

**Data dibawah ini diperoleh dari ahli gizi yang bernama Indah Ratih Amd.Gz**

Stunting adalah kondisi di mana anak mengalami gangguan pertumbuhan fisik akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, atau kombinasi keduanya, yang menyebabkan anak memiliki tinggi badan jauh lebih pendek dibandingkan dengan standar usia sebaya. Stunting sering terjadi pada masa kritis perkembangan anak yang dikenal dengan "1.000 hari pertama kehidupan" (kehamilan hingga usia dua tahun), yang merupakan periode penting bagi perkembangan otak dan tubuh. Penyebab utama stunting meliputi kurangnya asupan gizi yang memadai, terutama protein, vitamin, dan mineral, serta infeksi berulang seperti diare dan infeksi saluran pernapasan yang dapat mengurangi penyerapan nutrisi. Faktor-faktor lain yang berkontribusi pada stunting adalah sanitasi yang buruk dan keterbatasan akses terhadap air bersih.

Anak yang sudah terkena stunting menghadapi berbagai dampak serius yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Secara fisik, pertumbuhan mereka terhambat, sehingga memiliki tinggi badan lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Selain itu, perkembangan otak juga terganggu, yang berdampak pada kemampuan kognitif seperti daya ingat, konsentrasi, dan prestasi belajar. Stunting juga menyebabkan sistem imun yang lemah, sehingga anak lebih rentan terhadap berbagai infeksi seperti pneumonia dan diare. Dalam jangka panjang, anak stunting berisiko lebih tinggi terkena penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di masa dewasa. Dampaknya tidak hanya terbatas pada Kesehatan, secara sosial dan ekonomi, anak stunting cenderung memiliki produktivitas rendah saat dewasa, yang memengaruhi peluang kerja dan pendapatan, serta memperpanjang siklus kemiskinan. Selain itu, stunting juga dapat menyebabkan gangguan psikososial, seperti rendahnya kepercayaan diri dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Dampak-dampak ini bersifat permanen, sehingga pencegahan sejak dini sangat penting untuk menghindari kerugian yang lebih besar di masa depan.

Orang tua yang mengalami stunting dapat mempengaruhi kemungkinan anak mereka juga mengalami stunting, meskipun tidak ada jaminan pasti bahwa anak mereka akan terkena stunting. Faktor genetik, kesehatan ibu, dan kondisi gizi ibu selama kehamilan memiliki peran yang sangat besar. Jika seorang ibu pernah

mengalami stunting, kemungkinan besar ia memiliki tinggi badan yang lebih pendek, yang dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan anaknya selama kehamilan, serta pemberian ASI setelah kelahiran. Selain itu, perempuan yang mengalami stunting cenderung memiliki cadangan gizi yang terbatas, yang dapat memengaruhi kualitas ASI yang diberikan pada bayi.

Namun, meskipun ada hubungan antara status gizi orang tua dan stunting pada anak, faktor lingkungan, pola makan, perawatan kesehatan, serta akses pada nutrisi yang baik setelah lahir juga memainkan peran besar dalam menentukan apakah seorang anak akan terkena stunting. Jika anak diberikan gizi yang baik, perawatan kesehatan yang optimal, serta berada dalam lingkungan yang mendukung pertumbuhannya, maka kemungkinan untuk mencegah stunting tetap ada meskipun orang tua memiliki riwayat stunting.

Pencegahan stunting harus dimulai sejak anak masih dalam kandungan, karena periode 1.000 hari pertama kehidupan, yang dimulai dari kehamilan hingga anak berusia dua tahun, sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan. Ibu hamil perlu menjaga asupan nutrisi yang seimbang, termasuk protein, zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin penting lainnya, untuk mendukung pertumbuhan janin yang optimal. Pemeriksaan kehamilan secara rutin juga penting untuk memantau kesehatan ibu dan bayi, serta mendeteksi dini masalah kehamilan yang dapat memengaruhi pertumbuhan janin. Selain itu, ibu hamil perlu menghindari paparan zat berbahaya seperti rokok, alkohol, dan obat-obatan terlarang, karena dapat menghambat perkembangan janin. Kebersihan dan sanitasi yang baik, termasuk akses ke air bersih dan pola hidup sehat, juga berperan penting dalam mencegah infeksi yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Edukasi bagi calon ibu mengenai pentingnya gizi dan kesehatan selama kehamilan, termasuk persiapan menyusui eksklusif setelah bayi lahir, merupakan langkah preventif yang sangat efektif. Dengan perhatian yang menyeluruh terhadap kesehatan ibu selama kehamilan, risiko stunting dapat diminimalkan, memberikan anak peluang untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Cara menangani stunting melibatkan intervensi gizi yang tepat, seperti memberikan makanan bergizi seimbang, termasuk protein, vitamin, dan mineral. Jika anak sudah terkena stunting, langkah utama adalah memastikan ia menerima asupan nutrisi yang cukup dan berkualitas.

Mengonsultasikan kondisi anak ke dokter atau ahli gizi sangat penting untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Program suplementasi zat gizi seperti vitamin A, zat besi, dan zinc sering dianjurkan.

Stunting pada bayi yang masih dalam kandungan biasanya ditandai dengan pertumbuhan janin yang terhambat atau dikenal sebagai Intrauterine Growth Restriction (IUGR). Tanda-tandanya dapat terdeteksi melalui pemeriksaan rutin kehamilan. Salah satu indikatornya adalah ukuran janin yang lebih kecil dari usia kehamilan, yang dapat diketahui melalui pengukuran tinggi fundus uteri (tinggi rahim) atau pemeriksaan ultrasonografi (USG). USG dapat menunjukkan berat badan janin yang lebih rendah dari standar normal untuk usia kehamilan. Selain itu, janin dengan potensi stunting sering menunjukkan perkembangan organ tubuh yang tidak optimal, yang juga dapat diamati melalui USG. Penyebabnya biasanya terkait dengan kurangnya asupan nutrisi dari ibu, gangguan plasenta, atau adanya penyakit kronis pada ibu seperti anemia, hipertensi, atau infeksi. Jika tanda-tanda tersebut terdeteksi, dokter akan memberikan intervensi, seperti memperbaiki pola makan ibu, pengobatan penyakit yang mendasari, atau meningkatkan pengawasan kesehatan kehamilan untuk meminimalkan dampaknya pada bayi. Deteksi dini dan perawatan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut dan meningkatkan peluang janin untuk tumbuh secara normal.

Bayi yang diprediksi berisiko stunting saat masih dalam kandungan dapat dicegah agar tidak mengalami stunting permanen, terutama jika intervensi dilakukan segera. Meskipun stunting adalah kondisi yang bersifat kronis dan sulit dibalikkan setelah bayi lahir, perawatan yang tepat selama kehamilan dapat meningkatkan peluang bayi untuk tumbuh secara optimal. Ibu hamil yang menunjukkan tanda-tanda pertumbuhan janin terhambat harus segera mendapatkan asupan nutrisi yang mencukupi, seperti makanan kaya protein, zat besi, asam folat, dan mikronutrien lainnya, sesuai anjuran dokter atau ahli gizi. Selain itu, pengelolaan kondisi kesehatan ibu, seperti anemia, hipertensi, atau infeksi, sangat penting untuk memastikan aliran nutrisi dan oksigen yang cukup ke janin. Pemantauan intensif melalui pemeriksaan kehamilan rutin, termasuk USG untuk mengawasi perkembangan janin, juga diperlukan. Setelah bayi lahir, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, dilanjutkan dengan makanan

pendamping ASI bergizi, menjadi langkah penting untuk memastikan pertumbuhan yang optimal. Dengan intervensi yang tepat selama kehamilan dan masa awal kehidupan, bayi yang berisiko stunting dapat memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh normal dan mencapai potensi penuh mereka.

Untuk mengetahui apakah anak berusia 0-12 bulan terkena stunting, diperlukan pengukuran pertumbuhan secara rutin menggunakan standar antropometri yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Langkah pertama adalah mengukur panjang badan anak dan membandingkannya dengan usia menggunakan grafik pertumbuhan standar WHO. Anak dinyatakan stunting jika panjang badannya berada di bawah -2 standar deviasi (SD) dari median grafik pertumbuhan sesuai usia. Selain itu, tanda-tanda lain yang perlu diperhatikan meliputi pertumbuhan yang lambat atau tidak sesuai dengan grafik pertumbuhan, serta berat badan yang tidak seimbang dengan panjang badan. Pemeriksaan rutin di posyandu, puskesmas, atau dokter anak sangat penting untuk memantau pertumbuhan dan mendeteksi dini risiko stunting. Selain pengukuran fisik, penting untuk mengevaluasi asupan nutrisi anak, pola pemberian ASI, serta riwayat infeksi yang mungkin memengaruhi pertumbuhan. Jika ditemukan tanda-tanda stunting, segera konsultasikan dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan intervensi yang tepat, seperti perbaikan nutrisi dan pengelolaan kondisi kesehatan anak. Deteksi dini sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang yang berpotensi permanen.

Cara mengetahui apakah anak mengalami stunting pada usia 0-36 bulan secara umum sama, yaitu melalui pengukuran tinggi badan atau panjang tubuh anak dibandingkan dengan usia mereka berdasarkan standar pertumbuhan yang ditetapkan oleh WHO. Anak dikategorikan stunting jika tinggi atau panjang tubuhnya berada di bawah minus dua z-score dari median standar pertumbuhan untuk usia dan jenis kelamin mereka.

Namun, karena stunting biasanya berkembang secara perlahan akibat kekurangan gizi kronis, tanda-tanda spesifik mungkin tidak langsung terlihat pada usia yang lebih muda. Pada bayi usia 0-6 bulan, pengukuran berat badan dan

panjang tubuh sering dilakukan untuk memantau pertumbuhan secara berkala. Jika ada pola pertumbuhan yang melambat, itu bisa menjadi indikasi risiko stunting.

Pada usia 6-36 bulan, tanda-tanda menjadi lebih jelas jika anak tampak lebih pendek dibandingkan teman seusianya. Anak stunting juga sering menunjukkan gejala lain, seperti nafsu makan rendah, kesulitan mencapai tonggak perkembangan (misalnya, merangkak atau berjalan lebih lambat), serta sering sakit akibat sistem imun yang lemah. Namun, pengukuran tinggi badan atau panjang tubuh tetap menjadi metode utama untuk memastikan diagnosis stunting di semua rentang usia tersebut.

Meskipun anak lahir dalam keadaan sehat dan normal, mereka tetap dapat mengalami stunting pada usia 0-36 bulan jika tidak mendapatkan perhatian yang cukup terhadap faktor-faktor yang mendukung pertumbuhannya setelah lahir. Stunting pada usia dini umumnya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, atau kurangnya stimulasi tumbuh kembang yang tepat dalam 1.000 hari pertama kehidupan, yang dimulai dari masa kehamilan hingga usia dua tahun. Bahkan jika anak lahir dengan berat badan normal dan tidak ada masalah kesehatan yang mencolok pada saat kelahiran, kondisi lingkungan pasca-kelahiran seperti pemberian makanan yang tidak adekuat, kurangnya ASI eksklusif, kebersihan yang buruk, atau paparan infeksi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan. Faktor sosial-ekonomi, akses terbatas ke perawatan kesehatan, dan rendahnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi dan perawatan anak juga dapat meningkatkan risiko stunting. Oleh karena itu, meskipun anak lahir dengan sehat, penting untuk terus memantau tumbuh kembangnya dengan memberikan asupan gizi yang seimbang, perawatan kesehatan yang baik, dan lingkungan yang mendukung agar mereka tidak terkena stunting di masa depan.

Anak yang sudah terkena stunting pada usia 0-36 bulan memiliki kemungkinan untuk mengalami perbaikan, tetapi pemulihan total dari stunting bisa sangat sulit, terutama jika kondisi tersebut telah berlangsung lama. Pada usia dini, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (dari kehamilan hingga usia dua tahun), tubuh anak berada dalam fase kritis pertumbuhan dan perkembangan otak. Jika stunting terdeteksi lebih awal, intervensi yang tepat seperti perbaikan gizi,

pemberian makanan bergizi, dan perawatan kesehatan yang baik dapat membantu mempercepat pemulihan pertumbuhan. Namun, meskipun perbaikan bisa terjadi dalam hal berat badan dan tinggi badan, perkembangan otak dan fungsi kognitif mungkin tetap terpengaruh secara permanen. Oleh karena itu, semakin cepat intervensi dilakukan, semakin besar peluang anak untuk mengoptimalkan pertumbuhannya dan meminimalkan dampak jangka panjang. Pada usia lebih besar (setelah 2 tahun), meskipun masih mungkin ada perbaikan dalam kesehatan fisik dan berat badan, kemampuan otak untuk berkembang secara optimal bisa terhambat. Oleh karena itu, pencegahan sejak dini sangat penting untuk menghindari konsekuensi permanen dari stunting.

Untuk menentukan apakah berat badan anak termasuk normal, kurus, atau obesitas, dapat dilakukan dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan rumus berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m) kuadrat. Hasil IMT kemudian dibandingkan dengan tabel standar WHO berdasarkan usia dan jenis kelamin. Anak dikategorikan kurus jika IMT berada di bawah -2 SD, normal jika IMT antara -2 SD hingga +1 SD, berat badan berlebih jika IMT >+1 SD hingga +2 SD, dan obesitas jika IMT >+2 SD. Sebagai alternatif sederhana, berat badan ideal (BBI) anak juga dapat dihitung dengan rumus tinggi badan (cm) dikurangi 100, kemudian hasilnya dikurangi 10-15% untuk anak. Jika berat badan aktual berada  $\pm 10\%$  dari BBI, maka dianggap normal kurang dari 90% termasuk kurus, dan lebih dari 120% termasuk obesitas. Jika berat badan anak tidak sesuai dengan kategori normal, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi guna mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Secara prinsip, cara menghitung apakah seorang anak mengalami stunting pada laki-laki dan perempuan sebenarnya tidak berbeda, yaitu dengan mengukur tinggi badan atau panjang tubuh anak dan membandingkannya dengan standar pertumbuhan yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Namun, perbedaan utama terletak pada standar pertumbuhan yang digunakan, karena ada perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. WHO menggunakan grafik pertumbuhan yang berbeda berdasarkan jenis kelamin anak. Anak laki-laki dan perempuan memiliki pola pertumbuhan yang sedikit berbeda, terutama pada usia tertentu, sehingga standar pertumbuhan untuk laki-laki dan perempuan memiliki

perbedaan angka referensi. Sebagai contoh, tinggi badan anak laki-laki dan perempuan pada usia yang sama bisa sedikit berbeda, dan ini tercermin dalam z-score yang digunakan untuk menentukan apakah seorang anak tergolong stunting.

Dengan demikian, meskipun cara penghitungan dan pengukuran yang dilakukan untuk laki-laki dan perempuan sama, standar atau grafik pertumbuhan yang digunakan akan disesuaikan dengan jenis kelamin anak tersebut untuk mendapatkan hasil yang akurat dalam menentukan apakah mereka mengalami stunting.

Untuk mengetahui tinggi badan anak termasuk normal dan tidak terkena stunting, dapat membandingkannya dengan standar tinggi badan berdasarkan usia dan jenis kelamin yang ditetapkan oleh WHO. Anak dikategorikan stunting jika tinggi badannya memiliki Z-Score di bawah -2, sedangkan  $Z\text{-Score} \geq -2$  menunjukkan tinggi badan yang normal. Sebagai gambaran, standar tinggi badan anak laki-laki usia 1 tahun berkisar antara 71-84 cm, usia 2 tahun 81-92 cm, usia 3 tahun 89-100 cm, dan usia 5 tahun 100-116 cm. Sementara itu, untuk anak perempuan, tinggi badan normal usia 1 tahun adalah 70-83 cm, usia 2 tahun 80-91 cm, usia 3 tahun 88-99 cm, dan usia 5 tahun 99-115 cm. Untuk pengukuran, pastikan anak berdiri tegak dengan kaki rapat dan gunakan alat ukur seperti stadiometer. Jika tinggi badan anak berada di bawah standar normal, terutama dengan  $Z\text{-Score} < -2$ , anak berisiko terkena stunting dan disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi guna mendapatkan evaluasi dan penanganan yang tepat.

Untuk mencegah stunting pada anak usia 0-12 bulan, pemberian makanan yang kaya gizi sangat penting, terutama pada periode awal kehidupan yang kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pada usia 0-6 bulan, ASI eksklusif merupakan makanan terbaik karena mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, serta vitamin dan mineral penting seperti vitamin A, D, dan zat besi, yang juga mendukung sistem imun bayi. Setelah usia 6 bulan, pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi sangat dianjurkan. Beberapa contoh makanan MPASI yang dapat mendukung pencegahan stunting adalah pure sayuran seperti wortel, bayam, atau labu yang kaya akan

vitamin A dan zat besi, serta pure buah seperti pisang dan pepaya yang mengandung vitamin C dan serat. Bubur kacang hijau atau bubur beras merah kaya akan protein dan zat besi, sementara telur rebus menyediakan protein berkualitas tinggi. Selain itu, daging ayam atau ikan yang dihaluskan juga penting sebagai sumber protein dan omega-3 untuk perkembangan otak. Untuk mencegah anemia yang bisa menghambat pertumbuhan, makanan kaya zat besi seperti hati ayam atau daging sapi perlu diperkenalkan, dengan tambahan vitamin C dari buah-buahan seperti jeruk untuk membantu penyerapan zat besi. Jika ASI tidak dapat diberikan, susu formula yang difortifikasi dengan nutrisi penting juga bisa menjadi alternatif. Pemberian makanan bergizi yang tepat sejak dini sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah stunting pada anak.

Jika ASI tidak dapat diberikan kepada bayi yang berusia 0-6 bulan, susu pengganti yang paling tepat adalah susu formula yang diformulasikan khusus untuk bayi. Susu formula ini dirancang untuk mendekati komposisi ASI dan mengandung nutrisi penting seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan bayi pada usia tersebut. Namun, sangat penting untuk memilih susu formula yang sesuai dengan kebutuhan bayi, dan sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi anak untuk memastikan pilihan yang tepat.

Pemberian susu formula dapat menjadi alternatif yang baik, tetapi tidak dapat sepenuhnya menggantikan manfaat ASI, terutama dalam hal peningkatan sistem kekebalan tubuh bayi, yang sangat kuat pada ASI. ASI mengandung antibodi, enzim, dan faktor imunologis lain yang mendukung perlindungan bayi terhadap infeksi dan membantu perkembangan sistem imun mereka. Oleh karena itu, meskipun susu formula bisa menjadi solusi sementara, pemberian ASI tetap sangat dianjurkan jika memungkinkan, dan selalu perlu diikuti dengan perawatan medis yang tepat sesuai kebutuhan bayi.

Untuk mencegah stunting pada anak usia 12-24 bulan, pemberian makanan yang kaya akan nutrisi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pada usia ini, anak mulai membutuhkan makanan yang lebih bervariasi dan bergizi. Beberapa contoh makanan yang dapat membantu mencegah stunting antara lain sayuran hijau seperti bayam, kangkung, atau brokoli



yang kaya akan zat besi, vitamin A, dan kalsium. Buah-buahan seperti pisang, apel, dan pepaya juga penting karena mengandung vitamin C yang mendukung penyerapan zat besi serta menyediakan serat untuk pencernaan. Sumber protein hewani seperti telur, daging ayam, ikan, atau hati ayam sangat penting untuk pertumbuhan otot dan perkembangan otak, karena kaya akan protein dan omega-3. Selain itu, sumber karbohidrat kompleks seperti nasi merah, kentang, atau ubi jalar dapat memberikan energi yang diperlukan untuk aktivitas anak. Produk olahan susu seperti yogurt atau keju juga bisa menjadi tambahan yang baik, memberikan kalsium dan vitamin D untuk perkembangan tulang yang sehat. Untuk memastikan anak mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan, penting juga untuk memberikan lemak sehat yang berasal dari alpukat, minyak ikan, atau kacang-kacangan. Memberikan makanan yang bervariasi dan seimbang dengan memperhatikan asupan gizi yang cukup setiap hari sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang sehat dan mencegah stunting pada anak usia 12-24 bulan.

Untuk merawat anak agar tumbuh sehat, penting bagi orang tua memberikan pola makan bergizi yang kaya akan protein, serat, karbohidrat kompleks, dan lemak sehat. Berikan anak variasi makanan seperti ikan, telur, daging, sayuran hijau, kacang-kacangan, buah-buahan, dan produk susu. Selain itu, pastikan anak cukup beraktivitas fisik, tidur yang cukup, serta mendapat imunisasi dan pemeriksaan kesehatan rutin. Jika anak mengalami kekurangan gizi, segera perbaiki pola makan dengan menambah asupan makanan bergizi tinggi, seperti makanan sumber protein hewani (ikan, ayam, telur) dan sumber energi seperti kentang, ubi, dan nasi. Konsultasikan dengan ahli gizi untuk mengetahui kebutuhan spesifik anak. Makanan yang dapat memenuhi gizi anak meliputi makanan sumber protein (daging, ikan, tahu, tempe), vitamin (buah-buahan seperti jeruk dan mangga), serta mineral (susu, sayuran hijau).

Peran orang tua sangat penting dalam mencegah stunting pada anak, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan, yang meliputi masa kehamilan hingga usia dua tahun. Orang tua bertanggung jawab untuk memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang optimal melalui pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan dan melanjutkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi pada usia 6 bulan ke atas. Orang tua juga harus memperhatikan pola makan yang

seimbang, dengan memasukkan sumber protein, sayuran, buah-buahan, dan karbohidrat kompleks dalam diet anak untuk mendukung pertumbuhannya. Selain itu, orang tua harus memberikan perawatan medis rutin, seperti pemeriksaan kesehatan dan imunisasi lengkap, serta memantau perkembangan anak. Mencegah infeksi dan penyakit dengan menjaga kebersihan lingkungan dan memastikan akses air bersih juga merupakan bagian dari peran orang tua untuk mendukung kesehatan anak. Selain itu, orang tua perlu memberi stimulasi tumbuh kembang yang baik melalui interaksi sosial, permainan, dan pembelajaran agar perkembangan fisik dan otak anak dapat berjalan dengan optimal. Dengan perhatian terhadap faktor-faktor ini, orang tua dapat memainkan peran kunci dalam mencegah stunting dan memastikan anak tumbuh sehat dan berkembang dengan baik. Suplemen atau vitamin seperti minyak ikan (omega-3), zat besi, kalsium, vitamin D, dan zinc dapat membantu tumbuh kembang anak, tetapi penggunaannya harus sesuai anjuran dokter.

Ciri-ciri anak yang sudah terkena stunting dapat dilihat dari berbagai aspek, Seperti, anak yang mengalami stunting cenderung memiliki pertumbuhan yang terhambat, yang bisa dilihat dari tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Pada anak usia 0-36 bulan, hal ini dapat diketahui melalui pengukuran tinggi badan yang berada di bawah standar pertumbuhan yang ditetapkan oleh WHO. Selain itu, anak dengan stunting sering kali menunjukkan perubahan dalam pola makan, seperti nafsu makan yang rendah atau tidak tertarik pada makanan yang sehat. Anak yang stunting juga sering kali kurang aktif, tampak lebih lesu atau tidak energik dibandingkan dengan anak seusianya. Pada usia yang lebih besar, anak yang sudah terkena stunting dapat mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan motorik atau kognitif, seperti terlambat dalam merangkak, berjalan, atau berbicara. Selain itu, sistem imun mereka mungkin lebih lemah, yang menyebabkan anak lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Secara psikologis, anak yang stunting juga bisa mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial atau lebih tertinggal dalam aspek pembelajaran. Semua tanda ini mengindikasikan adanya masalah dalam perkembangan fisik dan mental anak yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai selama periode pertumbuhan yang krusial.

Stunting tidak menular karena bukan penyakit menular, melainkan hasil dari kekurangan gizi kronis. Stunting dapat terjadi setelah anak lahir, terutama jika pola makan tidak memadai, tetapi kekurangan gizi selama kehamilan juga dapat menjadi penyebab utama. Vitamin dan zat gizi yang baik untuk anak meliputi protein (daging, ikan, telur), zat besi (bayam, hati), kalsium (susu, yogurt), vitamin D (sinar matahari, ikan berlemak), dan omega-3 (minyak ikan, kacang-kacangan).

Anak dapat mulai memakan makanan orang dewasa jika sudah berusia lebih dari satu tahun, dengan catatan makanan tersebut lunak, mudah dicerna, dan tidak terlalu berbumbu. Makanan yang dilarang untuk anak mencakup makanan tinggi garam, gula, MSG, makanan pedas, serta makanan berisiko tinggi tersedak seperti kacang utuh atau permen keras.

Pada usia 0 hingga 6 bulan, ASI eksklusif adalah satu-satunya sumber makanan yang dibutuhkan bayi. Selama periode ini, ibu harus memastikan asupan gizi yang cukup untuk mendukung produksi ASI yang berkualitas. Setelah usia enam bulan, bayi siap untuk mengenal makanan pendamping ASI (MPASI), yang pertama kali berupa makanan lembut dan mudah dicerna, seperti bubur dari bahan tunggal seperti beras, singkong, atau kentang. Sayuran yang dikukus, seperti wortel atau bayam, serta buah-buahan kaya vitamin C, seperti pisang dan pepaya, juga bisa diperkenalkan. Pada usia ini, penting juga untuk memperkenalkan protein hewani seperti daging ayam, ikan, atau telur yang dihaluskan. Pada usia 12 hingga 24 bulan, bayi mulai makan makanan keluarga yang lebih beragam dengan tekstur yang disesuaikan. Susu sapi bisa mulai diberikan sebagai pengganti ASI dengan porsi yang sesuai. Pada usia ini, makanan harus mencakup karbohidrat, protein, dan lemak sehat yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak anak. Makanan seperti nasi, ikan, daging ayam, telur, sayuran, dan buah-buahan adalah pilihan yang baik, namun makanan yang mengandung garam atau gula tambahan sebaiknya dihindari.

Memasuki usia 24 hingga 36 bulan, anak dapat mulai makan makanan keluarga dalam jumlah lebih besar dengan tambahan variasi. Karbohidrat kompleks, seperti nasi merah, roti gandum, atau kentang, serta protein dari daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi

dan pertumbuhan. Sayuran seperti brokoli, wortel, dan bayam, serta buah-buahan seperti apel, jeruk, dan melon juga perlu diperkenalkan untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral. Pada usia ini, anak membutuhkan lebih banyak energi karena mereka mulai lebih aktif, sehingga makanan yang mengandung lemak sehat, seperti keju, alpukat, dan kacang, sangat penting untuk mendukung perkembangan otak. Susu dapat tetap diberikan, namun tidak lebih dari 500 ml per hari untuk menghindari pengaruh terhadap nafsu makan.

Dengan pemahaman ini, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memberikan asupan gizi yang tepat sesuai dengan usia anak, serta menjaga kebersihan makanan dan lingkungan untuk mencegah infeksi yang dapat memperburuk kondisi gizi anak. Pencegahan stunting dimulai dari pemenuhan gizi yang optimal sejak masa kehamilan hingga dua tahun pertama kehidupan.

Anak memerlukan makanan sesuai dengan usianya, seperti bubur, buah, daging lunak, telur, dan kacang-kacangan dalam bentuk pasta seperti selai kacang tanpa gula tambahan. Makanan keras seperti kacang utuh tidak dianjurkan karena risiko tersedak, begitu pula makanan tinggi gula dan makanan olahan. Porsi makanan anak juga harus disesuaikan dengan usia, mulai dari 2–3 sendok makan per makanan untuk bayi usia 6–12 bulan hingga 1/2 porsi makanan dewasa untuk anak usia 4–6 tahun. Anak membutuhkan berbagai vitamin, termasuk vitamin A untuk kesehatan mata dan sistem imun, vitamin D untuk kesehatan tulang, serta vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi, dengan kebutuhan harian yang bervariasi sesuai usia, seperti 400–600 mikrogram vitamin A dan 10 mikrogram vitamin D.

Camilan sehat seperti buah segar atau yogurt dapat diberikan 1–2 kali sehari, sementara susu sapi dapat mulai diberikan setelah usia 12 bulan, dengan jumlah 480–720 ml/hari untuk anak usia 1–2 tahun dan tidak lebih dari 500 ml/hari untuk usia 2–5 tahun. Susu full-fat disarankan untuk anak di bawah usia dua tahun guna mendukung perkembangan otak, sistem saraf, dan pertumbuhan tubuh. Setelah itu, anak dapat beralih ke susu semi-skim sesuai kebutuhan dan saran dokter. Anak usia 1–3 tahun membutuhkan sekitar 13 gram protein per hari dari sumber seperti daging, ikan, telur, tahu, atau tempe, serta 700 mg kalsium per hari

dari susu, keju, atau yogurt. Konsumsi buah dianjurkan sebanyak 1–2 porsi per hari, daging atau ikan 1 porsi, dan karbohidrat sekitar 3 porsi per hari.

Makanan manis seperti permen atau cokelat sebaiknya dihindari karena kandungan gula yang tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas, kerusakan gigi, dan gangguan metabolisme. Jika ingin memberikan makanan manis, batasi hingga sekali seminggu dalam jumlah kecil, atau pilih alternatif sehat seperti buah segar. Selain itu, ASI eksklusif memiliki manfaat luar biasa bagi bayi, termasuk menyediakan nutrisi lengkap, memperkuat sistem imun, mendukung perkembangan otak, serta mengurangi risiko berbagai penyakit kronis. Proses menyusui juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang penting untuk perkembangan psikologis bayi.

ASI saja sudah cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan nutrisi bayi selama enam bulan pertama kehidupannya, karena kandungan ASI dirancang secara alami untuk menyediakan semua nutrisi yang diperlukan bayi dalam jumlah yang tepat. Tanda-tanda bayi mendapatkan cukup ASI meliputi bayi aktif menyusui dengan baik, terlihat puas setelah menyusui, tidur nyenyak, buang air kecil 6–8 kali sehari dengan urine jernih atau kuning muda, serta berat badan bertambah sesuai grafik pertumbuhan yang sehat. Bayi umumnya membutuhkan frekuensi menyusui yang tinggi, sekitar 8–12 kali dalam 24 jam, terutama pada minggu pertama kehidupan. Tanda lapar bayi seperti membuka mulut, mengisap tangan, atau menggeliat perlu segera direspons untuk mencegah bayi terlalu lapar. Setelah usia enam bulan, meskipun ASI tetap penting, bayi membutuhkan makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi tambahan.

Untuk menjaga kualitas ASI, ibu perlu mengonsumsi makanan sehat dan seimbang yang mencakup sayur, buah, protein, dan cairan yang cukup. Jika ASI dirasa tidak cukup, beberapa langkah seperti menyusui lebih sering, memompa ASI, melakukan kontak kulit ke kulit, memperbaiki teknik menyusui, serta menjaga istirahat dan menghindari stres dapat membantu meningkatkannya. Konsultasi dengan konsultan laktasi atau dokter juga sangat penting dalam kondisi ini. Produksi ASI yang optimal juga bisa dipengaruhi oleh pola makan ibu, namun

makanan seperti alkohol, kafein berlebih, dan makanan tinggi merkuri perlu dihindari selama menyusui.

Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif biasanya tidak memerlukan tambahan suplemen, kecuali vitamin D yang sering direkomendasikan karena kebutuhan bayi mungkin tidak tercukupi dari ASI saja, terutama jika kurang terpapar sinar matahari. Pemberian air putih kepada bayi di bawah enam bulan tidak disarankan, karena ASI sudah memenuhi kebutuhan cairan bayi secara sempurna dan pemberian air putih berisiko menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit atau mengurangi asupan nutrisi dari ASI. Waktu yang tepat untuk memulai MPASI adalah pada usia enam bulan, saat kebutuhan nutrisi bayi seperti zat besi dan zinc meningkat. Tanda-tanda bayi siap menerima MPASI meliputi kemampuan menopang kepala dengan baik, minat terhadap makanan, koordinasi tangan dan mulut, serta kemampuan menelan makanan dengan baik tanpa mendorongnya keluar dengan lidah. Jika tanda-tanda ini belum terlihat pada usia enam bulan, konsultasi dengan dokter diperlukan untuk memastikan kesiapan bayi.

Makanan pertama untuk MPASI sebaiknya berupa makanan yang lembut, mudah dicerna, dan bernutrisi tinggi, seperti bubur saring dari bahan tunggal seperti beras putih atau merah, sayur dan buah kukus seperti wortel, labu, ubi, atau apel, serta protein hewani seperti daging ayam, ikan tanpa tulang, atau telur yang dimasak matang. Sumber lemak sehat seperti alpukat atau minyak zaitun juga bisa ditambahkan. Pastikan tekstur makanan sesuai dengan kemampuan bayi, mulai dari puree halus hingga bertahap ke tekstur kasar.

Untuk memastikan MPASI aman dan higienis, cuci tangan sebelum menyiapkan makanan, gunakan peralatan yang bersih, masak bahan hingga matang, pilih bahan segar tanpa tambahan gula atau garam, dan hindari menyimpan makanan terlalu lama. Sisa makanan sebaiknya disimpan dalam wadah kedap udara di lemari pendingin dan digunakan dalam waktu 24 jam. Pemberian makanan baru dilakukan setiap 3-5 hari untuk memantau kemungkinan alergi. Makanan instan bayi dapat diberikan sesekali jika nutrisinya terjamin, tanpa tambahan berbahaya, dan bersertifikasi aman, tetapi makanan segar buatan rumah tetap lebih disarankan.

Frekuensi pemberian MPASI disesuaikan dengan usia, dimulai dengan 2-3 kali makan utama dan 1 camilan pada usia 6-8 bulan, lalu meningkat menjadi 3 kali makan utama dan 2 camilan per hari pada usia 9-11 bulan. Makanan tertentu seperti madu, garam, gula, makanan pedas, kacang utuh, serta makanan tinggi lemak trans atau pengawet perlu dihindari. Untuk mengenalkan rasa, mulai dengan bahan tunggal, gunakan rasa alami tanpa tambahan garam atau gula, dan variasikan bahan dengan tekstur bertahap dari halus ke kasar. Gula dan garam tidak perlu ditambahkan karena makanan alami sudah memiliki rasa yang cukup untuk bayi.

Jika bayi menolak makan, jangan memaksa, coba lagi nanti dengan makanan atau tekstur berbeda. Pada usia 12 bulan ke atas, bayi dapat mulai makan makanan keluarga dengan tekstur yang disesuaikan dan tanpa tambahan gula, garam, atau bumbu pedas. Untuk memastikan makanan keluarga bergizi, setiap hidangan harus mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, sayur, dan buah, serta disiapkan dengan cara yang sehat seperti dikukus atau direbus. Susu tambahan dapat diberikan jika diperlukan, tetapi tidak wajib selama kebutuhan nutrisi sudah tercukupi melalui makanan bergizi. Porsi makan anak usia 12-24 bulan biasanya kecil tetapi sering, dengan pola tiga kali makan utama dan dua kali camilan sehat per hari. Camilan sehat seperti potongan buah, sayuran rebus, yogurt tanpa gula, atau biskuit bayi dapat diberikan untuk menjaga energi. Mengenalkan makanan baru perlu dilakukan secara perlahan, dimulai dengan porsi kecil, dan jika anak menolak, coba lagi dengan penyajian yang berbeda di waktu lain.

Mengatasi anak yang suka memilih-milih makanan membutuhkan kesabaran dan kreativitas. Orang tua dapat mencoba menyajikan makanan dalam bentuk yang menarik, seperti potongan berbentuk lucu, atau mencampurkan makanan favorit anak dengan makanan baru. Hindari memberikan camilan mendekati waktu makan utama karena dapat mengurangi nafsu makan anak. Jangan memaksa anak untuk makan, tetapi tetap berikan dorongan positif agar mereka tertarik mencoba berbagai jenis makanan.

Anak usia 12-24 bulan umumnya tidak memerlukan suplemen vitamin jika pola makannya sudah bergizi seimbang. Namun, dalam beberapa kondisi seperti nafsu makan rendah atau masalah kesehatan tertentu, suplemen seperti vitamin D

atau zat besi mungkin diperlukan. Untuk memastikan hal ini, konsultasikan dengan dokter. Makanan pedas atau berbumbu kuat sebaiknya dihindari karena saluran pencernaan anak masih sensitif, dan rasa yang terlalu kuat dapat mengganggu kemampuan anak mengenali rasa alami makanan.

Kebutuhan serat anak dapat dipenuhi dengan memberikan sayuran hijau seperti bayam, brokoli, atau wortel, buah-buahan segar seperti apel dan pir, serta karbohidrat berserat tinggi seperti roti gandum utuh atau oatmeal. Pada usia 24-36 bulan, anak memerlukan nutrisi seimbang meliputi karbohidrat, protein, lemak sehat, serat, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Untuk anak yang sulit makan sayur atau buah, pendekatan kreatif seperti menyajikan dalam bentuk menarik atau mencampurkannya dalam makanan favorit bisa efektif. Melibatkan anak dalam proses memasak juga dapat meningkatkan minat mereka.

Makanan cepat saji boleh diberikan sesekali, tetapi sebaiknya dibatasi karena biasanya rendah nutrisi dan tinggi garam, gula, serta lemak tidak sehat. Pilihan makanan segar yang dimasak di rumah tetap menjadi yang terbaik. Susu formula tidak wajib untuk anak usia 24-36 bulan jika nutrisi dari makanan sehari-hari sudah mencukupi. Susu sapi segar atau susu alternatif yang diperkaya kalsium dan vitamin D bisa menjadi pilihan. Pastikan anak cukup minum air setiap hari untuk mencegah dehidrasi, terutama setelah bermain atau di cuaca panas, dengan menyediakan air putih sebagai minuman utama.

Mengajarkan anak makan sendiri merupakan bagian penting dari pengembangan kemandirian. Gunakan alat makan yang sesuai, berikan makanan yang mudah dipegang, dan biarkan anak bereksperimen meski berantakan. Jika anak menunjukkan tanda alergi makanan seperti ruam, gatal, atau muntah, segera hentikan pemberian makanan yang dicurigai dan konsultasikan dengan dokter. Mengelola waktu makan yang efektif dilakukan dengan jadwal rutin dan suasana makan yang bebas gangguan. Jadikan waktu makan momen menyenangkan dengan melibatkan anak dalam memilih menu atau menyiapkan makanan.

Meskipun jadwal makan yang ketat tidak selalu diperlukan, rutinitas makan yang teratur membantu membangun kebiasaan makan yang baik. Jika anak



mengalami gangguan pencernaan setelah makan, identifikasi makanan yang mungkin menjadi penyebabnya, dan hindari makanan tersebut sementara waktu. Jika gejala seperti sakit perut, muntah, atau diare berlanjut, segera konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.