

Mengatasi Stunting dalam Pertumbuhan dan Perkembangan Balita

Siti Ananda Frasetya¹, Velita Nuraini², Dhea Anggun Puspita Sari³, I Ketut Mahardika⁴

- ¹ S1 Pendidikan IPA, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember
² S2 Pendidikan IPA, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember
³ S3 Pendidikan IPA, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember
⁴ S1 Pendidikan Fisika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember

e-mail: sitianandaf06@gmail.com¹, velitaanuraini@gmail.com²,
puspitasaridheaanggun@gmail.com³, ketut.fkip@unej.ac.id⁴

Abstrak

Stunting pada dasarnya adalah masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Balita didefinisikan stunting jika tinggi badan terhadap umur dibawah standar deviasi dibandingkan rata-rata standar tumbuh kembang anak WHO pada anak dibawah 5 tahun. Selain gizi buruk yang kronis penyebab stunting pada anak adalah infeksi yang dapat memperburuk status gizi, jika fenomena ini terus berlanjut maka akan menghambat perkembangan fisik anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode literature review. Melalui metode literature review ini, penelitian mengandalkan referensi dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, artikel, buku dan informasi lainnya. Dengan merinci dan menganalisis literatur-literatur yang relevan penelitian ini dapat membangun dasar pengetahuan yang kuat untuk mendukung argumen yang dihasilkan. Dengan literature review menjadi landasan utama dalam merangkung informasi yang relevan. Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang timbul karena kurangnya asupan makanan dalam jangka panjang. Stunting bisa dihindari dengan mengambil langkah-langkah tertentu, seperti intervensi gizi khusus selama 1.000 hari pertama kehidupan, memberikan pelayanan kesehatan dan nutrisi yang memadai kepada ibu hamil, memastikan asupan nutrisi yang cukup selama kehamilan, memperhatikan konsumsi protein harian untuk balita di atas 6 bulan dengan kadar sesuai usianya, menjaga kebersihan lingkungan, dan secara rutin membawa anak ke posyandu setidaknya satu bulan sekali.

Kata kunci: *Stunting, Gizi, Kronis.*

Abstract

Stunting is essentially a health problem influenced by various factors. Toddlers are defined as stunted if their height-for-age is below the standard deviation compared to the average WHO child growth standards for children under 5 years old. In addition to chronic malnutrition, infections are also a cause of stunting in children, worsening nutritional status. If this phenomenon continues, it will hinder the physical development of the child. The method used in this research is a literature review method. Through this literature review method, the research relies on references from various sources, such as scientific journals, articles, books, and other information. By detailing and analyzing relevant literature, this research can establish a strong knowledge base to support the generated arguments. With the literature review as the main foundation in assembling relevant information. Stunting is a condition of chronic malnutrition arising from a long-term lack of food intake. Stunting can be prevented by taking specific measures, such as specialized nutritional interventions during the first 1,000 days of life, providing adequate healthcare and nutrition to pregnant women, ensuring sufficient nutrient intake during pregnancy, paying attention to daily protein consumption for

toddlers over 6 months with age-appropriate protein levels, maintaining environmental hygiene, and regularly bringing children to integrated health posts at least once a month.

Keywords : *Stunting, Nutrition, Chronic.*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan anak yang optimal memegang peranan penting dalam kesehatan dan tumbuh kembang anak. Masa pertumbuhan ini tidak hanya melibatkan pertumbuhan tinggi badan, tetapi juga perkembangan organ, sistem saraf, dan fungsi kognitif. Anak yang mengalami perkembangan optimal mempunyai landasan yang kuat untuk mencapai potensi maksimalnya secara fisik, mental, dan emosional. Pengetahuan tentang gizi dan perilaku kesehatan yang tidak tepat seringkali tidak diabaikan selama kehamilan. Hal ini berdampak pada stunting, periode ini berperan penting dalam menentukan status gizi anak. Ini adalah masa sensitif karena dampaknya terhadap bayi bersifat permanen. Masa ini meliputi masa kehamilan, tahun pertama persalinan, dan tahun kedua persalinan. Ibu hamil yang kekurangan gizi dapat mengalami IUGR (Intra Uterine Growth Restriction) pada janinnya sehingga bayi berisiko mengalami malnutrisi dan gagal tumbuh. Stunting pada anak memerlukan perhatian khusus karena dapat berdampak buruk terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan kesehatan anak (Syarli & Gusman, 2022). Oleh karena itu, pemahaman mendalam akan pentingnya mendukung tumbuh kembang anak yang sehat merupakan kunci untuk menjamin masa depan cerah bagi generasi mendatang.

Peran ibu dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sangat signifikan. Meskipun di masyarakat Indonesia sering diyakini bahwa lambatnya pertumbuhan anak, atau yang dikenal sebagai stunting, disebabkan oleh faktor genetik, sebenarnya stunting adalah masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Stunting merupakan masalah gizi kronis pada anak balita yang ditandai oleh tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan seharusnya sesuai usianya. (Munir & Audyna, 2022)

Kasus balita pendek yang biasa dikenal dengan istilah stunting, merupakan salah satu tantangan gizi yang dihadapi anak-anak di seluruh dunia saat ini. Pada tahun 2017, sekitar 150,8 juta balita, atau 22,2% anak di bawah usia 5 tahun di seluruh dunia, menderita stunting. Namun persentase tersebut mengalami penurunan dibandingkan angka stunting pada tahun 2000 sebesar 32,6%. Pada tahun 2017, lebih dari separuh 55% anak-anak yang mengalami stunting di dunia berasal dari Asia, dan lebih dari sepertiga 39% tinggal di Afrika. Dari 83,6 juta bayi stunting di Asia, proporsi terbesar balita yang mengalami stunting terdapat di Asia Selatan 58,7% dan persentase terendahnya terdapat di Asia Tengah 0,9% (Komalasari et al., 2020). Ketidaktahuan akan pentingnya asupan gizi bagi ibu dapat mengakibatkan minimnya usaha dalam mencegah stunting. Dampaknya mungkin terus terjadi sejak bayi lahir hingga tumbuh dewasa. Dalam perkembangannya, tubuh pendek pada anak dianggap sebagai hal yang biasa dan dianggap tidak berpengaruh pada pertumbuhan selanjutnya, sehingga tidak dianggap perlu untuk mendapatkan perhatian khusus (Ekayanthi & Suryani, 2019)

Balita didefinisikan stunting jika tinggi badan terhadap umur dibawah standar deviasi dibandingkan rata-rata standar tumbuh kembang anak WHO pada anak dibawah 5 tahun. Selain malnutrisi kronis, infeksi juga menjadi penyebab stunting pada anak yang dapat memperburuk kondisi gizi. Jika fenomena ini terus berlanjut, dapat menghambat perkembangan fisik anak. Stunting dapat memberikan dampak negatif seperti penurunan pertumbuhan, penurunan prestasi belajar, keterlambatan perkembangan motorik, hambatan pertumbuhan mental, penurunan tingkat kecerdasan anak, serta penurunan kualitas sumber daya manusia dan produktivitas. (Fitri et al., 2020). Upaya pencegahan dan penanganan sejak dini menjadi kunci untuk mengatasi dampak serius stunting pada perkembangan balita.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode literature review. Melalui metode literature review ini, penelitian mengandalkan referensi dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, artikel, buku dan informasi lainnya. Dengan merinci dan menganalisis literatur-literatur yang relevan penelitian ini dapat membangun dasar pengetahuan yang kuat untuk mendukung argumen yang dihasilkan. Dengan demikian literature review ini menjadi landasan utama dalam merangkung informasi yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Para orang tua atau calon orang tua tentunya ingin anaknya tumbuh sehat dan berkembang dengan baik. Oleh karena itu, setiap orang tua harus memperhatikan tumbuh kembang anaknya sejak lahir hingga dewasa. Pada masa itu diketahui suatu masa yang sangat penting, yaitu Masa Keemasan atau Golden Age. Masa keemasan atau "Golden Age" adalah masa dimana otak anak berkembang paling cepat pada masa dewasa. Sekitar 80% otak anak berkembang antara usia 0 dan 6 tahun. Usia ini disebut sebagai masa emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Azijah & Adawiyah, 2020: hal. 1)

Pertumbuhan adalah penambahan ukuran sel pada seluruh bagian tubuh dan dapat diukur secara kuantitatif sebagai penambahan tinggi badan, berat badan dan lingkaran kepala. Adapun perkembangan dapat dipahami sebagai peningkatan progresif fungsi tubuh seperti kemampuan bergerak, berbicara, mendengar, berkomunikasi, emosi, kecerdasan dan perkembangan moral kebajikan (Ernawati, 2020). Oleh karena itu, pada usia balita merupakan masa terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangan, di mana landasan kognitif, emosional, dan fisik anak mulai dibangun. Pada masa ini, penting untuk memahami risiko stunting yang dapat menghambat tumbuh kembang anak.

Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang berasal dari kurangnya asupan makanan dalam jangka panjang, disebabkan oleh ketersediaan makanan yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizi. Kegagalan pertumbuhan dapat terjadi mulai dari janin dalam kandungan hingga anak mencapai usia dua tahun. Pertumbuhan yang lambat mungkin terjadi tanpa kompensasi pertumbuhan yang cepat, yang dikenal sebagai catch-up growth, sehingga mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan. Stunting merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit, tingkat kematian, serta terhambatnya perkembangan fisik dan mental. Kondisi ini disebabkan oleh ketidaksesuaian antara pertumbuhan dan perkembangan, mencerminkan ketidakmampuan mencapai pertumbuhan optimal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun anak lahir dengan berat badan normal, tetapi dapat mengalami keterlambatan perkembangan jika kebutuhan masa depannya tidak terpenuhi secara menyeluruh. (Rahmadhita, 2020)

Salah satu faktor risiko terjadinya stunting adalah pola asuh orang tua terhadap anaknya. Hal ini mengacu pada perasaan kasih sayang dan perhatian yang ditunjukkan kepada anak-anak melalui perawatan, pengembangan, dan pendidikan. Anak-anak mencapai usia di mana mereka tidak mampu melakukan segala sesuatunya sendiri dan membutuhkan bantuan orang tua. Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor munculnya stunting yaitu akibat pola asuh orang tua yang kurang tepat karena asupan gizi dan nutrisi anak tidak terpenuhi (Mashar, 2021). Gizi buruk pada balita merupakan salah satu faktor stunting, asupan gizi yang tidak memadai terutama protein, zat besi, dan vitamin A, dapat mempengaruhi pertumbuhan anak. Tak jarang juga balita terjangkit penyakit ataupun infeksi, terutama pada masa balita, sangat rentan terkena penyakit. Seperti diare dan infeksi pernapasan, yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan pertumbuhan. Faktor lingkungan yang kotor dan lingkungan yang kurang sehat juga dapat menyebabkan infeksi dan memperburuk kondisi gizi anak. Kurangnya akses fasilitas layanan kesehatan dapat berpengaruh terhadap balita. Seperti imunisasi dan perawatan medis, dapat berdampak negatif pada kesehatan anak. Kemudian faktor sosial ekonomi ditinjau dari tingkat pendapatan keluarga, pendidikan orang tua, dan faktor sosial ekonomi lainnya. Dapat mempengaruhi kemampuan keluarga dalam mencukupi kebutuhan gizi balitanya.

Pemberian makanan tambahan ASI (MP-ASI), memberikan tambahan nutrisi yang belum waktunya pada balita dapat mempengaruhi pertumbuhan yang fatal.

Anak yang memiliki postur tubuh yang pendek belum tentu mengalami stunting. Namun salah satu ciri-ciri dari stunting pada balita yaitu mengalami pertumbuhan yang lambat dan berat badan yang dibawah standar usianya. Ciri-ciri lain dari stunting pada balita yaitu menurunnya tingkat kecerdasan pada balita, mengalami *speech delay* (Keterlambatan dalam berbicara). Dan hal tersebut akan terbawa sampai usia dewasa, yang dimana akan mempengaruhi pola pikir dari anak tersebut (Imani, 2020). Oleh karena itu, penanganan keterlambatan tumbuh kembang pada balita tidak hanya penting untuk perkembangan fisik anak saat ini, namun juga untuk menjamin masa depan yang sehat dan produktif.

Stunting bisa dihindari melalui intervensi gizi yang difokuskan pada 1.000 hari pertama kehidupan, termasuk pemenuhan gizi dan pelayanan kesehatan untuk ibu hamil. Ini melibatkan pemastian kebutuhan nutrisi ibu hamil terpenuhi, serta konsumsi protein pada menu harian balita di atas 6 bulan sesuai dengan usianya. Upaya ini juga mencakup menjaga sanitasi, memastikan pasokan air bersih, dan membawa buah hati secara rutin ke posyandu setidaknya satu bulan sekali. Pada posyandu, balita akan diukur berat badan dan tinggi untuk memantau kemungkinan stunting. Untuk memastikan asupan gizi yang cukup, diterapkan program pemberian makanan tambahan (PMT) khususnya untuk balita kurus, baik yang berupa PMT lokal maupun PMT pabrikan seperti biskuit balita. Jika berat badan telah sesuai dengan perhitungan berdasarkan tinggi badan, maka pemberian Makanan Tambahan (MT) pada balita kurus dapat dihentikan, dan dapat dilanjutkan dengan makanan keluarga yang gizi seimbang. Dalam upaya mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal, khususnya pada masa balita diperlukan persiapan-persiapan baik dari orang tua terutama ibu maupun petugas kesehatan, upaya harus dilakukan untuk mencegah stunting dimulai oleh ibu selama kehamilan khusus untuk 1.000 hari pertama, salah satunya bersama Pengetahuan dan sikap ibu terhadap hal ini Pencegahan stunting. Memperkuat intervensi meningkatkan pengetahuan dan sikap Para ibu tentang kesehatan dan kebutuhan gizi Kemasan nutrisi (suplemen nutrisi, Vitamin A Ibu. Tablet Penambah Darah) pada ibu hamil, memahami pengasuhan tumbuh kembang anak (Arnita et al., 2020)

SIMPULAN

Pertumbuhan merujuk pada peningkatan ukuran sel di seluruh tubuh dan dapat diukur secara kuantitatif melalui peningkatan tinggi badan, berat badan, dan lingkar kepala. Oleh karena itu, masa balita menjadi fase krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan, di mana fondasi kognitif, emosional, dan fisik anak dibangun. Pada periode ini, penting untuk memahami risiko stunting yang dapat menghambat perkembangan anak. Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang muncul karena kurangnya asupan makanan dalam jangka panjang, disebabkan oleh keterbatasan pasokan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Kegagalan pertumbuhan terjadi ketika pertumbuhan tidak sejalan, mencerminkan ketidakmampuan mencapai pertumbuhan optimal. Ini menunjukkan bahwa anak dengan berat badan normal dapat mengalami keterlambatan perkembangan jika kebutuhan masa depannya tidak sepenuhnya terpenuhi. Salah satu faktor risiko stunting adalah pola asuh orang tua terhadap anak. Kesimpulannya, munculnya stunting terkait dengan pola asuh yang kurang tepat dari orang tua karena kekurangan asupan gizi dan nutrisi anak. Gizi buruk pada balita menjadi salah satu penyebabnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnita, S., Rahmadhani, D. Y., & Sari, M. T. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 7
- Azijah, I., & A. R. A. (2020). *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak (Bayi, Balita, dan Usia Prasekolah)*. Linda Bestari
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312

- Ernawati, A. (2020). Gambaran Penyebab Balita Stunting di Desa Lokus Stunting Kabupaten Pati. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 16(2), 77–94
- Fitri, L., Ritawani, E., Mentiana, Y., Kebidanan, A., & Pekanbaru, H. (2020). Hubungan Asupan Energi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun Kota Pekanbaru. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(3), 591–597
- Imani, N. (2020). *Stunting pada Anak: Kenali dan Cegah Sejak Dini*. CV. Hikam Media Utama
- Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R., & Ifayanti, H. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51–56
- Mashar, S. A. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak : Studi Literatur*. VI(3), 2076–2084
- Munir, Z., & Audyna, L. (2022). Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Terhadap Pemgetahuan Dan Sikap Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(2), 29–5
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229
- Syarli, R. A., & Gusman, P. (2022). Peningkatan Pemahaman Ibu Muda Tentang Pentingnya Asi dan MP ASI yang Tepat dalam Mencegah Stunting di Klinik Banjaran Medika di Banjaran. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 1183–1190