akan datang.

3. Permasalahan *Stunting* di Desa Tawangrejo

Stunting adalah masalah gizi jangka panjang yang disebabkan oleh asupan makanan yang buruk dalam jangka waktu lama akibat pemberian makanan yang tidak sehat. Kondisi ini terjadi ketika anak tidak mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Asupan makanan yang rendah kualitas, baik dari segi jumlah maupun jenis nutrisi yang diperlukan, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Akibatnya, anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan standar tinggi badan yang sesuai untuk usia mereka, serta berisiko mengalami masalah kesehatan dan perkembangan lainnya di masa depan.

Penting untuk dicatat bahwa balita dengan berat badan normal dapat mengalami *stunting* jika pemenuhan nutrisi selanjutnya tidak diperhatikan. Meskipun seorang anak mungkin lahir dengan berat badan yang normal dan tampak sehat pada awalnya, kurangnya perhatian terhadap kebutuhan nutrisi mereka setelahnya dapat menyebabkan *stunting*. Ini menunjukkan bahwa tidak hanya nutrisi pada saat lahir yang penting, tetapi juga pemeliharaan asupan nutrisi yang baik sepanjang masa kanak-kanak.

Kurangnya asupan nutrisi yang seimbang dan memadai dapat menghambat pertumbuhan mereka, menunjukkan betapa pentingnya peran pemberian makanan yang sehat dan kaya nutrisi untuk mencegah *stunting* dan memastikan perkembangan anak yang optimal (Kemenkes RI, 2016). Oleh karena itu, intervensi gizi yang tepat, pendidikan bagi orang tua mengenai pentingnya nutrisi yang baik, serta akses ke makanan bergizi sangat diperlukan untuk mengatasi dan mencegah *stunting* pada anak-anak.

Dalam monograf ini, kami ingin membahas faktor-faktor yang dapat memengaruhi risiko *stunting* pada anak-anak, terutama yang berkaitan dengan ibu. Fokus eksplorasi ini mencakup berbagai aspek, seperti pekerjaan ibu, usia ibu, seberapa sering ibu melakukan kunjungan antenatal, dan ukuran lingkaran lengan atas ibu. Dengan melihat berbagai faktor ini, tujuan kami adalah untuk menemukan elemen-elemen yang memiliki pengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya terkait dengan *stunting*.

Status kerja ibu, usia, frekuensi kunjungan *antenatal care* (ANC) ibu, dan ukuran lingkaran lengan atas (LILA) ibu tidak berkontribusi sebagai faktor risiko *stunting*. Sebaliknya, pendidikan ibu dan tinggi badan ibu terbukti menjadi faktor risiko yang signifikan. Ini berarti bahwa meskipun beberapa faktor seperti pekerjaan dan frekuensi kunjungan ANC tidak memiliki pengaruh yang signifikan, tingkat pendidikan dan tinggi badan ibu memainkan peran penting dalam menentukan risiko *stunting* pada anak-anak mereka.

Temuan ini menyoroti pentingnya pendidikan dan status nutrisi ibu sebagai faktor kunci dalam upaya pencegahan *stunting*. Pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang kebutuhan nutrisi anak dan praktik pengasuhan yang baik, sementara tinggi badan ibu sering kali berhubungan dengan status gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan pendidikan dan kesehatan gizi ibu sangat diperlukan untuk mencegah *stunting* dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

Pada tahun 2011 di Semarang, yang menemukan bahwa tinggi badan ibu yang rendah merupakan faktor risiko *stunting* pada anak-anak berusia 24 hingga 36 bulan. Temuan tersebut menekankan pentingnya tinggi badan ibu sebagai penentu utama risiko *stunting*, sementara temuan dalam monograf ini menunjukkan bahwa pendidikan ibu juga berpengaruh signifikan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa faktor risiko *stunting* dapat bervariasi tergantung pada konteks geografis dan populasi yang diteliti.

Studi di Bangladesh juga menemukan bahwa anak-anak dari ibu yang memiliki tinggi badan di bawah 148 cm cenderung mengalami *stunting*. Buku ini mendukung temuan dari Semarang mengenai pentingnya tinggi badan ibu sebagai faktor risiko *stunting*. Konsistensi hasil ini di berbagai negara menunjukkan bahwa tinggi badan ibu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan anak. Oleh karena itu, program intervensi untuk mencegah *stunting* perlu mempertimbangkan secara menyeluruh aspek pendidikan dan status nutrisi ibu guna mengatasi berbagai faktor risiko yang ada.

Pertumbuhan manusia dipengaruhi oleh kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan gizi. Faktor genetik merupakan faktor bawaan yang diturunkan dari orangtua ke anak melalui instruksi genetik dalam sel telur yang telah dibuahi. Salah satu bentuk ekspresi genetik yang signifikan adalah tinggi badan ibu, yang dapat memengaruhi tinggi badan anak. Meskipun faktor genetik tidak dapat diubah, pemahaman tentang pengaruhnya penting untuk

mengidentifikasi potensi pertumbuhan individu berdasarkan riwayat keluarga.

Faktor genetik, meskipun tidak dapat dimodifikasi, memberikan gambaran tentang potensi pertumbuhan dan perkembangan anak. Instruksi genetik ini menetapkan berbagai aspek fisik dan biologis, termasuk tinggi badan. Dengan memahami faktor genetik, kita dapat memprediksi potensi pertumbuhan anak serta menyadari keterbatasan genetik yang mungkin ada.

Selain faktor genetik, faktor lingkungan dan gizi juga sangat menentukan tinggi badan seseorang dan merupakan aspek penting dalam pertumbuhan. Faktor lingkungan mencakup kondisi sanitasi, kebersihan, dan paparan terhadap penyakit, sedangkan faktor gizi berkaitan dengan asupan makanan yang cukup dan seimbang. Kedua faktor ini dapat dimodifikasi dan ditingkatkan untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Intervensi yang tepat dalam lingkungan dan pola makan dapat membantu memaksimalkan potensi genetik, memastikan individu mencapai tinggi badan dan perkembangan fisik yang optimal sesuai dengan potensi genetik mereka.

Sebagaimana dinyatakan, tinggi badan adalah salah satu bentuk ekspresi genetik yang terkait dengan *stunting*. Anak-anak yang lahir dari orang tua dengan tinggi badan yang pendek, baik satu atau keduanya, memiliki risiko lebih tinggi untuk tumbuh pendek dibandingkan dengan anak-anak yang lahir dari orang tua yang tinggi. Ini terjadi karena gen dalam kromosom yang membawa sifat pendek memiliki kemungkinan lebih besar untuk ditransfer kepada anak-anak. Namun, jika sifat pendek pada orang tua disebabkan oleh masalah nutrisi atau faktor patologis, sifat tersebut tidak akan diwariskan kepada anak mereka (Supariasa IDN, Bachyar B, 2002).

Oleh karena itu, penting untuk menggabungkan pendekatan gizi yang baik dengan pemahaman mengenai faktor genetik dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, serta untuk mencegah *stunting* dan masalah kesehatan lainnya di masa depan.

Dalam monograf ini, data menunjukkan bahwa faktor risiko *stunting* selain tinggi badan ibu adalah pendidikan ibu. Pendidikan ibu memiliki peranan penting dalam pengasuhan anak, termasuk dalam pembelian hingga penyajian makanan. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang baik cenderung lebih memahami pentingnya nutrisi yang seimbang dan mampu membuat keputusan yang lebih baik terkait pemilihan dan penyajian makanan untuk anak-anak mereka. Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan ibu untuk menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak, yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Ketika pendidikan dan pengetahuan ibu tentang gizi rendah, mereka mungkin tidak mampu untuk memilih atau menyajikan makanan bagi keluarga yang memenuhi syarat gizi seimbang. Ibu dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi yang rendah sering kali tidak memahami pentingnya berbagai nutrisi, seperti protein, vitamin, dan mineral, yang diperlukan untuk pertumbuhan anak. Akibatnya, anak-anak mereka berisiko lebih tinggi mengalami kekurangan gizi dan *stunting*. Situasi ini menekankan bahwa meningkatkan pendidikan dan pengetahuan gizi ibu adalah strategi penting dalam upaya pencegahan *stunting*. Ibu yang terinformasi dengan baik dapat memastikan anak-anak mereka menerima nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

Selain itu, ibu rumah tangga berperan dalam pengambilan keputusan terkait konsumsi pangan. Tanggung jawab utama ibu adalah penyajian bahan makanan untuk seluruh anggota rumah tangga. Dalam konteks ini, ibu memiliki tanggung jawab besar untuk memastikan bahwa makanan yang disajikan memenuhi kebutuhan gizi semua anggota keluarga. Keputusan yang diambil oleh ibu terkait pemilihan bahan makanan dan cara penyajiannya berdampak langsung pada kesehatan dan kesejahteraan keluarga, terutama anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Dengan demikian, penguatan pendidikan dan pengetahuan gizi ibu tidak hanya berkontribusi pada pengurangan risiko *stunting* tetapi juga pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Upaya pendidikan gizi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu dalam memilih dan menyajikan makanan yang bergizi, yang pada akhirnya mendukung pertumbuhan optimal anak.

Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pendidikan ibu rumah tangga, maka akan semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam pengambilan keputusan konsumsi rumah tangga, terutama untuk memenuhi kebutuhan gizi seluruh anggota keluarga. Ibu yang berpendidikan lebih baik biasanya memiliki pengetahuan lebih tentang pentingnya gizi seimbang dan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam pemilihan serta penyajian makanan sehari-hari. Hal ini memungkinkan keluarga untuk mendapatkan asupan nutrisi yang lebih baik, yang sangat penting untuk kesehatan dan pertumbuhan anak-anak.

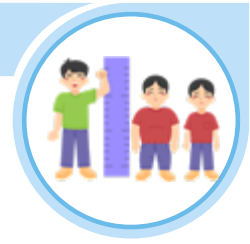
Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Konsumsi makanan bagi setiap individu, terutama anak usia balita, harus selalu memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Dengan pengetahuan yang memadai tentang gizi, ibu dapat memastikan bahwa makanan yang diberikan kepada anak-anak mencakup semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan secara keseluruhan.

Konsumsi makanan yang kurang memadai dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam proses metabolisme di dalam tubuh. Jika hal ini terjadi secara terus-menerus, akan muncul gangguan pertumbuhan dan perkembangan, seperti *stunting*. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan ibu merupakan salah satu komponen yang tidak bisa diabaikan. Ibu yang memahami pentingnya nutrisi yang seimbang dapat membantu mencegah kekurangan gizi dan memastikan anak-anak mereka mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan yang sehat dan perkembangan optimal.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi ibu rumah tangga menjadi kunci dalam upaya pencegahan *stunting* dan meningkatkan kualitas kesehatan keluarga secara keseluruhan. Program-program pendidikan gizi yang dirancang untuk ibu rumah tangga dapat membantu mereka memahami dan menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mendorong pola makan yang sehat dan berkelanjutan bagi seluruh anggota keluarga.

BAB 8.

PENUTUP



Dalam monograf ini, yang mengacu pada temuan oleh Agustiningrum et al. (2023), dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan ibu dan tinggi badan ibu memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian *stunting* pada anak usia 0-60 bulan di Bayat, Desa Tawangrejo. Tingkat pendidikan ibu yang lebih tinggi cenderung berkorelasi dengan pengetahuan yang lebih baik tentang gizi dan kesehatan anak, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko *stunting*. Ibu dengan pendidikan yang lebih baik biasanya memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan, memahami pentingnya gizi seimbang, dan mampu menerapkan praktik pemberian makanan yang sesuai untuk anak-anak mereka.

Selain itu, tinggi badan ibu sebagai indikator status gizi jangka panjang juga berperan penting dalam kejadian *stunting*. Ibu dengan tinggi badan yang lebih pendek mungkin mengalami kekurangan gizi selama masa pertumbuhan mereka, yang dapat memengaruhi status gizi anak yang mereka lahirkan. Ini menunjukkan betapa pentingnya perbaikan status gizi perempuan sebelum kehamilan untuk memutus siklus kekurangan gizi antar generasi.

Monograf ini menegaskan perlunya intervensi yang komprehensif untuk menangani *stunting*, tidak hanya berfokus pada anak, tetapi juga pada perbaikan kondisi ibu. Program-program yang bertujuan untuk meningkatkan akses pendidikan bagi perempuan dan perbaikan gizi ibu hamil dan menyusui sangatlah krusial. Selain itu, penyuluhan kesehatan yang terfokus pada pentingnya pemeriksaan kehamilan

secara rutin dan pemantauan status gizi ibu dapat menjadi langkah strategis dalam menurunkan angka *stunting*.

Dengan demikian, untuk menurunkan prevalensi *stunting* di wilayah tersebut, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup edukasi, perbaikan gizi, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan ibu dan anak. Eksplorasi lebih lanjut juga disarankan untuk menggali faktor-faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap *stunting*, sehingga kita dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dan menyeluruh. Pendekatan ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan anak-anak, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

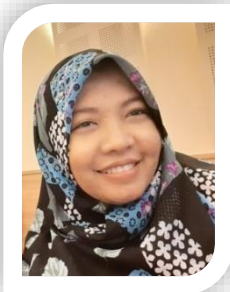
- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Agustina, N. W. (2023). Kajian *Stunting* pada Anak Usia 0-60 Bulan ditinjau dari Faktor Ibu. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1065–1074. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1181>
- Bhadram Kalyan, C., Harshita Arun, P., Ammu, V. V. V. R. K., & Krishna-
veni, N. (2023). Nutritional Strategies for Treating Iron Malnutri-
tion: Implications on Nutrikinetic Approaches. *Current Research
in Nutrition and Food Science*, 11(1), 307–319. [https://doi
.org/10.12944/CRNFSJ.11.1.23](https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.11.1.23)
- Candra A, Puruhita N, S., & JC, S. (2011). Risk Factors of *Stunting* among
1-2 Years Old Children in Semarang City. *Media Medika Indonesia*,
45, 206–212.
- Handayani, S., & Budianingrum, S. (2015). Analisis faktor yang memen-
garuhi kekurangan energi kronis pada ibu hamil di wilayah Pusk-
esmas Wedi Klaten. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*.
- Handayani, S., Agustina, N. W., & Nurhidayati, I. (2019). Iparent Involve-
ment In Shapping Behavior Of Elementary School Children. *Indo-
nesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 473–480.
<https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Harvard University Center on the Developing Child. (2017). *The science
of early childhood development*. In In brief. [http://develop-
ingchild.harvard.edu/resources/inbrief-the-science-of-early-chi
ldhood-development/](http://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-the-science-of-early-childhood-development/)
- Indarwati, Agustina, N. W., Wahyuningsih, A., Marasabessy, N. B., Mar-
yatun, Handayani, S., Fuada, N., Agustiningrum, R., Siregar, P. H., &
Ismarina. (2024). Kesehatan Masyarakat. In *Angewandte Chemie
International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 5024, Issue v). CV. Rey
Media Grafika.

- Jesmin A, Yamamoto SS, Malik AA, A., & Haque, M. (2011). revalence and Determinants of Chronic Malnutrition among Preschool Children: A Cross-sectional Study in Dhakka City, Bangladesh. *J He Alth Pop Nutr.*, 29(5), 494–499.
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi Balita Pendek*. ACM SIGAPL APL Quote Quad.
- Melaku, B., Gebremichael, B., Negash, B., Kitessa, M., Kassa, O., Dereje, J., Kefelegn, R., & Firdisa, D. (2024). Time to recovery from moderate acute malnutrition and its predictors among children aged 6–59 months in Fedis Woreda, East Hararghe Zone, Eastern Ethiopia. *Frontiers in Nutrition*, 11(August). <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1369419>
- Prijono, M., Andarwulan, N., & Palupi, N. S. (2020). Perbedaan Konsumsi Pangan dan Asupan Gizi pada Balita *Stunting* dan Normal di Lima Provinsi di Indonesia. *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, 7(2), 73–79. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2020.7.2.73>
- Qamarya, N., & Hayati, Z. (2022). The Relationship Between Cigarette Smoke Exposure With Acute Respiratory Infections (ARI) And *Stunting* In Bima 2022. *Science Midwifery*, 10(4), 2921–2927. www.midwifery.iocspublisher.orgjournalhomepage:www.midwifery.iocspublisher.org
- Supariasa IDN, Bachyar B, I. F. (2002). *Penilaian Status Gizi*. EGC.
- Wahyuningsih, E., & Handayani, S. (2015). *Pengaruh Pelatihan Pemberian Makan Pada Bayi Dan Anak Terhadap Pengetahuan Kader Di Wilayah Puskesmas Klaten Tengah Kabupaten Klaten*. *Motorik*, 10(21).

TENTANG PENULIS



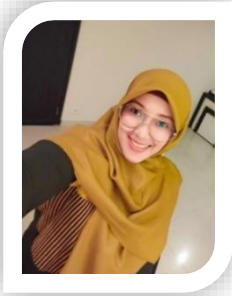
Sri Handayani, SKM, M,Kes, seorang Penulis dan Dosen Prodi S1 Administrasi Kesehatan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. Menamatkan Pendidikan program Sarjana (S-1) dan program Pasca Sarjana (S-2) di Universitas Diponegoro.



Nur Wulan Agustina, S.Kep.Ns.,M.Kep, seorang Penulis dan Dosen Prodi D3 keperawatan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. Menamatkan Pendidikan program Sarjana (S-1) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan program Pasca Sarjana (S-2) di Universitas Brawijaya.



Ratna Agustiningrum, S.Kep.Ns.,M.Kep, seorang Penulis dan Dosen Prodi S-1 Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. Menamatkan Pendidikan program Sarjana (S-1), Profesi Ners di STIKES Muhammadiyah Klaten dan program Pasca Sarjana (S-2) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.



Chori Elsera, S.Kep.Ns.,M.Kep, seorang Penulis dan Dosen Prodi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. Menamatkan Pendidikan program Sarjana (S-1) serta Profesi Ners di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan program Pasca Sarjana (S-2) di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

Panduan untuk Ibu

MENCEGAH STUNTING, MEMBANGUN GENERASI SEHAT

Dalam Mencegah Stunting, Membangun Generasi Sehat: Panduan untuk Ibu, buku ini memberikan wawasan mendalam tentang stunting, masalah kesehatan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Ditujukan khusus untuk ibu, buku ini mengeksplorasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap stunting, termasuk gizi, kesehatan ibu, lingkungan, dan pendidikan.

Dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, buku ini menawarkan informasi praktis tentang langkah-langkah pencegahan stunting yang dapat diambil oleh setiap ibu. Dari pentingnya asupan gizi seimbang selama kehamilan hingga peran aktif dalam kunjungan kesehatan anak, buku ini memberikan panduan konkret yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, buku ini juga menekankan perlunya dukungan komunitas dan kebijakan yang mendukung kesehatan ibu dan anak.

Diharapkan, buku ini dapat memberdayakan para ibu untuk memahami peran mereka dalam mencegah stunting dan memberikan dasar yang kuat bagi generasi mendatang. Setiap usaha yang dilakukan dapat memberikan dampak signifikan terhadap masa depan anak-anak, menjadikan mereka generasi yang sehat dan tangguh.

Scan Me:



MEGAPRESS

Anggota IKAPI Nomor : 435/JBA/2022

E-Mail : press.megapress@gmail.com

Office : Janati Park III Cluster Copernicus Blok D.07, Cibeusi, Jatinangor
Sumedang - Jawa Barat - Indonesia 45363

Telp : 0812 1208 8836