

Upaya Pencegahan

STUNTING

Dengan Perbaikan Pola Makan dan Pola Hidup Sehat



Ade Yeni Aprilia ♦ Anindita Tri Kusuma Pratita ♦ Lilis Tuslinah
Widia Ningsih ♦ Nidah Fitriyani ♦ Ai Siti Nurazizah
Dika Irfan Munawar ♦ Syifa Fauziah ♦ Rifa Sopiatal Huda

**UPAYA PENCEGAHAN STUNTING
DENGAN PERBAIKAN POLA MAKAN DAN
POLA HIDUP SEHAT**

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DENGAN PERBAIKAN POLA MAKAN DAN POLA HIDUP SEHAT

**Ade Yeni Aprilia
Anindita Tri Kusuma Pratita
Lilis Tuslinah
Widia Ningsih
Nidah Fitriyani
Ai Siti Nurazizah
Dika Irfan Munawar
Syifa Fauziah
Rifa Sopiatal Huda**



UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DENGAN PERBAIKAN POLA MAKAN DAN POLA HIDUP SEHAT

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

**Ade Yeni Aprilia
Anindita Tri Kusuma Pratita
Lilis Tuslinah
Widia Ningsih
Nidah Fitriyani**

**Ai Siti Nurazizah
Dika Irfan Munawar
Syifa Fauziah
Rifa Sopiatal Huda**

Editor: Herni Kurnia, SST., M.Keb

Cetakan Pertama: Agustus 2022

Cover: Tim Penyusun

Tata Letak: Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2022, 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 © 2022 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I –: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022
Dimensi : 14,8 x 21 cm
ISBN: 978-623-448-175-4

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 kehadirat Allah SWT yang mana telah memberikan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga kami dapat berhasil menyelesaikan buku saku yang juga diharapkan menjadi buku referensi untuk mengenal, mempelajari, dan memahami mengenai “Upaya Pencegahan Stunting dengan Perbaikan Pola Makan dan Pola Hidup yang Sehat”. Mudah-mudahan buku ini bisa menjadi panduan dan bermanfaat bagi Warga Desa dalam upaya menekan angka stunting.

Kami ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendorong dan memberikan motivasi dalam penyusunan buku ini. Buku ini memang jauh dari lengkap dan sempurna, keterangan detail tetap dianjurkan untuk membaca buku-buku dari perpustakaan yang tercantum dalam referensi. Akhirnya gunapenyempurnaan buku ini, kami tetap memohon masukan, kritik dan saran agar nantinya terwujud sebuah buku yang praktis, informatif, bermanfaat dan menjadi rujukan dalam memahami pertumbuhan dan perkembangan dalam **“Upaya Pencegahan Stunting”**

Tasikmalaya, Juli 2022

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENGANTAR PERMASALAHAN GIZI	1
BAB II PREVALENSI STUNTING.....	3
BAB III DEFINISI DAN PENYEBAB STUNTING	6
A. Definisi Stunting.....	6
B. Penyebab Stunting.....	9
BAB IV DAMPAK STUNTING DAN PENGUKURANNYA	15
A. Dampak Buruk Stunting.....	15
B. Metode Pengukuran Stunting.....	23
BAB V PENANGANAN STUNTING.....	30
A. Intervensi Gizi Spesifik.....	32
BAB VI KEBUTUHAN GIZI.....	40
A. Kebutuhan Protein Balita Berdasarkan Angka Kecukupn Gizi.....	40
BAB VII POTENSI DESA PENANGANAN STUNTING	48
A. Potensi Desa Untuk Penangan Stunting	48
B. Pemanfaatan Dana Desa	49
BAB VIII KEBUTUHAN ENERGI BALITA BERDASARKAN ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) RATA-RATA PER HARI	51
A. Kecukupan Gizi	51
B. Angka Kecukupan Gizi (AKG)	51
C. Zat Gizi Makro.....	52
D. Kondisi yang Mempengaruhi Faktor Penyebab Stunting	54
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	63

BAB I

PENGANTAR PERMASALAHAN GIZI

Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, sebagai indikator keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Dalam hal ini gizi memiliki pengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja sumber daya manusia (Almatsier, 2001). Saat ini Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah pendek (stunting) pada balita.

Permasalahan gizi disebabkan oleh penyebab langsung seperti asupan makanan yang tidak adekuat dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung permasalahan gizi adalah masih tingginya kemiskinan, rendahnya sanitasi lingkungan, ketersediaan pangan yang kurang, pola asuh yang kurang baik, dan pelayanan kesehatan yang belum optimal (Kemenkes RI, 2017).

Pengalaman dan bukti Internasional menunjukkan bahwa stunting dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan menurunkan produktivitas pasar kerja, sehingga mengakibatkan hilangnya 11% GDP (Gross Domestic Products) serta mengurangi pendapatan pekerja dewasa hingga 20%. Selain itu, stunting juga dapat berkontribusi pada melebarnya kesenjangan/inequality, sehingga mengurangi 10% dari total pendapatan seumur hidup dan juga menyebabkan kemiskinan antar-generasi. Anak pendek yang terjadi di Indonesia sebenarnya tidak hanya dialami oleh

rumah tangga/keluarga yang miskin dan kurang mampu, karena stunting juga dialami oleh rumah tangga/keluarga yang tidak miskin/yang berada di atas 40% tingkat kesejahteraan sosial dan ekonomi (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan RI, 2017).

Masalah pertumbuhan stunting sering tidak disadari oleh masyarakat karena tidak adanya indikasi 'instan' seperti penyakit. Efek kejadian stunting pada anak dapat menjadi predisposing terjadinya masalah-masalah kesehatan lain hingga nanti anak dewasa. Oleh karena itu, penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh sebelum seorang anak dilahirkan (periode 100 HPK) dan bahkan sejak ibu remaja untuk dapat memutus rantai stunting dalam siklus kehidupan (Aryastami dan Tarigan, 2017)

PREVALENSI STUNTING



Gambar 1. Data Sebaran Stunting di Indonesia

Stunting adalah suatu kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya, sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak, stunting merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan zscore kurang dari -2 SD (standar deviasi). Stunting bukan hanya masalah gangguan pertumbuhan fisik saja, namun juga mengakibatkan anak menjadimudah sakit, selain

itu juga terjadi gangguan perkembangan otak dan kecerdasan, sehingga stunting merupakan ancaman besar terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) di Indonesia.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 angka prevalensi stunting di Indonesia yaitu 36,8%, tahun 2010 yaitu 35,6%, dan pada tahun 2013 prevalensinya meningkat menjadi 37,2%, terdiri dari 18% sangat pendek dan 19,2% pendek. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi balita stunting di Indonesia sebesar 30,8%. Berdasarkan batasan WHO Indonesia berada pada kategori masalah stunting yang tinggi. Balita ataupun Baduta (Bayi dibawah usia Dua Tahun) yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadikan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas. Pada akhirnya secara luas stunting akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan meningkatkan kemiskinan (TN2PK, 2017).

Pada tahun 2017, 22,2% atau 150,8 juta balita di dunia mengalami stunting. Prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 29,6% dan mengalami peningkatan dari tahun 2016 yaitu 27,5%.¹ Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi balita di Indonesia yang mengalami stunting adalah 37,2% (8,9 juta), dengan 19,2% anak pendek dan 18,0% sangat pendek.³ Provinsi Lampung menempati peringkat keenam pada tingkat nasional. Menurut Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2015, prevalensi status gizi balita berdasarkan indikator TB/U di kabupaten/kota di Provinsi Lampung pada tahun 2013 untuk kategori sangat pendek adalah sebesar 20,6% dan pada tahun 2007 sebesar 22,6%.

Menurut WHO, Depkes 2017, apabila dibandingkan dengan negara-negara lain angka prevalensi balita stunting di Indonesia masih berada di atas negara-negara lain, yaitu sebesar 29 %. Di Jawa Barat, kondisi stunting juga menunjukkan angka yang cukup tinggi dimana prevalensinya di tahun 2017 mencapai 29,2%. Di tahun 2019, angka prevalensi stunting Jawa Barat mengalami penurunan menjadi 26,21%. Akan tetapi angka prevalensi tersebut masih jauh dari target.

Penelitian mengenai kasus stunting di wilayah Jawa Barat, yaitu di Kabupaten Garut memiliki angka prevalensi stunting sebesar 4,62% di tahun 2019. Di tahun 2020 angka ini naik menjadi 6,39%. Di Kabupaten Garut sendiri terdapat 67 puskesmas, dimana terdapat 3 puskesmas mengalami kasus stunting tertinggi, salah satunya adalah Mekarwangi dengan presentase stunting sebesar 20,35% (Susyanti Dkk, 2020). Selain itu penelitian lain juga menunjukkan angka prevalensi stunting di Desa Cikunir, Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya juga terbilang cukup tinggi. Dimana pada tahun 2019 di Desa Cikunir terdapat 136 balita dengan status sangat pendek dan 444 balita dengan status pendek (Fitriani, 2020).

Kondisi stunting di daerah Jawa Barat pada tahun 2019 berada di prosentase 26,21 % dan berada di peringkat 11. Angka ini hampir menyerupai angka prevalensi di tingkat nasional, yakni sebesar 30,8%. Provinsi Jawa Barat memiliki 18 kabupaten. Dimana terdapat beberapa kabupaten yang tingkat prevalensi stuntingnya cukup tinggi.

BAB III

DEFINISI DAN PENYEBAB STUNTING

A. Definisi Stunting

Stunting merupakan salah satu masalah gizi paling umum di dunia dan di Indonesia dimana kegagalan fisik masa pertumbuhan anak yang ditandai dengan penurunan laju pertumbuhan dibandingkan yang lain pada umumnya atau tidak sesuai dengan usianya dan efek ketidakseimbangan nutrisi (Sutio, 2017). Masalah gizi yang terjadi pada anak, salah satu penyebabnya yaitu konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya (Siampa *et al.*, 2022)

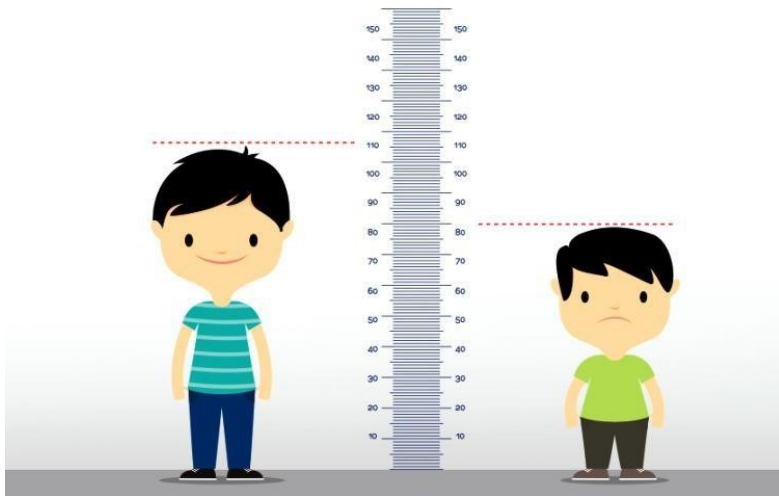
Menurut WHO stunting merupakan anak dibawah 5 tahun dengan nilai z-score < -2SD/(stunted) dan kurang dari -3SD (severely stunted) dengan panjang badan (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) dengan standar yang digunakan diberbagai Negara yaitu berdasarkan standar Permenkes 2020 (Rachmah *et al.*, 2020).

Stunting merupakan indikator kegagalan malnutrisi kronis yang menggambarkan kurangnya gizi yang terbaik pada anak-anak dalam jangka waktu dan memiliki dampak jangka panjang yaitu gangguan fisik, mental, intelektual dan kognitif. Anak usia 5 tahun yang menderita stunting sulit diperbaiki, sehingga hal ini dapat berlanjut sampai dewasa dan dapat meningkatkan resiko dan dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Sutio, 2017).

Stunting merupakan masalah kesehatan prioritas Indonesia. Stunting merupakan suatu kondisi dimana anak dibawah usia 5 tahun menjadi gagal tumbuh dan anak terlalu kecil untuk usianya, terutama akibat kekurangan gizi kronis

pada usia 1000 hari (HPK). Angka kejadian stunting diperkirakan 37% pada anak dibawah usia 5 tahun di Indonesia (Dwi Astuti *et al.*, 2020).

Status gizi merupakan ukuran seberapa baik tubuh memenuhi kebutuhan gizi yang diterimannya melalui konsumsi makanan dan minuman. Anak usia dini membutuhkan nutrisi yang tepat untuk memastikan pertumbuhan yang sehat, berfungsinya sistem organ tubuh, sistem kesehatan yang kuat, dan perkembangan otak dan kognitif (Kusumaningati, Dainy and Kushargina, 2018).



Gambar 2. Stunting pada anak

Efek dari stunting yaitu rendahnya tingkat kecerdasan, produktivitas, sensitivitas penyakit dengan demikian dapat menghambat pertumbuhan dan peningkatan kemiskinan serta ketidaksetaraan yang memiliki efek jangka panjang terhadap diri sendiri, keluarga dan pemerintahannya (Fatmawati *et al.*, 2020).

Menurut Kemenkes RI (2018) Stunting adalah kondisi dimana panjang atau tinggi badan balita yang kurang jika dibandingkan dengan umurnya. Keterlambatan pertumbuhan yang terjadi dapat mencapai hingga 1000 HPK tanpa perawatan khusus sehingga sistem kekebalan tubuh menurun dan kematian anak meningkat (Siampa *et al.*, 2022).

Periode yang menentukan kualitas kehidupan sebagai seorang anak yaitu periode 0-24 bulan yang disebut zaman keemasan. Pada periode ini merupakan periode sensitive akibat yang ditimbulkan terhadap bayi dan sifatnya permanen. Nutrisi yang cukup sangat dibutuhkan pada usia ini. Efek jangka pendek dari masalah gizi ini yaitu gangguan perkembangan otak, gangguan kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme. Sedangkan jangka panjang yaitu penurunan kinerja belajarnya dan kekebalan tubuh (Atikah, 2018).

Balita merupakan anak-anak yang sangat peka terhadap lingkungan sehingga membutuhkan lebih banyak perhatian secara khusus. Hasil pemantauan status gizi (PSG) tahun 2017 menunjukkan presentase terhadap kelompok balita stunting, yaitu 29,65% lebih besar dibandingkan dengan kelompok bayi berusia di bawah dua tahun (baduta) yaitu 20,1 % hal tersebut karena pada usia balita tidak mendapatkan ASI eksklusif maka balita mulai memilih makanan yang dimakan sehingga peran orang tua sangat penting terutama ibu dalam pemberian makanan kepada balita (Putri, Mardiah and Yulianita, 2021).

Anak-anak dibawah usia 5 tahun adalah generasi penurus, maka dari itu waspasai masalah stunting. Stunting di masa kanak-kanak berlanjut hingga dewasa dapat mengganggu kinerja dan produktivitas. Salah satu masalah gizi yang berdampak negative terhadap kualitas hidup anak

adalah tercapainya tumbuh kembang anak yang optimal. Pertumbuhan yang terhambat adalah kondisi kekurangan gizi yang berkaitan dengan malnutrisi sebelumnya yang menjadi bagian dari masalah gizi kronis (Kanan and Indriyani, 2022)

Gizi buruk atau malnutrisi adalah kondisi seseorang mengonsumsi makanan dibawah standar. Gizi buruk disebabkan oleh kekurangan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin yang dibutuhkan tubuh. Secara patofisiologis, malnutrisi pada balita menyebabkan gangguan yang disebabkan oleh defisiensi energy protein, anemia gizi besi, defisiensi yodium dan defisiensi vitamin A. Kurangnya asupan keempat sumber tersebut pada anak balita dapat menyebabkan terjadinya stunting (Alamsyah *et al.*, 2017)

B. Penyebab Stunting

Stunting disebabkan oleh banyak faktor, bukan hanya gizi buruk pada ibu hamil dan anak dibawah usia 5 tahun. Oleh karena itu, intervensi definitive untuk mengurangi retardasi pertumbuhan harus dilakukan pada usia 1000 hari (HPK) pada anak dibawah usia 5 tahun. Menurut (Boucot and Poinar Jr., 2018) terdapat beberapa faktor penyebab stunting sebagai berikut :

1. Pengasuhan anak yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan dan gizi sebelum dan sesudah perawatan selama kehamilan dan setelah melahirkan. Beberapa fakta dan informasi yang tersedia adalah anak 0-6 bulan tidak mendapat ASI saja dan 2 dari 3 anak 0-24 bulan tidak mendapat MPASI. MPASI diberikan/dimulai saat bayi berusia lebih dari 6 bulan. Selain kemampuan mengenalkan jenis makanan baru padabayi, makanan pendamping ASI tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh

bayi yang tidak dapat ditopang oleh ASI, tetapi juga daya tahan tubuh anak terhadap makanan dan minuman serta perkembangan daya tahantubuh pada sistem imunologis

2. Pelayanan kesehatan seperti *ANC-Ante Natal Care, Post Natal Care* yang berkualitas masih terbatas. Menurut informasi dari kementerian Kesehatan dan publikasi Bank Dunia, tingkat kehadiran anak di Posyandu turun dari 79% pada tahun 2007 menjadi 64% pada tahun 2013 dan anak-anak tidak memiliki akses yang memadai terhadap layanan kekebalan. Fakta lainnya adalah 2 dari 3 ibu hamil tidak mendapatkan suplemen zat besi yang cukup dan akses terhadap layanan PAUD/Pendidikan Anak Usia Dini yang berkualitas masih terbatas (3 anak usia 3-6tahun)
3. Rumah/keluarga masih kekurangan akses terhadap makanan bergizi. Pasalnya, harga makanan bergizi di Indonesia masih tergolong tinggi
4. Kurangnya akses terhadap fasilitas air bersih dan sanitasi. Menurut data local, 1 dari 3 rumah tangga tidak memiliki akses ke air minum yang aman

Sebagian besar penyebab stunting bukan hanya karena masalah kesehatan tetapi dipengaruhi juga oleh masalah sosial, ekonomi dan politik. Menurut (Ulfah and Nugroho, 2020) ada tiga faktor yang menyebabkan stunting diantaranya :

1. Faktor kesehatan, faktor langsung yang mempengaruhi stunting adalah nutrisi yang tidak memadai dan infeksi atau kesehatan anak. Selain itu stunting di Indonesia disebabkan oleh faktor biologis dan lingkungan seperti tinggi badan ibu, kehamilan

kurang gizi, gizi buruk pada anak dan penyakit anak berasal dari faktor kebersihan keluarga dan sosial ekonomi

2. Aspek kebijakan, Indonesia sudah memiliki kebijakan dan pertauran stunting baik ditingkat pusat, daerah dan desa tetap menekankan kebutuhan peningkatan sistem penanggulangan berbasis masyarakat. Strategi pencegahan stunting tampaknya masih berada di level menara gading. Kritik ini muncul karena masyarakat umum belum memperoleh pengetahuan yang memadai. Pertimbangan masalah stunting di luar negeri, munculnya perbedaan special dan keputusan kebijakan ekonomi pemerintah Afrika Selatan mempengaruhi masalah stunting.
3. Aspek sosial ekonomi. Rendahnya pendidikan ibu dan ayah yang tidak bekerja mendorong munculnya rumah tangga berpenghasilan rendah yang dapat meningkatkan kejadian stunting pada bayi. Indikator sosial ekonomi rumah seperti pengeluaran makan, tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan ibu, jumlah tanggungan keluarga, menyusi, vaksinasi, nifas, kebersihan, pembuangan sampah, semua atau sebagian berpengaruh terhadap stunting.

Berdasarkan penelitian dari berbagai Negara di dunia Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) ada banyak kemungkinan penyebab stunting. Ada dua faktor utama, yaitu faktor eksternal dari lingkungan masyarakat atau faktor internal termasuk keadaan negara dan lingkungan rumah (Nirmalasari, 2020)

Sebuah negara dan rakyatnya berperan dalam menciptakan stunting pada anak-anak pedesaan. Berbagai

situasi seperti kondisi kerangka budaya, pendidikan, medis, ekonomi dan politik. Tidak hanya pertanian dan sistem pangan, tetapi juga air, sanitasi dan kondisi lingkungan berperan sebagai faktor eksternal. Sedangkan faktor internal dalam rumah perlu memastikan pengasuhan yang tepat, suplemen ASI eksklusif dan optimal (MPASI). Kondisi ibu hamil, kondisi rumah, kualitas pangan rendah, keamanan pangan dan air serta infeksi.

Stunting tidak hanya disebabkan oleh rendahnya asupan gizi ibu hamil dan menyusui, tetapi juga oleh beberapa faktor yang saling berhubungan. Banyak penelitian yang telah dilakukan di Indonesia terkait faktor risiko stunting. Risiko stunting dimulai sejak pembuahan, terutama karena faktor ibu. Ibu yang kurang pengetahuan tentang kesehatan dan gizi sejak hamil hingga melahirkan berperan besar dalam menyebabkan stunting pada anak.



Gambar 3. World Health Organization (2020)

Salah satu daerah di Pulau Lombok , Kabupaten Lombok Utara diketahui memiliki angka stunting yang tinggi berkaitan dengan perilaku masyarakat, terutama kebersihan yang buruk.Salah satunya adalah kebiasaan buang air besar di tempat terbuka seperti sungai dan kebun. Faktor lainnya adalah rendahnya tingkat pengetahuan ibu. Akibatnya, anak yang sakit lebih sering dibawa ke dukun daripada ke layanan kesehatan. Satu studi menganalisis iklan layanan masyarakat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Utara yang

memberikan informasi tentang kebersihan yang buruk dan hubungannya dengan stunting.

Kebiasaan buang air besar di luar ruangan tekag terbukti dengan peningkatan insiden stunting. Pasalnya, kotoran manusia berisiko menyebabkan diare, karena lalat dan serangga lainnya dapat menjadi media penyebaran bakteri ke peralatan rumah tangga, terutama peralatan makan. Diare yang kambuh dan sering pada anak-anak dapat meningkatkan potensi stunting dengan hilangnya nutrisi yang diserap oleh tubuh, sehingga mengurangi kemampuan dinding usus untuk menyerap nutrisi. Kotoran manusia juga dapat mencemari lingkungan, tidak hanya mempengaruhi individu dan keluarga, tetapi juga orang-orang di sekitarnya.

Telah dilakukan juga penelitian di Kabupaten Lombok Barat yang menganalisis hubungan antara kehamilan remaja dengan kejadian stunting pada anak usia 6 sampai 23 bulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kehamilan remaja dengan perkembangan stunting. Kehamilan remaja, ditambah dengan perawakan ibu yang pendek, berat badan lahir rendah, dan pendidikan ibu yang buruk, lebih memungkinkan meningkatkan kejadian stunting (Nirmalasari, 2020).

BAB IV

DAMPAK STUNTING DAN PENGUKURANNYA

A. Dampak Buruk Stunting

Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting :

- 1) Jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh
- 2) Dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke dan disabilitas pada usia tua.

1. Mudah sakit



Balita *stunting* secara alami memiliki kondisi tubuh yang tidak sebagus bayi pada umumnya. Kondisi bawaan sejak lahir seperti BBLR ataupun lahir pendek mempengaruhi kondisi tersebut. Seringnya balita *stunting* mudah mengalami sakit, baik penyakit infeksi maupun non infeksi. Kejadian sakit yang berulang bisa mempengaruhi status gizi bayi melalui asupan nutrisi yang menurun akibat nafsu makan rendah dan peningkatan kebutuhan energy yang untuk melakukan penyembuhan pada tubuh akibat infeksi. Perawatan yang tepat sangat dibutuhkan agar kondisi *stunting* tidak terbawa hingga dewasa. Dampak negatif baik jangka panjang maupun jangka pendek akan merugikan masyarakat secara ekonomi maupun kesehatan.

Berdasarkan teori balita yang memiliki riwayat sakit menyebabkan gangguan terhadap status gizi anak yang bisa berawal dari gizi buruk hingga *stunting*. Kaitan antara *stunting* dengan sakit, baik sakit akibat infeksi ataupun non infeksi mempengaruhi pertumbuhan melalui penurunan nafsu makan, gangguan penyerapan dalam saluran cerna, serta peningkatan kebutuhan energy untuk penyembuhan penyakit (Supriasa, 2014).

Selain ketiga mekanisme tersebut, mekanisme tubuh pada saat sakit berdampak negative pada keseimbangan hormon, salah satu hormon yang terganggu yaitu hormon pertumbuhan. Pada saat sakit seringkali terjadi penurunan nafsu makan, sehingga tubuh bisa mengalami nutrisi yang tidak adekuat. Asupan nutrisi yang tidak adekuat bisa menyebabkan tubuh mudah mengalami sakit. Jika kondisi ini tidak segera mendapat perawatan yang tepat agar tidak berlangsung dalam kurun waktu yang lama, maka balita memiliki risiko *stunting* lebih besar.

Selain faktor dari kejadian sakit dan asupan nutrisi, tahapan balita merupakan masa yang paling rawan terjadinya berbagai masalah kesehatan pada bayi, karena pada masa ini bayi seringkali sulit untuk mendapatkan asupan makanan yang adekuat, sedangkan aktifitasnya lebih banyak dibandingkan masa balita. Sehingga, ketika bayi sakit, kemungkinan terjadi infeksi berulang menjadi besar.

2. Kemampuan Kognitif



WHO menyatakan bahwa selain mengalami gangguan pertumbuhan, anak stunting juga mengalami keterlambatan perkembangan. Istiany dan Rusilanti (2013) menjelaskan

bahwa perkembangan pada balita dapat dinilai dari tiga hal. Yaitu secara fisik, kognitif dan psikososial. Aryastami (2017) menyebutkan bahwa stunting memiliki dampak terhadap menurunnya intelektualitas dan kemampuan kognitif anak. Menurut Santrock, perkembangan kognitif bedampingan dengan proses pertumbuhan secara genetic atau kematangan fisik anak.

Dalam makalah utama bidang 5 Widyakarya Nasional pangan dan Gizi XI 2018 Oleh lembaga Ilmu pengetahuan Indonesia disebutkan bahwa stunting diawal kehidupan seorang anak dapat menyebabkan kerusakan permanen pada perkembangan kognitif, yang diikuti dengan perkembangan motoric dan intelektual yang kurang optimal sehingga cenderung dapat menimbulkan konsekuensi terhadap pendidikan, pendapatan dan produktivitas pada masa dewasa sehingga berpotensi menurunkan pertumbuhan ekonomi.

Pendapat lain dikemukakan oleh Chang et al (2002) bahwa stunting berhubungan dengan perkembangan kognitif yang terlihat pada kemampuan aritmatika, mengeja, membaca kata dan membaca komprehensif sehingga anak stunting mencapai pendidikan lebih rendah jika dibandingkan dengan anak-anak normal. Menurut Grantham-McGregor, anak stunting memiliki ukuran kepala yang lebih kecil sehingga berpengaruh terhadap volume otak dan daya berpikir. Sebagai contoh anak yang sudah berusia 2 tahun belum bisa berucap kata dan anak yang sudah berusia 1 tahun belum bisa makan sendiri.

3. Saat Tua Berisiko Terkena Penyakit Berhubungan Dengan Pola Makan



Rendahnya akses terhadap makanan dengan nilai gizi tinggi serta menu makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan anak dan meningkatkan resiko stunting. Hal ini dikarenakan ibu kurang mengerti tentang konsep gizi sebelum, saat, dan setelah melahirkan. Kekurangan gizi sejak dalam kandungan mengakibatkan pertumbuhan otak dan organ lain terganggu, yang mengakibatkan anak lebih berisiko terkena diabetes, hipertensi dan gangguan jantung. Berhubungan dengan hal tersebut dapat menyebabkan resiko

terkena penyakit pada saattua.

4. Fungsi – Fungsi Tubuh Tidak Seimbang



Telah dijelaskan diatas bahwa stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi di seribu hari pertama kehidupan anak. Kondisi ini berefek jangka panjang hingga anak dewasa dan lanjut usia. Fungsi tubuh tidak seimbang disini bisa berhubungan dengan berkurangnya kemampuan kognitif pada anak dimana anak stunting memiliki keterlambatan dalam segala hal misal dari sisi berfikir pun sangat lambat dibandingkan dengan anak normal lainnya. Dan

fungsi tubuh yang tidak seimbang bisa ditandai dengan otot-otot yang lemah, masalah telinga dalam yang bertanggung jawab atas keseimbangan tubuh.

5. Mengakibatkan Kerugian Ekonomi



Setiap bayi yang lahir sebagai potensi dari sumber daya manusia yang baru memiliki nilai ekonomi produktivitas masing-masing, sehingga jumlah kelahiran yang tinggi dan meningkatnya balita stunting dapat menyebabkan potensi kerugian ekonomi yang juga tinggi. Walaupun tidak semua provinsi dengan prevalensi stunting tinggi, pasti tinggi kerugiannya. Hasil estimasi potensi kerugian ekonomi akibat stunting ini menunjukkan bahwa sangat

penting 1.000 HPK bagi ibu dan balita, karena merupakan periode emas dan penuh tantangan untuk terhindar dari permasalahan gizi dan kesehatan. Periode ini merupakan tahap tumbuh dan kembang anak, sehingga bila terjadi masalah maka akan memberikan dampak jangka panjang yang mengawatirkan. Siklus ini dapat terus berlanjut hingga generasi berikutnya, jika masalah stunting pada balita ini tidak segera ditangani. Penanganan dengan merencanakan program yang tepat sasaran, dapat membantu pembangunan negara dan mengurangi kemiskinan karena rendahnya pendapatan akibat masalah stunting.

6. Postur Tubuh Tak Maksimal Saat Dewasa



Dimana anak yang mengalami stunting memiliki postur tubuh lebih kecil dibandingkan dengan anak yang normal, dikarenakan perkembangannya yang terhambat sehingga organ-organ dalam tubuh tidak berfungsi dengan baik.

B. Metode Pengukuran Stunting

Pengukuran status gizi ini dengan metode antropometri. Metode antropometri merupakan pengukuran dimensi tubuh, fungsinya untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energy. Kelebihan dari metode antropometri ini adalah alat pengukuran mudah didapat dan digunakan, pengukuran dapat dilakukan berulang-ulang dengan mudah dan objektif, dan dapat dilakukan tidak hanya tenaga khusus professional, serta hasilnya mudah disimpulkan dan diakui kebenarannya secara ilmiah (Supatiasa dkk, 2001).

1. Pengukuran Status Stunting Dengan Antropometri PB/U atau TB/U

Panjang badan menurut umur atau umur merupakan pengukuran antropometri untuk status stunting. Panjang badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pada keadaan normal, panjang badan tumbuh seiring dengan pertambahan umur, pertumbuhan panjang badan tidak seperti berat badan, relative kurang sensitive terhadap masalah kekurangan gizi dalam waktu pendek. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap panjang badan akan nampak dalam waktu yang relative lama.

Pengukuran tinggi badan harus disertai pencatatan usia (TB/U) . Tinggi badan diukur dengan menggunakan alat ukur tinggi stadiometer Holtain/mikrotoice (bagi yang bisa