

Masalah Gizi Buruk Mengakibatkan Stunting di Indonesia

Silvia Rope Helentina

Departement of Pancasila and Citizenship Education, Faculty of Social Science, Universitas Negeri Jakarta.

E-mail: silviapardosi99@gmail.com

Stunting arau disebut “pendek” merupakan kondisi gagal tumbuh pada bayi (0-11 bulan) dan anak balita (12-59 bulan) akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. *Stunting* disebabkan oleh faktor multidimensi, diantaranya pola pengasuhan gizi yang kurang baik, termasuk kurang pegetahuannya ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum masa kehamilanserta seelah ibu melahirkan. Intervensi yang sangat menentukan untuk dapat mengurangi *stunting* perlu dilakukan pada 1.000 hari pertama kehidupan dari anak balita. Beberapa fakta dan informasi yang menunjukan bahwa 22,8% dari anak usia 0-6 bulan yang menyusu eksklusif dan hanya 36,6% anak usia 7-23 bulan yang menerima makanan pendamping ASI (MPASI) yang sesuai dengan rekomendasi tentang pengaturan waktu, frekuensi dan kualitas (Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), 2018).

WHO menetapkan batas toleransi *stunting* maksimal 20 persen dari seluruh jumlah keseluruhan balita. Sementara di Indonesia tercatat 7,8 juta dari 23 juta balita penderita *stunting* atau sekitar 35,6 persen. Sebanyak 18,5 persen tercatat sangat pendek dan 17,1 persen kategori pendek. Ini yang menyebabkan WHO menetapkan Indonesia sebagai negara dengan status gizi buruk. *Stunting* tertinggi terdapat di wilayah Sulawesi Tengah dengan jumlah 16,9 persen dan terendah di Sumatera Utara dengan 7,2 persen (Yulianto & Susilawaty, 2018).

Asupan nutrisi yang kurang baik mengakibatkan kerusakan permanen yang tidak dapat diperbaiki di masa depan. Apabila seorang ibu mengalami kekurangan nutrisi selama hamil maka janin akan mengalami pengurangan pertumbuhan dan perkembangan sel tubuh yang akan menetap hingga dewasa. Penelitian di India membuktikan anak dengan gizi kurang cenderung menjadi dewasa pendek dan pada saat dewasa memiliki kecenderungan untuk melahirkan bayi kecil.

Status gizi merupakan keadaan tubuh karena mengkonsumsi makanan dan menggunakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Penilaian status gizi dapat diukur berdasarkan pengukuran antropometri yang terdiri dari variabel umur, berat badan dan tinggi badan.

Menurut UNICEF ada tiga penyebab gizi buruk pada anak yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar. Ada dua penyebab langsung gizi buruk, yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik. Penyebab tidak langsung gizi buruk yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai dan sanitasi, air bersih/ pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Penyebab utama masalah gizi buruk adalah karena krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam yang mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan serta sanitasi yang memadai yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi balita (Septikasari, 2018).

Keluarga merupakan unit terkecil dalam suatu sistem masyarakat. Seiring dengan berjalannya waktu serta perkembangan jaman, keluarga selalu mengalami perubahan-perubahan baik struktur maupun bentuk. Tetapi, pada hakikatnya substansi keluarga tidak akan pernah hilang (Hasanah & Nadiroh, 2018). Kebutuhan gizi merupakan tanggung jawab dari keluarga juga, jika keluarga mampu mencukupi kebutuhan gizi anak maka kondisi gizi buruk di Indonesia tidak akan meningkat. Permasalahan gizi buruk tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik tetapi juga mengancam kesehatan anak dan juga menyebabkan kemiskinan. Pertumbuhan otak anak yang kurang gizi tidak akan optimal sehingga dapat mempengaruhi kecerdasannya di masa depan.

Kita pasti memiliki harapan agar terwujud lingkungan yang memiliki daya dukung dan kualitas yang mendukung kehidupan kini dan bagi generasi yang akan datang sesuai dengan yang diamanatkan dalam UU RI No.32 tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup pasal 1 ayat 3 bahwa pembangunan berkelanjutan adalah upaya sadar dan terencana yang memadukan aspek lingkungan hidup, sosial, dan ekonomi ke dalam strategi

pembangunan untuk menjamin keutuhan lingkungan hidup serta keselamatan, kemampuan, kesejahteraan, dan mutu hidup generasi masa kini dan generasi masa depan, maka hidup serasi dengan alam sekitar, dengan sesama manusia, dan dengan Tuhan Yang Maha Esa, selalu diajarkan pada kita (Marthinu & Nadiroh, 2018).

Kualitas hidup seseorang menjadi pengaruh bagi sebuah keluarga yang mempengaruhi lingkungan sosial manusia sebagai individu dan anggota masyarakat. Konsep kualitas hidup mencerminkan dari standar hidup pribadi namun mengacu pada semua elemen pribadi seseorang hidup (Nadiroh & Hasanah , 2018). Hal ini menjadi suatu patokan bahwa setiap individu berhak mendapatkan kualitas hidup yang layak seperti orang normal lainnya. Jangan sampai karena ketidakpedulian kita mengenai gizi buruk yang dapat mengancam generasi masa depan bangsa. Mari kita jaga agar bangsa Indonesia mampu melahirkan anak yang cerdas tanpa gizi buruk dan *stunting*.

Cara mencegah *stunting* sangatlah mudah, dengan berkonsultasi pada ahli gizi pada masa kehamilan dan pada masa menyusui agar asupan gizi yang baik dapat diterima oleh anak. Berikan ASI eksklusif selama 6 bulan setelah melahirkan agar anak mampu memiliki daya tahan tubuh yang kuat dan tidak mudah terserang penyakit. Bagi perempuan dapat mencegah *stunting* mulai dari usia muda mulai memperbaiki nutrisi yang kita makan untuk menjadi bekal untuk masa kehamilan nanti dan menjaga kebersihan seperti mencuci tangan dengan air sebelum menyiapkan makan dan memberi makan anak (Hanindita, 2018).

DAFTAR PUSTAKA

- Hanindita, d. (2018). *Tanya jawab tentang nutrisi di 1000 hari pertama kehidupan anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nadiroh, P., & Hasanah, U. (2018). *Buku non teks*. Jakarta: Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan, BKKBN.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). (2018). *Stop Stunting dengan Konseling Gizi*. Cibubur: Penebar Plus.
- Septikasari, M. (2018). *Status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yulianto, A., & Susilawaty, D. (2018). *WHO: 7,8 juta balita di Indonesia penderita stunting*. Republika.co.id.
- Hasanah, U., & Nadiroh, N. (2018). PENGARUH DIFERENSIASI PERAN DAN TINGKAT PENDIDIKAN TERHADAP KEINGINAN IBU MENGATASI MASALAH LINGKUNGAN KELUARGA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Lingkungan Dan Pembangunan*, 18(02), 1–26. <https://doi.org/10.21009/plpb.182.01>
- Marthinu, E., & Nadiroh, N. (2018). PENGARUH EXPERIENTIAL LEARNING DAN PENGETAHUAN PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN TERHADAP BERPIKIR ANALITIK MASALAH LINGKUNGAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Lingkungan Dan Pembangunan*, 18(02), 38–53. <https://doi.org/10.21009/plpb.182.03>