

Stunting dan Pencegahannya

Komala Dewi^{*1}, Lisa Anggriani², Mirwansyah Putra Ritonga³, Chairiza Azmi⁴, Sri Rezeki Samosir⁵, Fauziah Nur Hutaauruk⁶

Universitas Imelda Medan, Kota Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: Kumaladewi752@gmail.com^{*1}, lisatanjung1988@gmail.com, ritonga010790@gmail.com³, azmichairiza@gmail.com⁴, sr473569@gmail.com⁵, fauziahnur336@gmail.com⁶

Abstrak

Artikel ini menjelaskan tentang permasalahan stunting dan pencegahannya. *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi gagal tumbuh pada anak balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang berulang, infeksi berulang, dan pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 1.000 HPK. Anak tergolong *stunting* apabila lebih pendek dari standar umur anak sebayanya. Standar panjang atau tinggi badan anak dapat dilihat pada buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Kekerdilan (*stunting*) pada anak mencerminkan kondisi gagal tumbuh pada anak Balita (Bawah Lima Tahun) sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Hal ini disebabkan karena kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak bayi dalam kandungan hingga usia dua tahun. Dengan demikian periode 1.000 hari pertama kehidupan yang mendapat perhatian khusus karena menjadi penentu tingkat pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan produktivitas seseorang di masa depan. Metode penulisan artikel ini berdasarkan kajian pustaka dengan melakukan review secara mendalam terhadap buku-buku, tulisan-tulisan tentang stunting dan yang berkaitan dengannya. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui makna stunting serta hal-hal pencegahan terjadinya stunting serta untuk menganalisis dampak negatif yang ditimbulkan stunting.

Kata kunci: Asi Eksklusif, Asupan Gizi Kurang, Balita, Berat Badan Rendah, Stunting

Abstract

This article explains the problem of stunting and its prevention. Stunting is a condition of failure to thrive in children under five due to chronic malnutrition, especially in the first 1,000 days of life (HPK). The condition of failure to thrive in children under five is caused by repeated lack of nutritional intake, recurrent infections, and inadequate parenting patterns, especially within 1,000 HPK. Children are classified as stunted if they are shorter than the age standard for their peers. Standards for a child's length or height can be seen in the Maternal and Child Health (KIA) book. Stunting in children reflects the condition of failure to thrive in children under five years of age, so that the child is too short for his age. This is caused by chronic malnutrition that occurs from the time the baby is in the womb until the age of two years. Thus, the period of the first 1,000 days of life receives special attention because it determines the level of physical growth, intelligence and a person's productivity in the future. The method for writing this article is based on a literature review by conducting an in-depth review of books and writings about stunting and related matters. The purpose of this writing is to understand the meaning of stunting and ways to prevent stunting and to analyze the negative impacts caused by stunting.

Keywords: exclusive breastfeeding, malnutrition intake, kids, low weight, stunting.

1. PENDAHULUAN

Era Pencegahan anak kerdil (*stunting*) perlu koordinasi antar sektor dan melibatkan berbagai pemangku kepentingan seperti Pemerintah, Pemerintah Daerah, dunia usaha, masyarakat umum, dan lainnya. Presiden dan Wakil Presiden telah berkomitmen untuk memimpin langsung upaya percepatan penurunan angka prevalensi anak kerdil (*stunting*) sehingga penurunannya dapat terdistribusi secara merata diseluruh wilayah Indonesia.

Arahan presiden Republik Indonesia terhadap percepatan penurunan *stunting* di Indonesia telah tertuang dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*. Hal ini menjadi fokus utama Presiden, karena semakin banyak kasus *stunting* yang terjadi di Indonesia. Penyebab *stunting* adalah kurangnya asupan gizi yang diperoleh oleh balita sejak awal masa emas kehidupan pertama, dimulai dari dalam kandungan (9 bulan 10 hari) sampai dengan usia dua tahun. *Stunting* akan terlihat pada anak saat menginjak usia dua tahun, yang mana tinggi rata-rata anak kurang dari anak seusianya.

Mengingat akan pentingnya pendidikan stunting ini, maka Undang-Undang Nomor 72 Tahun 2021 telah mencantumkan adanya suatu ketentuan khusus sebagaimana tersebut di dalam Pasal 49 ayat 3 (tiga) yang menyatakan bahwa *Stunting* menurut Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan. Sedangkan pengertian *stunting* menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) adalah anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari -2.00 SD/standar deviasi (*stunted*) dan kurang dari -3.00 SD (*severely stunted*). Jadi dapat disimpulkan bahwa *stunting* merupakan gangguan pertumbuhan yang dialami oleh balita yang mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan anak yang tidak sesuai dengan standarnya sehingga mengakibatkan dampak baik jangka pendek maupun jangka panjang.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan (library research) adalah penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kepustakaan (library) berupa buku, catatan, dan laporan hasil penelitian sebelumnya. Sedangkan metode yang digunakan adalah deskripsi dan analisa.

3. Hasil dan Pembahasan

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan. (sumber Perpres 72 Tahun 2021). Nutrition Report 2016 mencatat bahwa prevalensi stunting di Indonesia berada pada peringkat 108 dari 132 negara. Data menunjukkan bahwa penurunan prevalensi stunting di tingkat nasional sebesar 6,4% selama periode 5 tahun yaitu dari 37,2% tahun 2013) menjadi 30,8% (tahun 2018). Selanjutnya, menjadi 27,7 % (tahun 2019) dan 26,9% (tahun 2020) dan 24,4% (tahun 2021). Untuk mencegah dan menurunkan stunting.

Pada tahun 2017 Indonesia ditempatkan sebagai negara ke-3 yang memiliki angka prevalensi *stunting* tertinggi di Asia dengan angka mencapai 36,4 persen. Dengan angka tersebut Indonesia menjadi salah satu penyumbang terbesar anak penderita *stunting* yang ditemukan di negara berkembang.

Pemerintah telah menetapkan kerangka kebijakan yang diputuskan melalui rapat tingkat Menteri tanggal 12 Juli 2017 dipimpin oleh Wakil Presiden dan memutuskan bahwa pencegahan stunting dilakukan dengan pendekatan multi-sektor melalui sinkronisasi program-program nasional, lokal, masyarakat di tingkat pusat dan daerah; pada Rapat Koordinasi Tingkat Menteri tanggal 9 Agustus 2017, memutuskan Lima Pilar Pencegahan Stunting, yaitu: (i) Komitmen dan Visi Kepemimpinan; (ii) Kampanye Nasional dan Perubahan Perilaku; (iii) Konvergensi, Koordinasi, dan Konsolidasi Program Pusat, Daerah dan Desa; (iv) Gizi Ketahanan Pangan; (v) Pemantauan dan Evaluasi.

Adapun ciri-ciri *stunting* yaitu, tubuh lebih pendek dibandingkan anak seusia, sering sakit, wajah lebih muda, pertumbuhan gigi terlambat dan pubertas terlambat. Stunting akan berdampak pada perkembangan otak terganggu sehingga sulit belajar, kemampuan kognitif terlambat, mudah terserang penyakit dan beresiko lebih tinggi mengidap penyakit degeneratif.

Stunting merupakan sebuah kondisi panjang atau tinggi badan seseorang yang kurang dari normal berdasarkan usia dan juga jenis kelamin. Terjadinya *stunting* ini juga menunjukkan status gizi yang kurang atau malnutrisi dalam jangka waktu yang lama (kronis) mulai dari masa kehamilan sampai usia anak 24 bulan (dua tahun) atau 60 bulan (lima tahun).

Terlahirnya janin atau bayi dalam kondisi berat lahir rendah (BBLR) merupakan salah satu ciri dari Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), selain terlahir dengan berat badan rendah bayi juga akan mengalami gangguan oksigenasi akibat kekurangan asupan nutrisi saat masih menjadi embrio dan bertumbuh sebagai janin. *Stunting* juga bisa terjadi karena faktor lainnya seperti kurangnya asupan gizi pada ibu selama hamil dan juga kurangnya asupan gizi anak sejak lahir sampai memasuki usia 2-5 tahun. Asupan yang dimaksud yakni ASI dan MPASI atau yang dikenal sebagai makanan pendamping ASI.

Kurangnya mengonsumsi makanan seperti protein, mineral zinc, dan zat besi bisa menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya stunting bayi yang sedang bertumbuh. Ibu dan Ayah harus memperhatikan

dengan lebih jeli lagi mengenai berbagai jenis makanan yang memang harus dikonsumsi oleh anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa stunting dapat dipengaruhi perkembangan anak dari tahap awal konsepsi sampai tahun ketiga atau keempat kehidupan sehingga keadaan gizi ibu dan anak penentu dalam pertumbuhan. Secara global terdapat 1 dari 4 anak yang mengalami stunting. Kurangnya gizi kronis yang terjadi pada bayi di 1000 hari pertama kehidupan anak yang berlangsung lama menyebabkan lamanya perkembangan otak serta lamanya tumbuh kembangnya anak merupakan pengertian dari stunting. Masalah stunting meliputi masalah kesehatan yang berhubungan dengan adanya peningkatan risiko kesakitan, kematian serta hambatan dan pertumbuhan yang terjadi pada anak baik dalam pertumbuhan motorik maupun mental. Seorang anak dianggap mengalami stunting jika tinggi badan mereka lebih dari standar usianya. Keadaan ini dipresentasikan dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari dua standar deviasi (SD) berdasarkan standar pertumbuhan menurut WHO.

Di Indonesia, berdasarkan hasil Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2018, terdapat 27,67% balita yang mengalami stunting. Apabila anak telah di kategorikan stunting yang tidak di imbangi dengan *catch-up growth* atau juga disebut dengan tumbuh kejar memicu terjadinya penurunan tumbuh kembang anak, stunting merupakan masalah yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat yang berkorelasi langsung dengan peningkatan risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. Stunting dibentuk oleh *growth faltering* dan *catch up growth* yang tidak memadai yang 799 mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal, hal tersebut mengungkapkan bahwa kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting bila pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak terpenuhi dengan baik (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Millennium Development Goals (MDGs) merupakan suatu deklarasi pembangunan millennium yang berpihak kepada pemenuhan hak-hak dasar manusia yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup. 8 penetapan MDGs mengenai tujuan pembangunan yang di jabarkan dalam 18 target serta 48 indikator. Tujuan 1 dan 4 difokuskan pada penurunan kelaparan dan kematian balita, tetapi tidak ada indikator khusus untuk stunting dalam tujuan tersebut (Unicef, 2013; Cobham et al, 2013). Untuk menangani kasus stunting Masyarakat Desa baik tokoh agama, tokoh adat, tokoh masyarakat, pemerintah desa, lembaga desa, Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), karang taruna, kader posyandu, kader desa, bidan desa, guru PAUD serta masyarakat yang peduli kesehatan dan pendidikan berperan aktif dalam memonitor seluruh sasaran stunting pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dalam mendapatkan intervensi. Faktor Penyebab stunting yaitu:

- 1) praktek pengetahuan yang tidak baik. kurang pengetahuan tentang Kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, 30% dari anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan ASI Eksklusif, 2 Dari 3 anak usia 0-24 bulan tidak menerima makanan pendamping Asi;

- 2) Kurangnya Akses ke makanan Bergizi, 1 dari 3 ibu hamil anemia, makanan bergizi dianggap mahal;

- 3) Terbatasnya layanan Kesehatan termasuk layanan ANC, pos natal dan pembelajaran dini yang berkualitas. 1 dari 3 anak usia 3-6 bulan tidak terdapat dipendidikan anak usia dini, 2 dari 3 ibu hamil belum mengkonsumsi suplemen zat besi yang memadai, menurunnya tingkat kehadiran anak di posyandu, tidak mendapat akses yang memadai ke layanan imunisasi;

- 4) kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi. 1 dari 5 rumah tangga masih buang air terbuka, 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih. Proses terjadinya stunting yaitu Ketika seorang remaja menjadi ibu yang kurang gizi dan anemia, kemudian saat hamil tidak mendapatkan asupan gizi yang mencukupi, dan ibu hidup di lingkungan dengan sanitasi kurang memadai. Tujuan dari diadakan sosialisasi ini adalah sebagai upaya peningkatan kepedulian masyarakat terutama ibu-ibu terhadap pencegahan stunting sejak dini.

Pencegahan *stunting* penting dilakukan sedini mungkin untuk menghindari dampak jangka panjang yang merugikan. *Stunting* mempengaruhi perkembangan otak sehingga tingkat kecerdasan anak tidak maksimal. Hal ini berisiko menurunkan produktivitas anak di masa depan. *Stunting* juga menjadikan anak lebih rentan terhadap penyakit. Anak *stunting* berisiko lebih tinggi menderita penyakit

kronis di masa dewasanya. Bahkan, *stunting* dan malnutrisi diperkirakan berkontribusi pada berkurangnya 2-3% Produk Domestik Bruto (PDB) setiap tahunnya.

Penyebab utama *stunting* diantaranya, asupan gizi dan nutrisi yang kurang mencukupi kebutuhan anak, pola asuh yang salah akibat kurangnya pengetahuan dan edukasi bagi ibu hamil dan ibu menyusui, buruknya sanitasi lingkungan tempat tinggal seperti kurangnya sarana air bersih dan tidak tersedianya sarana MCK yang memadai serta keterbatasan akses fasilitas kesehatan yang dibutuhkan bagi ibu hamil, ibu menyusui dan balita.

Dampak *stunting* pada anak akan terlihat pada jangka pendek dan jangka panjang. Pada jangka pendek berdampak terhadap pertumbuhan fisik yaitu tinggi anak di bawah rata-rata anak seusianya. Selain itu, juga berdampak pada perkembangan kognitif dikarenakan terganggunya perkembangan otak sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak. Sedangkan untuk jangka panjang, *stunting* akan menyebabkan anak menjadi rentan terjangkit penyakit seperti penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung, pembuluh darah, kanker, *stroke*, dan disabilitas di usia tua. Selain itu, dampak jangka panjang bagi anak yang menderita *stunting* adalah berkaitan dengan kualitas SDM suatu negara. Anak-anak merupakan generasi penerus bangsa. Jika *stunting* tidak segera diatasi hal ini tentunya akan menyebabkan penurunan kualitas SDM di masa yang akan datang.

Sesuai dengan arahan Presiden Republik Indonesia, upaya penurunan *stunting* tidak hanya dilakukan oleh Kementerian Kesehatan saja, tetapi diharapkan bisa dilakukan oleh semua pihak, baik itu pemerintah desa, pemerintah daerah maupun pemerintah pusat. Dengan adanya sinergi dan kerja sama di berbagai sektor pemerintahan diharapkan bisa menurunkan angka *stunting* di Indonesia. Dalam rangka menurunkan *stunting* di Indonesia pemerintah telah menetapkan Strategi Nasional Percepatan penurunan *stunting* dalam waktu lima tahun ke depan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *stunting* diantaranya adalah sebagai berikut:

1. memperhatikan asupan gizi dan nutrisi bagi ibu hamil dan ibu menyusui, hal ini bisa juga dilakukan dengan memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi jenis makanan beragam dan seimbang;
2. melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin bagi ibu hamil, bayi dan balita;
3. mengatasi permasalahan anak yang susah makan dengan cara memberikan variasi makanan kepada anak;
4. menjaga sanitasi lingkungan tempat tinggal yang baik bagi keluarga;
5. memberikan edukasi dan penyuluhan bagi ibu hamil dan menyusui terkait *stunting*, pola asuh yang baik untuk mencegah *stunting* serta mendorong para ibu untuk senantiasa mencari informasi terkait asupan gizi dan nutrisi yang baik bagi tumbuh kembang anak;
6. melakukan vaksinasi lengkap semenjak bayi lahir sesuai dengan anjuran dan himbauan IDAI.

Sedangkan upaya yang dilakukan untuk pengobatan *stunting* jika anak sudah didiagnosa menderita *stunting* adalah sebagai berikut:

1. melakukan terapi awal seperti memberikan asupan makanan yang bernutrisi dan bergizi;
2. memberikan suplemen tambahan berupa vitamin A, Zinc, zat besi, kalsium dan yodium;
3. memberikan edukasi dan pemahaman kepada keluarga untuk menerapkan pola hidup bersih dengan menjaga sanitasi dan kebersihan lingkungan tempat tinggal.

Sesuai dengan amanat Presiden Republik Indonesia mengenai percepatan penurunan *stunting* demi mewujudkan Indonesia Emas 2045, Kementerian Keuangan telah menyiapkan anggaran untuk menangani *stunting* yang terdiri atas anggaran untuk Kementerian/Lembaga di pemerintah pusat, Dana Alokasi Khusus (DAK) Fisik dan Dana Alokasi Khusus (DAK) Non Fisik. Dengan anggaran yang tersedia untuk menangani *stunting* tersebut diharapkan kasus *stunting* di Indonesia menurun, dengan target 14% di tahun 2024.

10 Cara Mencegah Stunting Pada Anak Usia Dini

Pada anak usia dini yang wajib diperhatikan:

1. Nutrisi yang cukup di masa kehamilan

Pola makan seimbang di masa kehamilan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sehat. Pola makan seimbang termasuk mengonsumsi berbagai makanan yang mengandung nutrisi penting seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Pola makan seimbang sebaiknya

disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi ibu hamil, dan ibu hamil sebaiknya berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan bahwa nutrisi yang dikonsumsi mencukupi kebutuhan.

2. ASI eksklusif di 6 bulan pertama bayi

ASI merupakan sumber makanan kaya nutrisi yang mudah dicerna oleh bayi. ASI mengandung nutrisi yang dibutuhkan bayi di masa 6 bulan pertama kehidupan bayi, termasuk asam lemak penting yang berkontribusi pada pertumbuhan otak. ASI eksklusif juga dapat membantu melindungi anak dari infeksi dan mengurangi risiko malnutrisi dan stunting.

3. Memperkenalkan MPASI di waktu yang tepat

Setelah 6 bulan, bayi membutuhkan MPASI untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. MPASI sebaiknya diperkenalkan secara bertahap dalam jumlah kecil, mulai dari makanan kaya nutrisi seperti sereal dengan zat besi, buah, sayur, dan daging. Porsi yang diberikan sebaiknya ditingkatkan secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia bayi, dan makanan yang diberikan semakin beragam untuk memastikan pola makan yang seimbang.

4. Kebiasaan menjaga kebersihan

Kebersihan dan higienitas sangat penting dalam mencegah penyakit seperti diare yang dapat memicu stunting dan malnutrisi. Ibu sebaiknya membiasakan diri dengan teknik mencuci tangan yang baik, membersihkan dan mensterilisasi alat makan anak, dan memastikan lingkungan anak yang bersih untuk tidur dan bermain.

5. Akses terhadap air bersih

Menyediakan anak air minum yang bersih dapat mencegah penyakit akibat konsumsi air yang tidak bersih, yang imbasnya memicu stunting dan malnutrisi. Sumber air sebaiknya aman, dan air harus direbus terlebih dahulu jika belum.

6. Akses terhadap pelayanan kesehatan berkualitas

Pemeriksaan rutin dan imunisasi dapat membantu mendeteksi serta merawat masalah kesehatan yang dapat menyebabkan stunting atau malnutrisi pada anak. Ibu sebaiknya berkonsultasi dengan dokter jika anak menunjukkan tanda tumbuh kembang yang buruk.

7. Pendidikan dan kesadaran

Pendidikan dan kesadaran dapat membantu orang tua membuat keputusan mengenai nutrisi dan kesehatan anak. Sebaiknya ibu membekali diri dengan pengetahuan soal nutrisi yang cukup, kebersihan, layanan kesehatan, dan risiko yang berhubungan dengan kekurangan nutrisi dan stunting.

8. Biasakan aktivitas fisik

Aktivitas fisik secara rutin dapat membantu mendukung tumbuh kembang anak yang sehat. Anak sebaiknya dibiasakan bergerak aktif dan bermain sesuai usianya.

9. Camilan bernutrisi

Memberikan anak makanan ringan bernutrisi dapat membantu anak memenuhi kebutuhan nutrisinya di antara waktu makan. Camilan seperti buah, sayur, kacang-kacangan, dan biji-bijian menyediakan vitamin, mineral, lemak sehat yang penting bagi anak.

10. Tidur yang cukup

Cara mengatasi stunting pada anak adalah dengan mendapatkan tidur yang cukup. Tidur cukup sangat penting untuk tumbuh kembang yang sehat. Anak sebaiknya memiliki pola tidur yang rutin dan mendapatkan tidur yang cukup agar anak dapat tumbuh kembang dengan optimal.

Secara keseluruhan, stunting adalah kondisi yang dapat dicegah, dan pencegahan bisa dimulai dari rumah melalui asupan nutrisi yang cukup sejak anak dalam masa kandungan hingga di usia awal-awal kehidupannya. Ibu dan lingkungan sekitarnya memainkan peranan penting dalam memastikan anak mendapatkan nutrisi cukup serta akses pada air bersih. Pengetahuan yang cukup serta kesadaran ibu dan keluarga akan sangat membantu terjadinya stunting pada anak agar anak dapat tumbuh kembang dengan optimal dan sehat.



Gambar 1 Pengecekan Tinggi dan Berat Badan Sesuai Umur

Pencegahan Stunting pada Wanita Dimulai Sebelum Hamil

Kementerian Kesehatan ditugaskan untuk menurunkan angka stunting dari 24% ke 14% di tahun 2024. Untuk itu ada 3 upaya intervensi atau program yang dilakukan untuk menurunkan stunting. Intervensi akan fokus diarahkan pada wanita sebelum melahirkan, baik remaja di kelas 7 keatas dan juga pada saat ibunya hamil itu adalah titik yang paling rawan menyebabkan stunting, serta pemberian makanan tambahan berupa protein hewani pada anak usia 6-24 bulan.

Upaya intervensi ini akan berhasil tentunya juga dengan dukungan dan kolaborasi lintas sektor dan program. 3 upaya intervensi Pencegahan stunting pada wanita dimulai dari masa sebelum hamil.

- Pemberian Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Putri

Terdiri dari 3 paket intervensi yakni pemberian TTD mingguan bagi remaja putri, aktifitas fisik dan konsumsi makanan bergizi seimbang. intervensi ini dilakukan untuk memastikan remaja putri sebelum hamil tidak kekurangan zat besi dan gizi

- Pemeriksaan kehamilan dan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil

Gizi dan zat besi pada ibu hamil harus tercukupi. pemantauan perkembangan janin dengan pemeriksaan ibu hamil minimal 6x selama 9 bulan.

- Pemberian Makanan Tambahan Protein Hewani Pada Anak Usia 6-24 Bulan

Stunting meningkat signifikan pada usia 6 - 23 bulan, akibat kurang protein hewani pada MP-ASI yang mulai diberikan sejak 6 bulan.

Penyebab langsung

Masalah gizi pada anak termasuk *stunting* adalah rendahnya asupan gizi dan status kesehatan. Pencegahan *stunting* menitikberatkan pada penanganan penyebab masalah gizi, yaitu faktor yang berhubungan dengan ketahanan pangan khususnya akses terhadap: (1) pangan bergizi (makanan); (2) lingkungan sosial yang terkait dengan praktik pemberian makanan bayi dan anak (pengasuhan); (3) akses terhadap pelayanan kesehatan untuk pencegahan dan pengobatan (kesehatan), serta; (4) kesehatan lingkungan yang meliputi tersedianya sarana air bersih dan sanitasi (lingkungan). Keempat faktor tersebut secara langsung mempengaruhi asupan gizi dan status kesehatan ibu dan anak. Intervensi terhadap keempat faktor tersebut diharapkan dapat mencegah malnutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi.

Penyebab tidak langsung

Masalah *stunting* dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi pendapatan dan kesenjangan ekonomi, perdagangan, urbanisasi, globalisasi, sistem pangan, jaminan sosial, sistem kesehatan, pembangunan pertanian, dan pemberdayaan perempuan. Untuk mengatasi penyebab *stunting* diperlukan prasyarat pendukung yang mencakup:

- (a) komitmen politik dan kebijakan untuk pelaksanaan;
- (b) keterlibatan pemerintah dan lintas sektor; dan
- (c) kapasitas untuk melaksanakan.

Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh faktor lingkungan (74-87%) dan faktor keturunan (4-7%). Hal ini membuktikan bahwa kondisi lingkungan yang mendukung dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak, dan kondisi tinggi badan anak bukan permasalahan genetik/keturunan. Kekurangan gizi pada usia dini akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi yang berlangsung lama sejak anak usia dini menyebabkan organ tubuh tidak tumbuh dan berkembang secara optimal.

Dalam jangka pendek,

Kekurangan gizi menyebabkan gagal tumbuh, hambatan perkembangan kognitif dan motorik, dan tidak optimalnya ukuran fisik tubuh serta gangguan metabolisme.

Dalam jangka panjang,

Kekurangan gizi menyebabkan menurunnya kapasitas intelektual. Gangguan struktur dan fungsi saraf serta sel-sel otak yang terjadi pada anak balita *stunting* bersifat permanen dan menyebabkan penurunan kemampuan menyerap pelajaran di usia sekolah yang akan berpengaruh pada produktivitasnya saat dewasa. Selain itu, kekurangan gizi juga menyebabkan gangguan pertumbuhan (pendek dan atau kurus) dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, dan stroke.

Stunting adalah kondisi kurang gizi kronis yang ditandai dengan tubuh pendek pada anak balita (di bawah 5 tahun). Anak yang mengalami *stunting* akan terlihat pada saat menginjak usia 2 tahun.

Seorang anak dikatakan mengalami *stunting* apabila tinggi badan dan panjang tubuhnya minus 2 dari standar *Multicentre Growth Reference Study* atau standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. Selain itu, Kementerian Kesehatan RI menyebut *stunting* adalah anak balita dengan nilai z-skor nya kurang dari -2SD/standar deviasi (*stunted*) dan kurang dari -3SD (*severely stunted*).

Penyebab Anak Mengalami Stunting

Status gizi buruk pada ibu hamil dan bayi merupakan faktor utama yang menyebabkan anak balita mengalami *stunting*. Ada banyak sekali hal-hal yang dapat memicu terjadinya gizi buruk antara lain:

1. Kurangnya edukasi soal asupan gizi saat hamil.
2. Kurangnya gizi saat bayi lahir hingga usia 2 tahun.
3. Kondisi kesehatan ibu yang buruk
4. Sanitasi dan kebersihan lingkungan yang buruk
5. Infeksi penyakit



Gambar 2 Solusi Pencegahan Stunting

WHO menyebut bahwa stunting tidak dapat disembuhkan, namun bisa kita cegah. Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting. Untuk mencegah stunting, konsumsi protein sangat mempengaruhi pertumbuhan tinggi dan berat badan anak di atas 6 bulan. Anak yang mendapat asupan protein 15 persen dari total asupan kalori yang dibutuhkan terbukti memiliki badan lebih tinggi dibanding anak dengan asupan protein 7,5 persen dari total asupan kalori. Anak usia 6 sampai 12 bulan dianjurkan mengonsumsi protein harian sebanyak 1,2 g/kg berat badan. Sementara anak usia 1–3 tahun membutuhkan protein harian sebesar 1,05 g/kg berat badan.

Antisipasi stunting pada anak dengan cara :

1. Melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur.
2. Menghindari asap rokok dan memenuhi nutrisi yang baik selama masa kehamilan antara lain dengan menu sehat seimbang, asupan zat besi, asam folat, yodium yang cukup.
3. Melakukan kunjungan secara teratur ke dokter atau pusat pelayanan kesehatan lainnya untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu:
 - setiap bulan ketika anak anda berusia 0 sampai 12 bulan
 - setiap 3 bulan ketika anak anda berusia 1 sampai 3 tahun
 - setiap 6 bulan ketika anak anda berusia 3 sampai 6 tahun
 - setiap tahun ketika anak anda berusia 6 sampai 18 tahun
1. Mengikuti program imunisasi terutama imunisasi dasar.

2. Memberikan ASI eksklusif sampai anak anda berusia 6 bulan dan pemberian MPASI yang memadai.

4. KESIMPULAN

Faktor Penyebab stunting yaitu praktek pengetahuan yang tidak baik, kurangnya akses ke makanan Bergizi, Terbatasnya layanan Kesehatan termasuk layanan. Proses terjadinya stunting yaitu Ketika seorang remaja menjadi ibu yang kurang gizi dan anemia, kemudian saat hamil tidak mendapatkan asupan gizi yang mencukupi, dan ibu hidup di lingkungan dengan sanitasi kurang memadai. Sasaran dari kegiatan sosialisasi ini untuk ibu-ibu yang memiliki balita, selain itu juga sosialisasi ini ditujukan untuk para tokoh masyarakat dengan tujuan utamanya untuk peningkatan wawasan serta pengetahuan ibu-ibu dan para tokoh masyarakat terhadap dampak dan pencegahan stunting bagi balita.

Untuk memberikan anak nutrisi yang cukup dan berkualitas, ibu dapat memberikan anak dengan asupan bergizi seimbang yang bersumber dari makanan yang beragam dari kelompok makanan yang berbeda. Hal ini bisa didapat dari buah, sayur, gandum, protein, serta susu pada pola makan anak.

Ibu juga dapat membuat perubahan kecil dalam kebiasaan masak untuk memperbaiki asupan nutrisi pada makanan anak. Contohnya, menggunakan minyak yang lebih sehat, mengurangi jumlah garam dan gula pada makanan, dan gunakan potongan daging sedikit lemak. Dengan melakukan perubahan sederhana ini, ibu dapat menyediakan anak makanan bernutrisi yang membantu tumbuh kembang yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2001. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- BKKBN (2021) *Bahan Rapat Dengar Pendapat (RDP) DPR RI 29 September 2021* Jakarta:
- BKKBN (2018). *Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga*
- TNP2K (2018), *Strategi Nasional percepatan pencegahan anak kerdil (stunting) periode 2018-2024*. Buku Kebijakan Dan Strategi Percepatan Penurunan Stunting Di Indonesia, lms-elearning.bkkbn.go.id.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. 2014. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kemenkes, R. I. (2018). *Cegah Stunting, itu Penting (P. D. D. Informasi & K. K. RI (eds.))*. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes R I. (2019).
- Kemenkes, R.I (2020). *Pencegahan Stunting Pada Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/pencegahan-stunting> Kemenpppa. (2020).
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2020). *Pandemi Covid-19, Stunting Masih Menjadi Tantangan Besar Bangsa*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2929/pandemi-covid->
- Sulistyoningsih H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jogjakarta: Graha Ilmu. <https://doi.org/10.31284/j.jpp-iptek.2019.v3i1.488>