



SINERGI LANSIA DAN ASIDALAM MENCEGAH STUNTING:

PENDEKATAN BERBASIS KOMUNITAS DI ERA MODERN



NS.DESWANI SKP.M.KES.SP.MAT



**SINERGI LANSIA DAN ASI
DALAM MENCEGAH STUNTING:
PENDEKATAN BERBASIS KOMUNITAS DI ERA MODERN**

SINERGI LANSIA DAN ASI DALAM MENCEGAH STUNTING: PENDEKATAN BERBASIS KOMUNITAS DI ERA MODERN

Ns.Deswani Skp.M.Kes.Sp.Mat



SINERGI LANSIA DAN ASI DALAM MENCEGAH STUNTING: PENDEKATAN BERBASIS KOMUNITAS DI ERA MODERN

Penulis:

Ns.Deswani Skp.M.Kes.Sp.Mat

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Oktober 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul “Sinergi Lansia Dan Asi Dalam Mencegah Stunting: Pendekatan Berbasis Komunitas Di Era Modern”

Stunting merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama di wilayah-wilayah dengan prevalensi tinggi. Untuk itu, pendekatan holistik dan partisipatif sangat penting dalam mengatasi masalah ini. Dalam konteks ini, kelompok lansia memiliki peran yang sangat signifikan sebagai agen perubahan dalam komunitas. Lansia, dengan pengalaman dan kebijaksanaan mereka, dapat berperan sebagai pendukung vital dalam mendidik dan memberikan dukungan kepada ibu-ibu menyusui.

sesuai yang ditargetkan. Buku ini berisikan Pentingnya memberdayakan masyarakat khusus nya Lansia dalam menyukseskan pemberian ASI Eksklusif untuk mencegah stunting. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

November 2024, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB 1 PENGANTAR MENGENAI STUNTING	1
 BAB 2 PERAN ASI (AIR SUSU IBU) DALAM PENCEGAHAN STUNTING	 6
A. Prevalensi Stunting di Berbagai Wilayah, dengan Penekanan pada Situasi di Indonesia	6
1. Global Prevalence of Stunting	6
2. Stunting di Indonesia	7
3. Upaya Penanggulangan di Indonesia	8
4. Tantangan yang Dihadapi	8
B. Stunting dan permasalahannya	12
1. Pengertian Stunting	12
2. Penyebab Stunting	13
3. Ciri-ciri Anak Stunting	14
4. Diagnosa Stunting	17
5. Faktor Penyebab Stunting	17
6. Dampak Stunting	18
7. Upaya Pencegahan Stunting	19
C. Kaitan ASI dan <i>Stunting</i>	20
 BAB 3 PENDEKATAN BERBASIS KOMUNITAS DI ERA MODERN DALAM PENCEGAHAN <i>STUNTING</i>	 29
A. Digitalisasi Dalam Penanganan Masalah Kesehatan Di Komunitas	29
B. Pendekatan berbasis komunitas dalam mengatasi stunting dengan menyukseskan pemberian ASIE	33

C. Peran kader Kesehatan dalam mencegah stunting melalui dukungan terhadap meyukseskan ASIE	35
D. Kelompok lansia peduli ASI Dalam Pencegahan Stunting	48
E. Lansia Sebagai kelompok pendukung ASI	54

BAB 4 KONSEP DAN MODEL PEMBERDAYAAN KELOMPOK LANSIA PEDULI ASI (KLP-ASI) DALAM PENCEGAHAN STUNTING	67
--	----

BAB 5 PENGUATAN KETERAMPILAN DAN PENGETAHUAN KELOMPOK LANSIA PEDULI ASI DALAM GIZI DAN PERAWATAN IBU MENYUSUI	73
---	----

A. Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui	75
B. Rekomendasi Nutrisi untuk Ibu Menyusui	79
C. Kebutuhan Gizi Seimbang Saat Menyusui	79
D. Sumber Makanan Bergizi	81
E. Pantangan pada Ibu Menyusui	81
F. Dampak Kekurangan Gizi pada Ibu Menyusui	82
G. Pengaturan Makan Sehari untuk Ibu Menyusui	82
H. Penatalaksanaan Masalah pada Ibu Menyusui	83
I. Prosedur untuk melancarkan produksi ASI	84

DAFTAR PUSTAKA	104
BIOGRAFI PENULIS	110

BAB 1

PENGATAR MENGENAI STUNTING

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di banyak negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini terjadi ketika anak mengalami pertumbuhan yang terhambat akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan, yang mencakup periode dari konsepsi hingga usia dua tahun. Stunting tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional, yang dapat berlanjut hingga dewasa.

Dalam upaya mencegah stunting, pemberian ASI (Air Susu Ibu) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan anak memiliki peran yang sangat penting. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal bayi, serta memberikan perlindungan terhadap infeksi dan penyakit. Namun, meskipun manfaat ASI telah diakui secara luas, tantangan dalam mencapai tingkat pemberian ASI eksklusif yang tinggi masih ada. Berbagai faktor, termasuk kurangnya dukungan sosial, pengetahuan yang terbatas, dan mitos seputar menyusui, menjadi hambatan bagi ibu menyusui.

Di sisi lain, peran lansia dalam keluarga dan masyarakat sering kali terabaikan. Lansia, terutama nenek dan kakek, memiliki pengalaman dan

pengetahuan yang berharga tentang praktik menyusui dan pengasuhan anak. Keterlibatan mereka dalam mendukung ibu menyusui dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif untuk pemberian ASI eksklusif. Sinergi antara lansia dan ibu menyusui dapat menghasilkan dukungan emosional dan praktis yang diperlukan untuk mencegah stunting.

Buku ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang hubungan antara sinergi lansia dan pemberian ASI dalam mencegah stunting, serta bagaimana pendekatan berbasis komunitas dapat diimplementasikan di era modern. Dalam konteks yang terus berubah ini, penting untuk mempertimbangkan peran aktif komunitas dalam mendukung kesehatan ibu dan anak. Melalui kolaborasi yang kuat antara generasi, dukungan yang tepat, serta pemanfaatan teknologi dan inovasi, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan mengurangi angka stunting di masyarakat.

Buku "Sinergi Lansia dan ASI dalam Mencegah Stunting: Pendekatan Berbasis Komunitas di Era Modern" menyajikan pemahaman mendalam tentang isu stunting dan pentingnya pemberian ASI eksklusif sebagai salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini.

Di bagian awal, buku ini mengedukasi pembaca tentang stunting, mendefinisikannya sebagai kondisi pertumbuhan terhambat akibat kekurangan gizi, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan. Buku ini menyajikan statistik yang menggambarkan

prevalensi stunting di berbagai wilayah, dengan penekanan pada situasi di Indonesia. Selain itu, faktor-faktor penyebab stunting, seperti kekurangan gizi, infeksi, dan kondisi sosial ekonomi, diuraikan dengan jelas untuk memberikan konteks yang lebih luas mengenai masalah ini.

Selanjutnya, buku ini menekankan peran krusial ASI dalam pertumbuhan anak. Dengan menjelaskan nutrisi yang terkandung dalam ASI, buku ini menggarisbawahi manfaatnya bagi bayi, terutama pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Perbandingan antara ASI dan susu formula juga dilakukan, dengan penekanan pada dampak positif ASI terhadap kesehatan anak.

Keterlibatan lansia, dalam mendukung ibu menyusui menjadi fokus penting dalam buku ini. Pengalaman dan pengetahuan lansia tentang praktik menyusui dan pengasuhan dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi ibu. Buku ini menyajikan contoh kasus dan studi yang menunjukkan dampak positif dari keterlibatan lansia dalam mendukung pemberian ASI, menggambarkan bagaimana sinergi antar generasi dapat memperkuat praktik menyusui.

Namun, buku ini juga tidak mengabaikan tantangan yang dihadapi dalam pemberian ASI eksklusif. Hambatan seperti kurangnya dukungan sosial, pengetahuan terbatas, dan mitos seputar menyusui diidentifikasi dan dibahas. Dengan pemahaman tentang

faktor-faktor ini, pembaca diharapkan dapat lebih peka terhadap konteks yang memengaruhi keputusan menyusui.

Pendekatan berbasis komunitas juga menjadi tema sentral dalam buku ini. Konsep dan prinsip pendekatan ini dijelaskan, dengan strategi konkret untuk melibatkan seluruh komunitas dalam mendukung pemberian ASI eksklusif. Buku ini memberikan contoh program dan inisiatif berbasis komunitas yang telah berhasil, menunjukkan bagaimana kolaborasi dapat menciptakan lingkungan yang mendukung ibu menyusui.

Di era modern, peran teknologi dan inovasi juga tidak kalah penting. Buku ini mengeksplorasi pemanfaatan media sosial dan platform digital untuk menyebarkan informasi mengenai ASI dan pencegahan stunting. Selain itu, aplikasi dan teknologi yang dapat membantu ibu menyusui dan memberikan dukungan dijelaskan secara rinci.

Dalam konteks kebijakan, buku ini mengulas kebijakan pemerintah terkait pemberian ASI dan pencegahan stunting. Peran organisasi non-pemerintah dalam mendukung inisiatif ini juga dibahas untuk menunjukkan kolaborasi yang diperlukan dalam mengatasi masalah ini secara komprehensif.

Akhirnya, buku ini menyimpulkan dengan rekomendasi untuk para pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, masyarakat, dan keluarga, tentang cara meningkatkan dukungan untuk ASI

eksklusif. Kesimpulan ini menekankan pentingnya sinergi antara lansia dan ibu menyusui dalam upaya pencegahan stunting.

Dengan mencakup berbagai aspek yang komprehensif, buku ini bertujuan untuk menjadi sumber informasi yang berguna bagi para profesional kesehatan, akademisi, dan masyarakat umum dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan ibu dan anak.

Kami berharap buku ini dapat memberikan wawasan yang berguna bagi para pembaca, termasuk para profesional kesehatan, akademisi, dan masyarakat umum, dalam memahami pentingnya kolaborasi lintas generasi dan pendekatan berbasis komunitas dalam upaya pencegahan stunting melalui pemberian ASI eksklusif

BAB 2

PERAN ASI (AIR SUSU IBU) DALAM PENCEGAHAN STUNTING

A. Prevalensi Stunting di Berbagai Wilayah, dengan Penekanan pada Situasi di Indonesia

Stunting merupakan kondisi di mana tinggi badan anak lebih pendek dari standar usia mereka akibat malnutrisi kronis dan masalah kesehatan. Stunting menggambarkan kekurangan gizi jangka panjang dan sering dikaitkan dengan perkembangan kognitif yang terhambat serta risiko penyakit di masa dewasa. Prevalensi stunting bervariasi di seluruh dunia, dengan tingkat yang tinggi di beberapa wilayah yang mengalami tantangan ekonomi dan kesehatan.

1. Global Prevalence of Stunting

- a. **Asia Selatan dan Afrika Sub-Sahara:** Wilayah ini memiliki tingkat stunting tertinggi di dunia. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hampir setengah dari semua kasus stunting global ditemukan di Asia Selatan dan Afrika Sub-Sahara. Faktor-faktor seperti kemiskinan, kurangnya akses terhadap makanan bergizi, dan layanan kesehatan yang terbatas berkontribusi pada prevalensi tinggi.
- b. **Asia Tenggara:** Termasuk negara-negara seperti Indonesia, prevalensi stunting juga cukup tinggi, meskipun telah terjadi penurunan dalam beberapa tahun terakhir.

- c. **Amerika Latin:** Prevalensi lebih rendah dibandingkan Afrika dan Asia, tetapi masih terdapat disparitas di daerah pedesaan dan masyarakat dengan tingkat ekonomi rendah.
- d. **Eropa:** Tingkat stunting di Eropa cenderung lebih rendah dibandingkan wilayah lain, terutama karena akses yang lebih baik ke layanan kesehatan dan gizi yang memadai.

2. Stunting di Indonesia

- a. Di Indonesia, stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Berdasarkan survei, prevalensi stunting pada anak balita mencapai sekitar **24,4% pada 2021**, turun dari angka 30,8% pada 2018. Pemerintah menargetkan penurunan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024.
- b. **Variasi Regional:** Tingkat stunting bervariasi di berbagai provinsi, dengan beberapa wilayah seperti **Nusa Tenggara Timur (NTT), Sulawesi Barat, dan Papua** menunjukkan prevalensi yang jauh lebih tinggi dibandingkan daerah lain. Faktor-faktor seperti infrastruktur kesehatan yang terbatas, ketidakcukupan makanan bergizi, dan rendahnya tingkat pendidikan ibu turut berperan.
- c. **Faktor Risiko:** Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap stunting di Indonesia meliputi praktik pemberian makanan yang tidak memadai (seperti pemberian makanan tambahan

yang terlambat atau kurang beragam), sanitasi yang buruk, akses air bersih yang terbatas, dan kondisi sosioekonomi yang rendah.

3. Upaya Penanggulangan di Indonesia

- a. **Pendekatan Multisektoral:** Pemerintah Indonesia melibatkan berbagai sektor untuk mengatasi stunting, termasuk kesehatan, pendidikan, pertanian, dan sanitasi. Program seperti **Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi** dan **Program Keluarga Harapan (PKH)** difokuskan pada peningkatan gizi ibu dan anak serta penyuluhan kesehatan.
- b. **Intervensi Spesifik:** Misalnya, kampanye ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan pemberian makanan tambahan untuk balita.
- c. **Perbaikan Layanan Kesehatan dan Sanitasi:** Meningkatkan akses ke layanan kesehatan bagi ibu dan anak, serta penyediaan air bersih dan fasilitas sanitasi yang layak.

4. Tantangan yang Dihadapi

- a. **Ketimpangan Sosial-Ekonomi:** Wilayah pedesaan atau terpencil sering kali lebih rentan karena keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan makanan bergizi.
- b. **Kebiasaan Budaya dan Pola Asuh:** Beberapa kebiasaan tradisional dan kurangnya pengetahuan mengenai nutrisi anak dapat menjadi hambatan

dalam upaya perbaikan gizi.

Penanganan stunting di Indonesia memerlukan pendekatan holistik dan kolaboratif antara pemerintah, masyarakat, serta sektor swasta untuk memastikan penurunan prevalensi yang berkelanjutan.

Stunting adalah gangguan pertumbuhan yang terjadi pada anak di bawah lima tahun akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan faktor lingkungan lainnya. Anak yang mengalami stunting memiliki tinggi badan yang berada di bawah standar pertumbuhan normal untuk usia mereka, yang dapat diukur melalui grafik pertumbuhan. Dampak jangka panjang dari stunting mencakup keterlambatan dalam perkembangan fisik dan kognitif, risiko tinggi terhadap gangguan kesehatan di masa depan, serta pengaruh negatif terhadap kualitas hidup dan produktivitas ekonomi di masa dewasa (World Health Organization, 2022).

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak di bawah lima tahun akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan faktor lingkungan lain yang berdampak pada panjang atau tinggi badan anak yang lebih pendek dari standar usianya. Masalah ini tidak hanya terkait dengan fisik, tetapi juga berdampak serius pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan kesehatan anak secara keseluruhan. Stunting dapat dimulai sejak masa kehamilan dan bahkan sebelum kelahiran jika ibu mengalami kekurangan gizi selama masa kehamilan

Terkait dengan situasi di Indonesia, prevalensi stunting telah mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022. Pemerintah Indonesia telah menetapkan target penurunan stunting hingga mencapai 14% pada tahun 2024 sesuai dengan Perpres Nomor 72 Tahun 2021. Upaya penurunan dilakukan melalui berbagai intervensi, termasuk peningkatan akses dan kualitas layanan kesehatan ibu dan anak, penyediaan pangan bergizi, dan perbaikan sanitasi

Melibatkan masyarakat dalam menyukseskan pemberian ASI (Air Susu Ibu) adalah langkah krusial dalam upaya mengatasi stunting. ASI merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupannya, yang mencakup periode dari kehamilan hingga usia dua tahun. Dalam konteks ini, keterlibatan masyarakat menjadi sangat penting.

Edukasi dan kesadaran masyarakat mengenai manfaat ASI harus ditingkatkan. Masyarakat perlu memahami betapa pentingnya ASI eksklusif untuk meningkatkan imunitas bayi dan mendukung pertumbuhan optimal. Kampanye penyuluhan dapat dilakukan melalui berbagai media dan kegiatan komunitas, sehingga informasi ini dapat menjangkau lebih banyak orang. Selain itu, banyak mitos seputar pemberian ASI yang perlu diluruskan. Dengan melibatkan masyarakat, kita dapat mengedukasi orang tua untuk mengatasi kesalahpahaman ini dan mendorong praktik menyusui yang benar.

Dukungan sosial juga merupakan aspek penting dalam pemberian ASI. Keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu menyusui. Pembentukan kelompok dukungan menyusui di lingkungan sekitar bisa menjadi wadah bagi ibu untuk berbagi pengalaman dan solusi atas tantangan yang mereka hadapi. Tak kalah penting, keterlibatan anggota keluarga, terutama suami, dalam mendukung ibu menyusui sangatlah diperlukan. Dukungan mereka dalam pengasuhan dan pembagian tugas rumah tangga dapat meringankan beban ibu, sehingga meningkatkan keberhasilan pemberian ASI.

Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung juga sangat vital. Masyarakat dapat berperan dalam menciptakan ruang publik yang ramah bagi ibu menyusui, sehingga mereka merasa nyaman untuk menyusui di tempat umum. Kampanye di sekolah dan tempat kerja untuk mendukung ibu menyusui melalui kebijakan ramah ASI akan sangat membantu meningkatkan angka keberhasilan pemberian ASI.

Akses ke layanan kesehatan yang baik juga harus dipastikan. Masyarakat dapat berkolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk memastikan informasi dan layanan terkait ASI dapat diakses oleh semua ibu. Kegiatan penyuluhan kesehatan di tingkat komunitas dapat menjangkau ibu-ibu yang mungkin tidak mendapatkan informasi memadai dari layanan kesehatan formal.

Terakhir, pemantauan dan evaluasi program juga perlu dilakukan. Masyarakat dapat berpartisipasi dalam pemantauan pertumbuhan anak untuk mendeteksi masalah gizi lebih awal, sehingga intervensi yang diperlukan dapat diberikan segera. Keterlibatan dalam program-program pemerintah yang fokus pada peningkatan gizi dan kesehatan anak, termasuk pelaksanaan kampanye ASI, juga sangat penting.

Dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam mendukung pemberian ASI, kita dapat meningkatkan angka keberhasilan menyusui dan, pada gilirannya, mengurangi risiko stunting. Keterlibatan ini menciptakan sinergi yang mendukung kesehatan anak dan membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya ASI sebagai fondasi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat.

B. Stunting dan permasalahannya

1. Pengertian Stunting

Stunting adalah kondisi di mana tinggi badan anak lebih pendek dibandingkan standar tinggi badan untuk usianya, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Stunting sering kali baru terdeteksi setelah anak berusia dua tahun. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010, stunting didefinisikan berdasarkan panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U). Anak dikategorikan

stunted jika nilai z-score TB/U kurang dari minus 2 SD, dan severely stunted jika kurang dari minus 3 SD.

2. Penyebab Stunting

a. Faktor Gizi

Kekurangan asupan gizi, terutama protein, energi, dan mikronutrien seperti zat besi dan vitamin A, merupakan penyebab utama stunting. Diet yang tidak seimbang atau kurangnya akses terhadap makanan bergizi dapat menghambat pertumbuhan anak. Menurut Dewey dan Adu-Afarwuah (2008), intervensi gizi yang efektif selama periode 1000 hari pertama kehidupan, termasuk pemberian ASI eksklusif dan makanan pendamping yang bergizi, adalah kunci dalam pencegahan stunting.

b. Faktor Kesehatan

Infeksi berulang, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, dapat mempengaruhi penyerapan nutrisi dan menyebabkan gangguan pertumbuhan. Infeksi ini sering kali disebabkan oleh sanitasi dan higiene yang buruk, serta akses terbatas terhadap layanan kesehatan yang memadai (Black et al., 2013). Kesehatan ibu selama kehamilan dan masa menyusui juga berperan penting dalam mencegah stunting.

c. Faktor Sosial dan Lingkungan

Faktor sosial dan lingkungan, seperti kemiskinan, pendidikan ibu, dan lingkungan tempat

tinggal, mempengaruhi risiko stunting. Kemiskinan sering mengakibatkan akses yang terbatas terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan pendidikan yang berkualitas. Pendidikan ibu tentang praktik pemberian makan yang baik dan kesehatan anak dapat mempengaruhi upaya pencegahan stunting (Victoria et al., 2021).

3. Ciri-ciri Anak Stunting

Anak yang mengalami stunting menunjukkan beberapa ciri, seperti keterlambatan tanda pubertas, sifat yang lebih pendiam, dan kurangnya kontak mata. Mereka juga mengalami pertumbuhan terhambat, gangguan pemusatan perhatian, dan penurunan memori belajar.



Stunting adalah kondisi di mana anak mengalami pertumbuhan yang terhambat akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan.

Ciri-ciri anak yang mengalami stunting dapat dikenali dari beberapa aspek, antara lain:

a. Tinggi Badan yang Rendah

Anak dengan stunting biasanya memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar pertumbuhan anak seusianya. Ini adalah indikator utama stunting, yang sering diukur menggunakan grafik pertumbuhan.

b. Berat Badan yang Tidak Sesuai

Meskipun tidak selalu terlihat, anak yang stunting mungkin juga memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan tinggi badan mereka. Ini bisa terlihat pada anak yang terlihat kurus atau tidak memiliki proporsi tubuh yang seimbang.

c. Keterlambatan Perkembangan

Anak yang mengalami stunting sering mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik dan kognitif. Mereka mungkin lambat dalam belajar berjalan, berbicara, atau berinteraksi dengan anak-anak lain.

d. Masalah Kesehatan

Anak yang stunting lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk infeksi yang lebih sering, gangguan sistem imun, dan masalah

pencernaan. Mereka mungkin lebih sering sakit dan membutuhkan perawatan medis yang lebih banyak.

e. Rendahnya Energi dan Aktivitas

Anak dengan stunting mungkin tampak kurang aktif atau energik dibandingkan dengan teman-teman seusianya. Mereka mungkin cepat lelah dan kurang bersemangat untuk bermain atau bergerak.

f. Perilaku Makan yang Buruk

Anak yang stunting sering menunjukkan pola makan yang buruk, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Mereka mungkin sulit makan atau tidak tertarik pada makanan sehat.

g. Penampilan Fisik

Dalam beberapa kasus, anak-anak yang mengalami stunting dapat terlihat lebih tua dari usianya, dengan wajah yang lebih kurus dan tidak menunjukkan tanda-tanda pertumbuhan yang sehat.

h. Masalah Emosional dan Sosial

Keterlambatan dalam perkembangan kognitif dan sosial dapat menyebabkan masalah dalam interaksi dengan teman sebaya, yang bisa berujung pada masalah emosional, seperti rasa percaya diri yang rendah.

Jika orang tua atau pengasuh mencurigai adanya tanda-tanda stunting pada anak, sangat penting untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk

mendapatkan penilaian dan intervensi yang tepat. Penanganan dini sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi anak.

4. Diagnosa Stunting

Diagnosa stunting dapat dilakukan dengan mengukur indikator status gizi, yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Stunting dapat dideteksi jika nilai z-score TB/U atau PB/U berada di bawah minus 2. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan stadiometer Holtain/mikrotoice atau baby length board.

5. Faktor Penyebab Stunting

Stunting disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, seperti:

- a. **Faktor Langsung:** Kekurangan gizi masa lalu, penyakit infeksi, asupan protein yang rendah, dan tidak mendapatkan ASI eksklusif.
- b. **Faktor Tidak Langsung:** Ketahanan pangan, pola asuh, kesehatan lingkungan, dan layanan kesehatan.
- c. **Akar Masalah:** Pendidikan, kemiskinan, disparitas sosial, kebijakan pemerintah, dan politik.

Kekurangan energi, protein, dan kalsium serta penyakit infeksi seperti diare dan ISPA dapat

meningkatkan risiko stunting. Faktor pendidikan ibu dan cakupan ASI eksklusif juga mempengaruhi kejadian stunting.

6. Dampak Stunting

Dampak jangka pendek stunting termasuk meningkatnya angka kesakitan dan kematian balita. Dampak jangka panjang meliputi pendeknya tinggi badan pada usia dewasa, menurunnya kesehatan reproduksi, dan meningkatnya risiko penyakit tidak menular, yang pada akhirnya dapat menyebabkan pendek lintas generasi.

a. Dampak Jangka Pendek

Dalam jangka pendek, anak yang mengalami stunting sering kali menunjukkan keterlambatan dalam perkembangan motorik dan kognitif. Mereka mungkin mengalami gangguan kesehatan seperti anemia dan gangguan daya tahan tubuh, yang dapat meningkatkan risiko kematian dini dan mengurangi kualitas hidup sehari-hari (World Health Organization, 2022).

b. Dampak Jangka Panjang

Dalam jangka panjang, stunting dapat mengakibatkan gangguan perkembangan kognitif yang signifikan, mempengaruhi kemampuan belajar dan kinerja akademik. Stunting juga berhubungan dengan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan hipertensi (Black et al., 2013). Dampak ini dapat berlanjut hingga dewasa,

mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

c. Pengaruh Terhadap Perkembangan Anak dan Kualitas Hidup

Stunting berdampak negatif pada perkembangan fisik dan mental anak. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dan keterampilan sosial yang kurang baik dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh dengan normal. Hal ini dapat berdampak pada peluang mereka di masa depan, baik dalam hal pendidikan maupun pekerjaan (Dewey & Adu-Afarwuah, 2008). Secara keseluruhan, stunting mengurangi kualitas hidup anak dan meningkatkan beban kesehatan dan ekonomi bagi keluarga dan masyarakat.

7. Upaya Pencegahan Stunting

Upaya pencegahan stunting mencakup intervensi di berbagai sektor:

- a. **Pencegahan pada Ibu Hamil:** Asupan gizi yang baik selama kehamilan.
- b. **Pencegahan pada Bayi Baru Lahir:** Memastikan pemberian ASI eksklusif.
- c. **Pelayanan Kesehatan:** Memantau pertumbuhan balita dan menjaga kebersihan lingkungan.
- d. **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS):** Meningkatkan akses ke air bersih dan sanitasi.