

Pencegahan Stunting Dimulai dari Keluarga Untuk Pertumbuhan Optimal Anak Indonesia

Sumber materi : Lilis Ruba'ah, S.Gz & Mahasiswa PKL Ilmu Gizi IPB

Penulis : Asvaweni, SKM., M.Kes
Inke Citra Maharani, S.Tr.Kes
Jihan Herdiana Putri, S.Tr.Kes
Editor : Eryuniyanti, S.Sos., M.I.Kom
Reviewer : Dr. Fetrina Lestari, S.KM., M.K.M

Apa Itu Stunting?

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dalam jangka waktu yang lama. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang berada di bawah standar usianya berdasarkan grafik pertumbuhan World Health Organization (WHO).

Stunting tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak pada perkembangan otak, kemampuan belajar, daya tahan tubuh, hingga kesehatan anak di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pencegahan stunting sangat penting bagi orang tua, keluarga, dan masyarakat.

Penyebab Stunting

Stunting tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain:

- 1. Asupan Gizi Tidak Adekuat.** Anak tidak mendapatkan asupan makanan yang bergizi seimbang, kurang protein hewani, serta tidak memenuhi kebutuhan kalori harian.
- 2. Pola Makan Tidak Seimbang.** Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan, namun rendah vitamin dan mineral penting bagi pertumbuhan.
- 3. Infeksi Berulang.** Penyakit seperti diare, ISPA, dan cacingan dapat menghambat penyerapan zat gizi sehingga pertumbuhan anak terganggu.
- 4. Lingkungan Tidak Bersih.** Sanitasi yang buruk dan keterbatasan akses air bersih meningkatkan risiko infeksi pada anak.
- 5. Faktor Ibu dan Kehamilan.** Kondisi gizi ibu yang kurang selama kehamilan, anemia, serta kurangnya pemeriksaan kehamilan rutin juga berperan dalam terjadinya stunting. Apabila tidak ditangani sejak dini, stunting dapat menyebabkan dampak jangka panjang berupa rendahnya produktivitas, meningkatnya risiko penyakit tidak menular saat dewasa, serta menurunnya kualitas sumber daya manusia.

Cara Mencegah Stunting

Pencegahan stunting perlu dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan melalui beberapa langkah berikut:

1. Memenuhi Gizi Seimbang

Anak membutuhkan asupan zat gizi makro dan mikro untuk mendukung pertumbuhan optimal, seperti:

- Protein: telur, ikan, ayam, tempe, tahu, dan daging
- Zat besi dan kalsium: hati ayam, ikan teri, sayuran hijau, dan susu
- Vitamin A, C, dan D: buah-buahan, sayuran berwarna, serta paparan sinar matahari pagi
- Karbohidrat dan lemak sehat: nasi, ubi, alpukat, dan kacang-kacangan

Biasakan menerapkan konsep “Isi Piringku”, yaitu:

- $\frac{1}{2}$ piring terdiri dari sayur dan buah
- $\frac{1}{4}$ piring lauk berprotein
- $\frac{1}{4}$ piring makanan sumber karbohidrat

2. Memperhatikan 1000 Hari Pertama Kehidupan

Periode sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun merupakan fase emas pertumbuhan dan perkembangan otak anak.

Pada masa ini:

- Ibu hamil perlu mengonsumsi makanan bergizi, tablet tambah darah, serta rutin memeriksakan kehamilan
- Bayi diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun
- MPASI diberikan tepat waktu sejak usia 6 bulan dengan menu yang beragam dan bergizi seimbang

3. Menjaga Kebersihan dan Sanitasi

Pencegahan infeksi dapat dilakukan dengan:

- Membiasakan cuci tangan pakai sabun
- Menggunakan air bersih
- Mengelola sampah dengan baik
- Menggunakan jamban sehat, Lingkungan yang bersih membantu mencegah penyakit yang dapat menghambat penyerapan gizi anak.

4. Melakukan Pemantauan Tumbuh Kembang. Orang tua dianjurkan rutin membawa anak ke Posyandu atau Puskesmas untuk: Penimbangan berat badan, Pengukuran tinggi badan, Pemantauan tumbuh kembang dan Imunisasi sesuai jadwal

Peran Keluarga dalam Pencegahan Stunting. Keluarga merupakan garda terdepan dalam upaya pencegahan stunting. Ayah, ibu, dan seluruh anggota keluarga memiliki peran penting dalam: Menyediakan makanan bergizi di rumah, Menciptakan lingkungan yang bersih dan bebas asap rokok, Mendukung pemberian ASI eksklusif, Mengawasi pola makan dan aktivitas anak dan Mencari informasi kesehatan yang benar dari tenaga Kesehatan Dengan upaya yang tepat, konsisten, dan dilakukan bersama-sama, stunting dapat dicegah. Mari pastikan setiap anak mendapatkan hak atas gizi, kesehatan, dan stimulasi yang optimal sejak dini. Anak sehat, cerdas, dan tumbuh optimal merupakan investasi terbaik bagi masa depan keluarga dan bangsa.



Untuk memastikan tumbuh kembang anak berjalan optimal, orang tua juga dianjurkan melakukan pemeriksaan status gizi dan konsultasi secara berkala dengan tenaga kesehatan. Pemeriksaan gizi dapat membantu mendeteksi risiko stunting sejak dini sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan tepat.

Masyarakat dapat melakukan konsultasi dan pemeriksaan gizi di RSUP Persahabatan bersama tenaga kesehatan profesional untuk mendapatkan edukasi, pemantauan tumbuh kembang anak, serta pendampingan pemenuhan gizi yang sesuai bagi ibu dan anak.