

SELAMATKAN GENERASI BANGSA DARI BAHAYA *STUNTING*

Sri Handayani¹

¹Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
Genesis Naskah: Submissions: 12-05-2023 Revised: 06-06-2023 Accepted: 07-06-2023	<p><i>Stunting</i> merupakan keadaan gizi buruk yang dikarenakan oleh rendahnya kandungan gizi dalam tubuh dengan jangka waktu yang cukup waktu lama yaitu 1.000 (seribu) hari pertama kehidupan, yakni sejak janin hingga bayi umur dua tahun, hal ini disebabkan karena kandungan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Kejadian <i>stunting</i> di Indonesia merupakan masalah yang serius yang dapat membahayakan generasi bangsa, dan diperlukan perhatian dan penanganan yang tepat. Dari data hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2019, angka kejadian <i>stunting</i> di Indonesia sebesar 27,7%. Berarti bahwa terdapat satu dari empat anak balita sekitar lebih dari delapan juta anak di di Indonesia menderita <i>stunting</i>. Tujuan dalam penelitian untuk memberikan gambaran tentang kejadian <i>stunting</i> dan permasalahan yang terjadi serta pencegahannya. Jenis penelitian bersifat deskriptif, dengan metode yang digunakan yaitu studi literatur. Kekurangan zat gizi pada anak usia dini dapat meningkatkan angka kematian bayi dan anak, Berdasarkan dari hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) prevalensi <i>stunting</i> di Indonesia turun dari 24,4 persen di tahun 2021 menjadi 21,6 persen di 2022. Di mana masih perlu penurunan 3,8 persen per tahun untuk mencapai target 14 persen pada 2024. Pencegahan <i>stunting</i> terbaik sebaiknya dilakukan pada masa awal kehamilan. Hasil penelitian ini diharapkan para orang tua dan masyarakat untuk mulai menerapkan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat sedini mungkin, dari awal masa kehamilan, dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan zat besi dan asam folat untuk ibu.</p>
Kata Kunci: Generasi; bangsa; bahaya <i>stunting</i>	

SAVE THE NATION'S GENERATION FROM THE DANGERS OF *STUNTING*

Keywords: <i>Generation; nation; the dangers of stunting</i>	Abstract <p><i>Stunting is a state of malnutrition caused by low nutritional content in the body with a long period of time, namely the first 1,000 (one thousand) days of life, namely from the fetus to the baby aged two years, this is because the content of food consumed is not in accordance with nutritional needs. The incidence of stunting in Indonesia is a serious problem that can endanger the nation's generation, and proper attention and handling are needed. From data from the Indonesian Toddler Nutrition Status Survey (SSGBI) in 2019, the incidence of stunting in Indonesia is 27.7%. This means that one in four children under five, around more than eight million children in Indonesia, suffers from stunting. The purpose of the study is to provide an overview of the incidence of stunting and the problems that occur. Where it still needs a decrease of 3.8 percent per year to achieve the target of 14 percent by 2024. The best stunting prevention should be done in early pregnancy. The results of this study are expected by parents and the community to start applying a balanced diet and healthy lifestyle as early as possible, from the beginning of pregnancy, can be done by increasing iron and folic acid intake for mother and their prevention. This type of research is descriptive, with the method used, namely literature study. Nutritional deficiencies in early childhood can increase infant and child mortality. Based on the results of the Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI), the prevalence of stunting in Indonesia decreased from 24.4 percent in 2021 to 21.6 percent in 2022. Where it still needs a decrease of 3.8 percent per year to achieve the target of 14 percent</i></p>
------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	by 2024. The best stunting prevention should be done in early pregnancy. The results of this study are expected by parents and the community to start applying a balanced diet and healthy lifestyle as early as possible, from the beginning of pregnancy, can be done by increasing iron and folic acid intake for mothers
<p>Korespondensi Penulis: Sri Handayani Jl. Wijaya Kusuma Raya no.47-48 Cilandak Jakarta Selatan Email : Handayani.edi30@gmail.com</p>	

PENDAHULUAN

Kejadian *stunting* di Indonesia merupakan masalah yang serius yang dapat membahayakan generasi bangsa, dan diperlukan perhatian dan penanganan yang tepat. Dari data hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2019, angka kejadian *stunting* di Indonesia sebesar 27,7%. Berarti bahwa terdapat satu dari empat anak balita sekitar lebih dari delapan juta anak di Indonesia menderita *stunting*. Permasalahan *stunting* menjadi perhatian banyak pihak, termasuk Presiden RI Joko Widodo (Jokowi), saat ini Indonesia masih bertahan di peringkat 130 dari 199 negara dalam indeks pembangunan manusia (*human capital index*). Presiden Jokowi menargetkan prevalensi *stunting* Indonesia di angka 14 persen pada 2024 (Badan Penelitian dan Pengembangan, 2015). Tujuan dalam penelitian untuk memberikan gambaran tentang kejadian *stunting* dan permasalahan yang terjadi serta pencegahannya

Menurut World Health Organization (WHO), *stunting* adalah gangguan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi yang berulang, dan simulasi psikososial yang tidak memadai. Apabila seorang anak memiliki tinggi badan lebih dari -2 standar deviasi median pertumbuhan anak yang telah ditetapkan oleh WHO, maka ia dikatakan mengalami *stunting* (WHO child growth standards, 2016).

Stunting merupakan keadaan kekurangan gizi buruk yang dikarenakan oleh rendahnya kandungan gizi dalam tubuh dengan jangka waktu yang cukup waktu lama yaitu 1.000 (seribu) hari pertama kehidupan, yakni sejak janin hingga bayi umur dua tahun, hal ini disebabkan karena kandungan makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Riadi, 2019). Kekurangan zat gizi pada anak usia dini dapat meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah terserang penyakit, dan akan memiliki postur tubuh tidak maksimal saat dewasa, *stunting* dapat terjadi saat bayi dari dalam kandungan dan akan terlihat jelas ketika anak berusia dua tahun (BPS, 2021).

Dampak dan bahaya *stunting* tidak hanya masalah kurangnya tinggi badan, akan tetapi yang paling berbahaya adalah rendahnya kemampuan anak untuk belajar, keterbelakangan atau retardasi mental, dan munculnya penyakit-penyakit kronis yang dengan mudah masuk ke tubuh anak, dapat menurunkan kerja otak hingga kognitifnya, cara berpikirnya menjadi lebih lambat dan sulit maju. Kemudian, membuat anak lebih mudah sakit termasuk sakit kronis saat tua nantinya, sehingga dibutuhkan kerja sama banyak pihak untuk menurunkan dari angka 21,6 persen saat (Tim Web Dinkes Prov Kalimantan, 2018).

METODE

Jenis penelitian bersifat deskriptif, yang berfokus pada penjelasan sistematis tentang fakta yang diperoleh, dengan metode yang digunakan yaitu studi literatur dengan melakukan kegiatan pengumpulan data pustaka dari berbagai sumber dengan kriteria inklusi tentang *problem* yaitu masalah yang dianalisis terkait tulisan yang membahas tentang permasalahan *stunting* dari penelusuran sumber yang diambil dan dicari melalui buku, jurnal, artikel, dan internet. Jenis data yang dikumpulkan adalah data sekunder tentang *stunting* dengan melakukan kompilasi dan dianalisis sehingga mendapatkan kesimpulan (Zed, 2014).

yang dimiliki oleh seseorang tentang pemenuhan zat-zat gizi sangat berpengaruh terhadap jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan dan pemahaman tentang gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi pangan dan status gizi. Pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki seorang ibu tentang gizi akan lebih memperhatikan kebutuhan gizi anaknya sehingga pertumbuhan dan perkembangan anaknya menjadi optimal (Badan Penelitian dan Pengembangan, 2015).

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menganjurkan para ibu agar melakukan pemberian ASI eksklusif selama 6 (enam) bulan pertama tanpa pemberian makanan lain, untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Setelah bayi mencapai usia 6 (enam) bulan, dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi serta menyediakan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang bertumbuh. Pemberian ASI dapat dilanjutkan sampai usia 24 bulan. Menyusui yang berkelanjutan selama dua tahun dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap asupan nutrisi penting pada bayi (Abas B. Jahari, 2013). Ketersediaan pangan yang kurang dapat berakibat pada kurangnya pemenuhan asupan nutrisi dalam keluarga itu sendiri. Rata-rata asupan kalori dan protein anak balita di Indonesia masih di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dapat mengakibatkan balita perempuan dan balita laki-laki Indonesia mempunyai rata-rata tinggi badan masing-masing 6,7 cm dan 7,3 cm lebih pendek dari pada standar rujukan WHO. Lingkungan rumah, dapat dikarenakan oleh stimulasi dan aktivitas yang tidak adekuat, penerapan asuhan yang buruk, ketidakamanan pangan, alokasi pangan yang tidak tepat, rendahnya edukasi pengasuh. Anak-anak yang berasal dari rumah tangga yang tidak memiliki fasilitas air dan sanitasi yang baik berisiko mengalami stunting (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Gambar 2. Kerangka Konsep Penyebab dan Pencegahan *Stunting* di Indonesia



Sumber: UNICEF, 1997 dan IFPRI, 2016 disesuaikan dengan konteks Indonesia dalam Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia dan Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, 2019:

Risiko *stunting* dapat dikurangi dengan asupan nutrisi yang cukup. Dilansir dari halaman resmi UNICEF, anak membutuhkan sekitar 40 jenis nutrisi berbeda untuk pertumbuhan optimal. Pencegahan *stunting* terbaik sebaiknya dilakukan pada masa awal kehamilan. Orang tua disarankan untuk mulai menerapkan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat sedini mungkin. Dari awal masa kehamilan, pencegahan *stunting* dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan zat besi dan asam folat untuk ibu.

Selain memenuhi nutrisi anak dengan makanan bergizi seimbang, berikan juga si kecil minuman sehat berupa susu penambah berat badan (UNICEF, 2013).

Menurut Millennium Challenge Account (2014), *stunting* dapat dicegah melalui beberapa upaya, antara lain (Riadi, 2019) :

1. Pemberian ASI eksklusif sampai dengan usia 6 (enam) bulan dan setelah usia 6 bulan diberikan makanan pendamping ASI (MP ASI) yang adekuat dalam jumlah dan kualitasnya.
2. Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita di posyandu secara teratur sesuai usia merupakan upaya strategis untuk mendeteksi terjadinya gangguan pertumbuhan.
3. Peningkatan penggunaan terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan. Rendahnya sanitasi dan kebersihan lingkungan akan memicu gangguan saluran pencernaan yang membuat energi untuk pertumbuhan akan teralihkan kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi. Semakin lama menderita infeksi maka resiko *stunting* akan semakin meningkat.
4. Memperbaiki kualitas tidur anak. Ternyata dengan memperbaiki kualitas tidur anak mampu mencegah *stunting* pada anak. Di malam hari, tubuh akan memproduksi hormon pertumbuhan yang tentunya penting untuk penambahan tinggi badan anak. Produksi hormon pertumbuhan paling optimal terjadi sekitar pukul 11 malam dan tidur anak sudah nyenyak.

PEMBAHASAN

Salah satu kondisi kesehatan yang kerap terabaikan dari orang tua adalah *stunting*. Ini adalah kondisi terganggunya pertumbuhan anak secara fisik maupun perkembangan intelektualnya. Di Indonesia, akses terhadap makanan bergizi seimbang belum merata. Padahal faktor utama terjadinya *stunting* adalah kurangnya asupan gizi anak pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pertumbuhan otak dan tubuh berkembang pesat pada 1000 HPK yang dimulai sejak janin hingga anak berumur dua tahun. Pemenuhan gizi pada tahap tersebut sangat penting agar tumbuh kembang anak dapat optimal (Abas B. Jahari, 2013).

Stunting pada anak bukanlah hal yang jarang terjadi, penelitian menunjukkan bahwa satu dari empat anak di Indonesia menjadi penderita *stunting*. Jadi, jangan pernah menganggap sepele penyakit ini. Karena *stunting* mengganggu pertumbuhan fisik anak maka kondisi *stunting* sulit dideteksi sejak dini. Anak yang mengalami *stunting* bisa terindikasi nanti di usia 2. Kekurangan gizi penyebab *stunting* bisa terjadi mulai dari anak masih dalam kandungan dan berlanjut setelah anak lahir. Anak yang mengalami *stunting* agak sulit dikenali karena secara fisik tubuhnya dalam kondisi sehat (Kemenkes RI, 2018)

Dampak jangka pendek yang dirasakan anak yang mengidap *stunting* diantaranya tubuh jadi lebih pendek dibanding anak-anak seusianya. Selain itu, anak juga akan mengalami gangguan metabolisme, serta penurunan kecerdasan anak. *Stunting* yang dibiarkan akan membawa dampak jangka panjang yang merugikan bagi anak. Diantaranya: imunitas atau daya tahan tubuh melemah sehingga anak gampang sakit, beresiko mengidap penyakit berbahaya seperti penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi saat anak dewasa nanti, anak beresiko mengalami penyakit metabolik seperti obesitas, kondisi fisik anak yang lebih pendek akan berpengaruh pada karir anak di masa mendatang. Anak akan kesulitan mencapai jenjang karir yang tinggi dan memiliki tingkat kesuksesan rendah saat dewasa, dan anak akan susah berkonsentrasi sehingga mengalami kesulitan belajar. Beberapa studi menyebutkan bahwa anak yang mengalami *stunting* memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah (Marsito, 2023).

Selain itu, bahaya *stunting* pada anak pun akan berdampak pada fisik anak seperti membuat anak lebih mudah sakit, kemampuan kognitif berkurang, postur tubuh tidak maksimal saat dewasa, fungsi tubuh tidak seimbang, dan ketika tua beresiko terserang penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi hingga obesitas (Tim Web Dinkes Prov Kalimantan, 2018). Oleh karena itu, perlu ditingkatkan penyuluhan kepada masyarakat mengenai bahaya *stunting* dan cara pencegahannya. Sehingga kelak ketika sudah menjadi orang tua diharapkan masyarakat dapat berperan dalam mencegah *stunting* sejak dini. Sehingga, *prevelensi stunting* di Indonesia tidak berada di angka mengkhawatirkan lagi. Pola asuh orang tua juga berperan penting dalam mencegah *stunting*.

KESIMPULAN

Masalah *stunting* yang masih tinggi yaitu 21,6 persen mencerminkan rendahnya kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Pasalnya, *stunting* berkaitan erat dengan tingkat kecerdasan yang lebih rendah. Akibatnya, Indonesia masih bertahan di peringkat 130 dari 199 negara dalam indeks pembangunan manusia (*human capital index*).

Dampak dan bahaya *stunting* bukan hanya urusan tinggi badan, tetapi yang paling berbahaya adalah rendahnya kemampuan anak untuk belajar, keterbelakangan mental, dan munculnya penyakit-penyakit kronis yang gampang masuk ke tubuh anak, akan menurunkan kerja otak hingga kognitifnya, cara berpikirnya menjadi lebih lambat dan sulit maju. Kemudian, membuat anak lebih mudah sakit termasuk sakit kronis saat tua nantinya,

Risiko *stunting* dapat dicegah atau dikurangi dengan asupan nutrisi yang cukup, pemberian ASI eksklusif, memantau pertumbuhan dan perkembangan balita di posyandu secara teratur, akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan dan memperbaiki kualitas tidur anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abas B. Jahari, D. (2013). *Pedoman Perencanaan Program Gerakan 1000 HPK* (Bappenas (ed.)). Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan RI. https://perpustakaan.bappenas.go.id/e-library/file_upload/koleksi/migrasi-data-publikasi/file/Unit_Kerja/Deputi_Bidang_Pembangunan_Manusia_Masyarakat_dan_Kebudayaan/Direktorat-Kesehatan-dan-Gizi-Masyarakat/Gerakan-Nasional-Percepatan-Perbaikan-Gizi/PEDOMAN_PERENCANAAN_PROGRAM_GERAKAN_NASIONAL_PERCEPATAN_PERBAIKAN_GIZI.pdf#:~:text=Buku Pedoman Perencanaan Program Gerakan 1000 HPK ini,penyusunan perencanaan program berkaitan dengan Gerakan 1000 HPK.
- Badan Penelitian dan Pengembangan, K. R. (2015). *Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- BPS. (2021). *Laporan Indeks Khusus Penanganan Stunting 2019-2020*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2021/09/08/3b622...%0A>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2019). <https://promkes.kemkes.go.id/pencegahan-stunting>. *Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI*. <https://promkes.kemkes.go.id/pencegahan-stunting>
- Kemendes RI, P. (2018). 1 dari 3 Balita Indonesia Derita Stunting. *Artikel Sehat*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/1-dari-3-balita-indonesia-derita-stunting>
- Marsito, I. D. (2023). *Rakernas BKKBN 2023*. <https://bengkulu.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-2506153436/rakernas-bkkbn-2023-hasto-evaluasi-dan-strategi-percepatan-penurunan-stunting-2023>
- Riadi, M. (2019). Pengertian, Penyebab dan Pencegahan Stunting. *Kajian Pustaka*. <https://www.kajianpustaka.com/2019/08/pengertian-penyebab-dan-pencegahan-stunting.html>
- Tim Web Dinkes Prov Kalimantan. (2018). Mengenal “Stunting” Pada Pertumbuhan Anak. *Publikasi Data Dan Informasi*. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/mengenal-stunting-pada-pertumbuhan-anak/>
- UNICEF. (2013). *IMPROVING CHILD NUTRITION The achievable imperative for global progress*. United Nations Publications Sales No.: E.13.XX.4.
- WHO child growth standards. (2016). *Child Growth Standards: length/height for age, weight for age, weight for length, weight for height and bodymass index for age* (World Health Organization (ed.)). Departement of Nutrition for Health and Development. <https://www.who.int/publications/i/item/924154693X>
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.