

Optimalisasi Asupan Gizi Dalam Upaya Mencegah dan Menurunkan Stunting Pada Bayi dan Balita Di Indonesia

¹**Pratiwi Puji Lestari**

¹Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

(pratiwipuji@umbjm.ac.id)

ABSTRACT

Introduction: In developing countries, morbidity and mortality in children under five is largely influenced by nutritional status. The development of nutritional problems in Indonesia is increasingly complex today, one of which is the problem of stunting. Stunting can be diagnosed through an anthropometric index of height for age which reflects the linear growth achieved in pre and postpartum with indications of long-term malnutrition as a result of inadequate nutrition.

Method: This paper uses a literature study method or literature review. Review literature. The literature study method is a series of activities relating to the method of collecting library data, reading and taking notes, and managing writing materials.

Results: From the literature study, it is known that stunting that occurs during childhood is a risk factor for increased mortality, low cognitive abilities, and motor development as well as imbalanced body functions.

Conclusion: To overcome this, it is necessary to take preventive measures from the government and the community such as providing nutrition, carbohydrates, counseling on the importance of nutrition and socializing the negative impact of malnutrition for the community.

Keywords: *carbohydrates, stunting, toddlers*

ABSTRAK

Pendahuluan: Di negara berkembang, kesakitan dan kematian pada anak balita banyak dipengaruhi oleh status gizi. Perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks saat ini, salah satunya yaitu mengenai persoalan Balita Pendek (stunting). Stunting dapat di diagnosis melalui indeks antropometri tinggi badan menurut umur yang mencerminkan pertumbuhan linier yang dicapai pada pra dan pasca persalinan dengan indikasi kekurangan gizi jangka panjang, akibat dari gizi yang tidak memadai.

Metode: Makalah ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Literatur review. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulisan.

Hasil: Dari hasil studi literatur diketahui bahwa stunting yang terjadi pada masa anak merupakan faktor risiko meningkatnya angka kematian, kemampuan kognitif, dan perkembangan motorik yang rendah serta fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang.

Kesimpulan: Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya upaya pencegahan dari pemerintah maupun masyarakat seperti pemberian nutrisi, karbohidrat, penyuluhan akan pentingnya gizi dan sosialisasi mengenai dampak negatif kurang gizi bagi masyarakat.

Kata Kunci: stunting, balita, gizi

PENDAHULUAN

Di negara berkembang, kesakitan dan kematian pada anak balita banyak dipengaruhi oleh status gizi (Saputri, 2017). Status gizi balita perlu dipertahankan dalam status gizi baik, dengan cara memberikan makanan bergizi seimbang yang sangat penting untuk pertumbuhan.

Perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks saat ini, salah satunya yaitu mengenai persoalan Balita Pendek (stunting). Stunting dapat di diagnosis melalui indeks antropometri tinggi badan menurut umur yang mencerminkan pertumbuhan linier yang dicapai pada pra dan pasca persalinan dengan indikasi kekurangan gizi jangka panjang, akibat dari gizi yang tidak memadai. Stunting merupakan pertumbuhan linear yang gagal untuk mencapai potensi genetik sebagai akibat dari pola makan yang buruk dan penyakit infeksi.

Secara umum gizi buruk disebabkan karena asupan makanan yang tidak mencukupi dan penyakit infeksi. Terdapat dua kelompok utama zat gizi yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro merupakan zat gizi yang menyediakan energi bagi tubuh dan diperlukan dalam pertumbuhan, termasuk di dalamnya adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan zat gizi mikro merupakan zat gizi yang diperlukan untuk menjalankan fungsi tubuh lainnya, misalnya dalam memproduksi sel darah merah, tubuh

memerlukan zat besi. Termasuk di dalamnya adalah vitamin dan mineral.

Di Indonesia, diperkirakan 7,8 juta anak mengalami stunting, data ini berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF dan memposisikan Indonesia masuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah anak yang mengalami stunting tinggi (Kinyoki, 2016). Hasil Riskesdas 2019, secara nasional prevalensi kependekan pada anak umur 2-5 tahun di Indonesia adalah 35,6 % yang terdiri dari 15,1 % sangat pendek dan 20 % pendek.

Studi ini dilakukan Untuk mengetahui Peran zat gizi dalam terjadinya kasus stunting pada bayi dan balita dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah stunting di Indonesia.

METODE

Studi ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Literatur review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur adalah

serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulisan (Nursalam, 2016).

HASIL

Studi menunjukkan bahwa Stunting dapat mengakibatkan penurunan intelegensia (IQ), sehingga prestasi belajar menjadi rendah dan tidak dapat melanjutkan sekolah. Bila mencari pekerjaan, peluang gagal tes wawancara pekerjaan menjadi besar dan tidak mendapat pekerjaan yang baik, yang berakibat penghasilan rendah (economic productivity hypothesis) dan tidak dapat mencukupi kebutuhan pangan. Karena itu anak yang menderita stunting berdampak tidak hanya pada fisik yang lebih pendek saja, tetapi juga pada kecerdasan, produktivitas dan prestasinya kelak setelah dewasa, sehingga akan menjadi beban negara. Selain itu dari aspek estetika, seseorang yang tumbuh proporsional akan kelihatan lebih menarik dari yang tubuhnya pendek.

Stunting yang terjadi pada masa anak merupakan faktor risiko meningkatnya angka kematian, kemampuan kognitif, dan perkembangan motorik yang rendah serta fungsi-fungsi tubuh yang tidak seimbang (Allen & Gillespie, 2016).

Masalah stunting menunjukkan ketidakcukupan gizi dalam jangka waktu panjang, yaitu kurang energi dan protein, juga beberapa zat gizi mikro

PEMBAHASAN

Pencegahan Stunting

Berbagai upaya telah kita lakukan dalam mencegah dan menangani masalah gizi di masyarakat. Memang ada hasilnya, tetapi kita masih harus bekerja keras untuk menurunkan prevalensi balita pendek sebesar 2,9% agar target SDG's tahun 2016 tercapai

yang berdampak pada turunnya prevalensi gizi kurang pada balita kita.

Dalam keadaan normal, tinggi badan tumbuh bersamaan dengan bertambahnya umur, namun pertambahan tinggi badan relatif kurang sensitif terhadap kurang gizi dalam waktu singkat. Jika terjadi gangguan pertumbuhan tinggi badan pada balita, maka untuk mengejar pertumbuhan tinggi badan optimalnya masih bisa diupayakan, sedangkan anak usia sekolah sampai remaja relatif kecil kemungkinannya. Maka peluang besar untuk mencegah stunting dilakukan sedini mungkin, dengan mencegah faktor resiko gizi kurang baik pada remaja putri, wanita usia subur (WUS), ibu hamil maupun pada balita. Selain itu, menangani balita yang dengan tinggi dan berat badan rendah yang beresiko terjadi stunting, serta terhadap balita yang telah stunting agar tidak semakin berat.

Kejadian balita stunting dapat diputus mata rantainya sejak janin dalam kandungan dengan cara melakukan pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil, artinya setiap ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, mendapatkan suplementasi zat gizi (tablet Fe), dan terpantau kesehatannya. Selain itu setiap bayi baru lahir hanya mendapat ASI saja sampai umur 6 bulan (eksklusif) dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya. Ibu nifas selain mendapat makanan cukup gizi, juga diberi suplementasi zat gizi berupa kapsul vitamin A. Kejadian stunting pada balita yang bersifat kronis seharusnya dapat dipantau dan dicegah apabila pemantauan pertumbuhan balita dilaksanakan secara rutin dan benar. Memantau pertumbuhan balita di posyandu merupakan upaya yang sangat strategis untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan, sehingga dapat dilakukan pencegahan terjadinya balita stunting.

Bersama dengan sektor lain meningkatkan kualitas sanitasi lingkungan dan penyediaan sarana prasarana dan akses keluarga terhadap sumber air terlindung, serta pemukiman yang layak. Juga meningkatkan akses keluarga terhadap daya beli pangan dan biaya berobat bila sakit melalui penyediaan lapangan kerja dan peningkatan pendapatan.

Peningkatan pendidikan ayah dan ibu yang berdampak pada pengetahuan dan kemampuan dalam penerapan kesehatan dan gizi keluarganya, sehingga anak berada dalam keadaan status gizi yang baik. Mempermudah akses keluarga terhadap informasi dan penyediaan informasi tentang kesehatan dan gizi anak yang mudah dimengerti dan dilaksanakan oleh setiap keluarga juga merupakan cara yang efektif dalam mencegah terjadinya balita stunting.

Peran zat gizi karbohidrat dalam terjadinya kasus stunting pada anak balita dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah stunting di Indonesia.

Penanggulangan stunting yang paling efektif dilakukan pada seribu hari pertama kehidupan (Sirajuddin, 2020), yaitu:

Pada ibu hamil

Memperbaiki gizi dan kesehatan Ibu hamil merupakan cara terbaik dalam mengatasi stunting. Ibu hamil perlu mendapat makanan yang baik, sehingga apabila ibu hamil dalam keadaan sangat kurus atau telah mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), maka perlu diberikan makanan tambahan kepada ibu hamil tersebut. Setiap ibu hamil perlu mendapat tablet tambah darah, minimal 90 tablet selama kehamilan. Kesehatan ibu harus tetap dijaga agar ibu tidak mengalami sakit.

Pada saat bayi lahir

Persalinan ditolong oleh bidan atau dokter terlatih dan begitu bayi lahir melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Bayi sampai dengan usia 6 bulan diberi Air Susu Ibu (ASI) saja (ASI Eksklusif).

Bayi berusia 6 bulan sampai dengan 2 tahun

Mulai usia 6 bulan, selain ASI bayi diberi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Pemberian ASI terus dilakukan sampai bayi berumur 2 tahun atau lebih. Bayi dan anak memperoleh kapsul vitamin A, taburia, imunisasi dasar lengkap.

Pencegahan stunting pada pertumbuhan bayi

Kebutuhan gizi Karbohidrat masa hamil

Pada Seorang wanita dewasa yang sedang hamil, kebutuhan gizinya dipergunakan untuk kegiatan rutin dalam proses metabolisme tubuh, aktivitas fisik, serta menjaga keseimbangan segala proses dalam tubuh. Di samping proses yang rutin juga diperlukan energi dan gizi tambahan untuk pembentukan jaringan baru, yaitu janin, plasenta, uterus serta kelenjar mammae. Ibu hamil dianjurkan makan secukupnya saja, bervariasi sehingga kebutuhan akan aneka macam zat gizi bisa terpenuhi. Makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan adalah makanan yang mengandung zat pertumbuhan atau pembangun yaitu protein, selama itu juga perlu tambahan vitamin dan mineral untuk membantu proses pertumbuhan itu (Saputri, 2019).

Kebutuhan Gizi Ibu saat Menyusui

Jumlah makanan untuk ibu yang sedang menyusui lebih besar dibanding dengan ibu hamil, akan tetapi kualitasnya tetap sama. Pada ibu menyusui diharapkan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan berenergi tinggi, seperti disarankan untuk

minum susu sapi, yang bermanfaat untuk mencegah kerusakan gigi serta tulang. Susu untuk memenuhi kebutuhan kalsium dan flour dalam ASI. Jika kekurangan unsur ini maka terjadi pembongkaran dari jaringan (deposit) dalam tubuh tadi, akibatnya ibu akan mengalami kerusakan gigi. Kadar air dalam ASI sekitar 88 gr %. Maka ibu yang sedang menyusui dianjurkan untuk minum sebanyak 2–2,5 liter (8-10 gelas) air sehari, di samping bisa juga ditambah dengan minum air buah.

Kebutuhan Gizi Bayi 0 – 12 bulan

Pada usia 0 – 6 bulan sebaiknya bayi cukup diberi Air Susu Ibu (ASI). ASI adalah makanan terbaik bagi bayi mulai dari lahir sampai kurang lebih umur 6 bulan. Menyusui sebaiknya dilakukan sesegara mungkin setelah melahirkan. Pada usia ini sebaiknya bayi disusui selama minimal 20 menit pada masing-masing payudara hingga payudara benar-benar kosong. Apabila hal ini dilakukan tanpa membatasi waktu dan frekuensi menyusui, maka payudara akan memproduksi ASI sebanyak 800 ml bahkan hingga 1,5 – 2 liter perhari.

Kebutuhan Gizi Anak 1 – 2 tahun

Ketika memasuki usia 1 tahun, laju pertumbuhan mulai melambat tetapi perkembangan motorik meningkat, anak mulai mengeksplorasi lingkungan sekitar dengan cara berjalan kesana kemari, lompat, lari dan sebagainya. Namun pada usia ini anak juga mulai sering mengalami gangguan kesehatan dan rentan terhadap penyakit infeksi seperti ISPA dan diare sehingga anak butuh zat gizi tinggi dan gizi seimbang agar tumbuh kembangnya optimal. Pada usia ini ASI tetap diberikan. Pada masa ini berikan juga makanan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak. Variasi makanan harus diperhatikan. Makanan yang diberikan tidak menggunakan penyedap, bumbu yang tajam,

zat pengawet dan pewarna. dari asi karena saat ini hanya asi yang terbaik untuk buah hati anda tanpa efek samping.

KESIMPULAN DAN SARAN

Indonesia memiliki berbagai macam masalah dalam perkembangan gizi seperti stunting atau balita pendek, pemberian karbohidrat cukup, ASI, dan berbagai kendala lainnya yang mengancam keselamatan dan kesehatan anak usia bayi dan balita. Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya upaya pencegahan dari pemerintah maupun masyarakat seperti pemberian nutrisi karbohidrat, penyuluhan akan pentingnya gizi dan sosialisasi mengenai dampak negatif kurang gizi bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. SAPUTRI, Y.D., 2017. Hubungan Status Merokok Keluarga Dengan Status Gizi dan Perkembangan Bayi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
2. Kinyoki, D.K., Kandala, N.B., Manda, S.O., Krainski, E.T., Fuglstad, G.A., Moloney, G.M., Berkley, J.A. and Noor, A.M., 2016. Assessing comorbidity and correlates of wasting and stunting among children in Somalia using cross-sectional household surveys: 2017 to 2010. *Bmj Open*, 6(3).
3. Data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Republik Indonesia Tahun 2019
4. Buletin Stunting Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016
5. Allen, L.H. and Gillespie, S.R., 2001. What works? A review of the efficacy and effectiveness of nutrition interventions. Asian Development Bank.
6. Denney, A.S. and Tewksbury, R., 2018. How to write a literature review. *Journal of criminal justice education*, 24(2), pp.218-234.

-
7. Nursalam, H., 2016. Penulisan Literature Review Dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan (Contoh). Universitas Airlangga
 8. Setiawan, E., Machmud, R. and Masrul, M., 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2018. Jurnal Kesehatan Andalas, 7(2), pp.275-284.
 9. Saputri, R.A., 2019. Upaya pemerintah daerah dalam penanggulangan stunting di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. JDP (JURNAL DINAMIKA PEMERINTAHAN), 2(2), pp.152-168.
 10. Sirajuddin, S., Rauf, S. and Nursalim, N., 2020. Asupan Zat Besi Berkorelasi Dengan Kejadian Stunting Balita Di Kecamatan Maros Baru. Gizi Indonesia, 43(2), pp.109-118.