

FAKTOR POLA ASUH PENYEBAB ANAK BERESIKO STUNTING

Faktor pola asuh sangat berpengaruh terhadap risiko stunting pada anak. Salah satu contohnya adalah praktik pemberian makan yang kurang tepat. Menurut jurnal Gizi dan Kesehatan (<https://jurnalgizi.unw.ac.id/>), kekurangan pemberian ASI eksklusif dan pemberian MPASI yang kurang bergizi dapat menyebabkan anak kekurangan mikronutrien penting, seperti zat besi, zinc, dan vitamin A, yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini dapat menghambat penyerapan nutrisi dan menyebabkan stunting. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi dan memberikan MPASI yang bergizi dan sesuai dengan usia anak.

1. Pemberian Susu formula Menjadi salah satu faktor pola asuh yang meningkatkan resiko stunting pada anak



Meskipun susu formula dapat menjadi alternatif bagi bayi yang tidak dapat menerima ASI, pemberian susu formula yang tidak tepat dapat membahayakan kesehatan dan menghambat pertumbuhan anak.

Berikut beberapa alasan mengapa pemberian susu formula dapat meningkatkan risiko stunting :

❖ **Kekurangan mikronutrien :**

Bayi membutuhkan zat-zat kecil yang disebut **mikronutrien** untuk tumbuh kuat dan cerdas. Mikronutrien ini termasuk vitamin dan mineral.

- Sebagai Susu formula mungkin tidak mengandung semua mikronutrien yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
- ASI mengandung zat besi, zinc, dan vitamin A yang lebih mudah diserap oleh bayi dibandingkan dengan susu formula.
- Kekurangan mikronutrien ini dapat menyebabkan anak beresiko stunting.

❖ **Infeksi :**

- Susu formula tidak mengandung antibodi dan faktor kekebalan tubuh yang terdapat pada ASI.
- Bayi yang diberi susu formula lebih rentan terhadap infeksi, yang dapat menghambat penyerapan nutrisi.

❖ **Gangguan pencernaan :**

- Susu formula lebih sulit dicerna oleh bayi dibandingkan dengan ASI, Hal ini dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti diare dan sembelit, yang dapat menghambat penyerapan nutrisi sehingga peran ASI tetap di butuhkan di usia anak lebih dari 6 bulan.

❖ **Kurangnya stimulasi :**

- Pemberian susu formula tidak melibatkan interaksi dan stimulasi yang sama seperti menyusui.
- Stimulasi dari ibu saat menyusui penting untuk perkembangan otak dan kognitif anak.
- Kurangnya stimulasi ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk pertumbuhan fisik.

Penting untuk diingat bahwa pemberian susu formula tidak selalu menyebabkan stunting.

Jika ibu tidak dapat menyusui, penting untuk berkonsultasi dengan dokter anak untuk mendapatkan panduan tentang cara pemberian susu formula yang tepat dan aman bagi bayi.

****Solusi Pemberian Asi dan Susu formula pada anak****

A) Prioritaskan Pemberian ASI Eksklusif :

- Berikan ASI eksklusif kepada bayi selama 6 bulan pertama kehidupan.
- Lanjutkan pemberian ASI hingga usia 2 tahun atau lebih, dikombinasikan dengan makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi.
- ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, termasuk zat antibodi yang membantu meningkatkan kekebalan tubuh bayi.

B) Berikan MPASI yang Sehat dan Bergizi :

- Setelah anak berusia 6 bulan, berikan MPASI yang kaya protein, zat besi, vitamin, dan mineral.
- Sajikan MPASI dengan tekstur yang sesuai dengan usia dan kemampuan bayi.
- Berikan MPASI yang bervariasi dan berwarna-warni untuk memastikan bayi mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan.

- Hindari memberikan makanan olahan, makanan manis, dan minuman bersoda kepada bayi.

C) Konsultasi dengan Dokter Anak:

- Konsultasikan dengan dokter anak tentang kebutuhan gizi dan pola makan bayi atau anak.
- Dokter anak dapat memberikan saran dan rekomendasi yang tepat untuk membantu mencegah stunting pada anak.

2. Kesibukan ibu, Penghambat Posyandu dan Ancaman Stunting



kesibukan ibu dapat menjadi salah satu faktor yang menghalangi ibu untuk mengikuti Posyandu secara rutin, sehingga meningkatkan risiko stunting pada anak. Posyandu merupakan layanan kesehatan ibu dan anak yang penting untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk mendeteksi stunting sedini mungkin.

Namun, kepadatan aktivitas ibu, seperti bekerja, mengurus rumah tangga, dan mengurus anak, dapat menyulitkan mereka untuk mengikuti Posyandu secara rutin.

Hal ini dapat berdampak pada:

- ❖ **Kurangnya pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak:**

Jika anak tidak ditimbang dan diukur secara rutin di Posyandu, sulit untuk mengetahui / mendeteksi apakah anak mengalami stunting atau tidak.

- ❖ **Keterlambatan deteksi stunting:**

Jika stunting tidak terdeteksi sedini mungkin, sulit untuk melakukan intervensi atau penanganan yang tepat untuk mencegah atau mengatasinya.

- ❖ **Kurangnya edukasi tentang stunting**

Posyandu merupakan salah satu tempat di mana ibu dapat mendapatkan edukasi tentang stunting, termasuk cara pencegahan dan penanganannya.

- ❖ **Kurangnya akses ke layanan kesehatan**

Posyandu sering kali menyediakan layanan kesehatan dasar untuk ibu dan anak, seperti imunisasi dan pemberian vitamin.

- ❖ **Kurangnya dukungan sosial**

Posyandu merupakan tempat di mana ibu dapat bertemu dengan ibu lain dan berbagi pengalaman tentang pengasuhan anak.

Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi agar ibu yang sibuk dapat tetap mengikuti Posyandu secara rutin.

****Solusi Bagi Orangtua Yang Terhambat Untuk Posyandu Secara Rutin****

A) Pantau Tumbuh Kembang Anak Secara Mandiri :

- **Timbang berat badan dan ukur tinggi badan anak secara berkala di rumah.**

Gunakan timbangan dan alat ukur yang standar untuk mendapatkan hasil yang akurat. Catat hasil pengukuran di buku KIA atau aplikasi kesehatan pemantau tumbuh kembang anak yang bisa di download secara gratis di playstore.

- **Amati perkembangan anak secara umum.**

Perhatikan apakah anak menunjukkan tanda-tanda tumbuh kembang yang normal, seperti kemampuan motorik, kemampuan berbicara, dan kemampuan bersosialisasi yang sesuai dengan usianya.

- **Konsultasikan dengan dokter anak jika ada yang dirasa tidak normal.**

Segera periksakan anak ke dokter anak jika orang tua merasa khawatir dengan perkembangannya.

B) Sisihkan Waktu untuk Posyandu di Rumah :

- Luangkan waktu minimal 30 menit setiap bulan untuk bersama anak dan memantau tumbuh kembang anak di rumah.
- Buatlah jadwal yang rutin untuk posyandu di rumah. Hal ini akan membantu orang tua untuk konsisten dalam memantau kesehatan dan perkembangan anak.
- Ajaklah anggota keluarga lain untuk membantu memantau tumbuh kembang anak.

3. Terlalu dini memberikan MPASI sebelum usia 6 bulan dapat meningkatkan resiko stunting pada anak.



Pemberian MPASI pada anak usia kurang dari 6 bulan dapat beresiko tinggi menyebabkan anak beresiko stunting, Berikut beberapa alasannya :

❖ Sistem pencernaan bayi belum siap :

- Usus bayi di bawah 6 bulan belum mampu mencerna dan menyerap zat gizi dari MPASI dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan diare, muntah, dan alergi makanan.
- Ginjal bayi juga belum mampu membuang kelebihan garam dan mineral dari MPASI, yang dapat menyebabkan keracunan.

❖ ASI masih menjadi sumber nutrisi terbaik untuk bayi usia 0-6 bulan :

- ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh kembang optimal, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.
- ASI juga mengandung zat kekebalan tubuh yang membantu melindungi bayi dari infeksi.

❖ Pemberian MPASI terlalu dini mengganggu penyerapan zat gizi dari ASI :

- MPASI yang kaya protein, lemak, dan karbohidrat dapat membuat bayi merasa kenyang dan tidak mau menyusu sesering biasanya. Hal ini dapat menyebabkan penurunan produksi ASI dan kekurangan zat gizi pada bayi.

****Solusi Pemberian Asi Dibawah Usia 6 Bulan****

A) Tunggu hingga bayi berusia 6 bulan :

Tanda-tanda bayi siap menerima MPASI adalah dapat duduk dengan tegak tanpa bantuan, dapat mengontrol kepala dengan baik, menunjukkan minat pada makanan, dan dapat memasukkan makanan ke dalam mulut dan menelannya.

B) Membangun Kebiasaan Menyusui yang Baik :

- Susui bayi sesering mungkin, Bayi di bawah usia 6 bulan membutuhkan ASI 8-12 kali dalam 24 jam.
- Berikan ASI sesuai permintaan bayi, Jangan menunggu bayi lapar untuk disusui.
- Hindari memberikan dot atau botol kepada bayi, Hal ini dapat menyebabkan bayi bingung puting dan menolak menyusu langsung.
- Perhatikan tanda-tanda bayi lapar, Bayi lapar biasanya menunjukkan tanda-tanda seperti menangis, memasukkan tangan ke mulut, atau mencari payudara ibu.

C) Memompa ASI :

- **Ibu dapat memompa ASI jika tidak dapat menyusui bayi secara langsung.**
Hal ini dapat dilakukan jika ibu bekerja, bepergian, atau memiliki masalah kesehatan tertentu. Simpan ASI perah di wadah yang bersih dan kedap udara, ASI perah dapat disimpan di lemari es selama 3-4 hari atau di freezer selama 3-6 bulan.

D) Mempertahankan Produksi ASI:

- Sering menyusui bayi atau memompa ASI akan membantu meningkatkan produksi ASI.
- Ibu juga dapat mengonsumsi makanan yang bergizi dan minum air putih yang cukup untuk membantu meningkatkan produksi ASI.
- Jika ibu merasa produksi ASI-nya kurang, ibu dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan bantuan.

4. Merokok Di Dekat Anak Dapat Meningkatkan Resiko Stunting



- ❖ **Asap rokok mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia berbahaya,** termasuk nikotin, tar, dan karbon monoksida. Bahan kimia ini dapat mengganggu perkembangan paru-paru, otak, dan sistem kekebalan tubuh anak, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stunting.
- ❖ **Ibu hamil yang merokok:**
Asap rokok dapat melewati plasenta dan masuk ke dalam aliran darah bayi, yang dapat menyebabkan bayi lahir prematur dan dengan berat badan rendah. Bayi yang lahir prematur dan dengan berat badan rendah lebih berisiko mengalami stunting.
- ❖ **Anak yang terpapar asap rokok:**
Lebih mudah terserang infeksi pernapasan, yang dapat menghambat penyerapan nutrisi dan pertumbuhan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menghindari merokok di depan balita untuk mencegah stunting.

****Solusi orang tua yang merokok terhadap anak ****

- A) **Berhenti merokok :**
Cara terbaik untuk melindungi anak dari bahaya asap rokok adalah dengan berhenti merokok sama sekali.
- B) **Merokok di luar ruangan :**
Jika Anda harus merokok, lakukanlah di luar ruangan dan jauh dari anak-anak.
- C) **Pastikan rumah bebas asap rokok:**
Minta anggota keluarga lain untuk tidak merokok di dalam rumah.
- D) **Gunakan ventilasi yang baik:**
Buka jendela dan pintu untuk mengeluarkan asap rokok dari rumah.

SUMBER :

<https://www.halodoc.com/artikel/ibu-ketahui-cara-tepat-untuk-mencegah-stunting>

<https://www.halodoc.com/artikel/ibu-ketahui-cara-tepat-untuk-mencegah-stunting>

<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/30/konsumsi-rokok-dalam-keluarga-tingkatkan-risiko-stunting-pada-anak>

<https://www.kemenkopmk.go.id/menko-pmk-alihkan-uang-rokok-untuk-gizi-anak>

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1529/faktor-faktor-penyebab-kejadian-stunting-pada-balita

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2483/stunting-dan-pencegahannya

<https://www.alodokter.com/stunting>