

# Pentingnya Gizi Seimbang dalam Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini

**Regiska Falensya**

Pendidikan Non Formal, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [regiskafalensys@gmail.com](mailto:regiskafalensys@gmail.com)

**Abstract:** *Stunting is one of the chronic nutritional problems that continues to pose a major challenge in Indonesia and has a direct impact on the physical growth, cognitive development, and overall quality of life of young children. The golden period of child development, occurring between the ages of 0–5 years, is a critical stage that requires adequate balanced nutrition to ensure optimal growth and development. However, various national surveys such as SSGI show that the prevalence of stunting in Indonesia remains relatively high, reaching 21.6% in 2022 and decreasing to 19.8% in 2024, yet still far from the national target of 14%. This study aims to analyze the importance of implementing balanced nutrition as an effort to prevent stunting in early childhood and to explore the roles of parents, early childhood education institutions (PAUD), healthcare workers, and the community in supporting children's nutritional fulfillment. The method used is a literature review of government documents, recent journals, and nutrition guidelines such as DASHAT (2022). The findings indicate that balanced nutrition plays a significant role in preventing growth disorders because the proper fulfillment of macro and micronutrients supports cell formation, brain development, and immune function. The study concludes that stunting prevention requires cross-sector collaboration, comprehensive nutrition education, and the implementation of healthy eating habits from an early age to ensure children grow optimally and are protected from the risk of stunting.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition; Early Childhood; Physical Development; Stunting Prevention; Stunting.*

**Abstrak:** Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia dan berdampak langsung terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas hidup anak usia dini. Masa emas perkembangan anak yang terjadi pada rentang usia 0–5 tahun menjadi periode krusial yang sangat membutuhkan pemenuhan gizi seimbang agar pertumbuhan dan perkembangan berlangsung optimal. Namun, berbagai survei nasional seperti SSGI menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu 21,6% pada tahun 2022 dan menurun menjadi 19,8% pada tahun 2024, namun masih jauh dari target nasional 14%. Penelitian ini bertujuan menganalisis pentingnya penerapan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia dini serta peran orang tua, lembaga PAUD, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam mendukung pemenuhan gizi anak. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap dokumen pemerintah, jurnal-jurnal terbaru, dan buku panduan gizi seperti DASHAT (2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa gizi seimbang memiliki pengaruh besar dalam mencegah gangguan pertumbuhan karena pemenuhan zat gizi makro dan mikro yang tepat dapat menunjang pembentukan sel tubuh, perkembangan otak, dan sistem imun. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa pencegahan stunting membutuhkan kolaborasi lintas sektor, edukasi gizi yang komprehensif, serta penerapan kebiasaan makan sehat sejak dini agar anak tumbuh optimal dan terhindar dari risiko stunting.

**Kata Kunci:** Anak Usia Dini; Gizi Seimbang; Pencegahan Stunting; Perkembangan Fisik; Stunting.

## 1. LATAR BELAKANG

Anak usia dini merupakan periode emas atau Golden age yaitu masa keemasan dalam pertumbuhan anak. Golden age berada direntang 0–5 tahun yang dianggap sebagai masa krusial dalam pertumbuhan anak. Pada masa ini, anak akan mengalami pertumbuhan paling pesat dalam hidupnya, mulai dari pertumbuhan fisik hingga kognitif. Beberapa hal yang terjadi pada usia ini akan menentukan kepribadian dan kecerdasannya di masa mendatang pentingnya memanfaatkan golden age membuat orang tua harus aware dan mau ambil Langkah nyata dalam menstimulasi anak di usia 0–5 tahun.

Stunting adalah Gangguan yang terjadi pada tumbuh kembang anak mengakibatkan kekurangan gizi yang menjadi penyebab stunting, sehingga gangguan yang dialami terjadi akibat pengaruh kekurangan gizi tersebut. Terjadinya stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang dialami anak mulai dari dalam kandungan. Pada masa pertumbuhannya, kekurangan gizi pada masa-masa awal hingga setelah bayi lahir juga menjadi penyebab kurangnya asupan gizi dari ibu selama masa kehamilan, tidak hanya itu gejala stunting tanpa disadari juga terjadi pada anak yang mengalami badan pendek. Namun, gejala stunting biasanya baru muncul pada anak di usia 2 tahun. Gejala yang mengindikasikan seorang anak mengalami stunting antara lain kesulitan belajar, gangguan tumbuh kembang, pertumbuhan tulang yang lambat, dan kemungkinan berat badan kurang dari anak seusianya. Penyebab utama terjadinya stunting adalah kurangnya asupan gizi yang cukup dalam pola makan anak, terutama dari segi protein, energi, zat besi, vitamin, dan mineral. Kekurangan nutrisi ini dapat memengaruhi pertumbuhan tulang, otot, dan organ secara keseluruhan, yang pada gilirannya menyebabkan anak tumbuh lebih pendek dari yang seharusnya.

Di Indonesia, permasalahan stunting masih menjadi tantangan besar. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi balita stunting di Indonesia mencapai 21,6%, dan meskipun menurun pada tahun 2024 menjadi 19,8%, angka ini masih jauh dari target pemerintah yaitu 14% pada tahun 2024.

Selain itu, asupan gizi anak balita masih menghadapi masalah serius. Data dari SSGI dan Buku DASHAT BKKBN (2022) menunjukkan:

**Tabel 1** Data dari SSGI dan Buku DASHAT BKKBN (2022)

No.	Aspek Gizi Balita	Presentase
1.	Balita dengan asupan energi kurang (70- <100% AKE)	48,9%
2.	Balita dengan asupan energi sangat kurang (<70% AKE)	6,8%
3.	Balita dengan asupan protein kurang (<80% AKE)	23,6%
4.	Balita dengan keanekaragaman makanan baik	52,5%
5.	Prevalensi stunting (SSGI 2022)	21,6%
6.	Prevalensi stunting (SSGI 2024)	19,8%
7.	Target nasional stunting tahun 2024	14%

*Sumber: Buku DASHAT: Ragam Menu Sehat (BKKBN,2022) & Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2022 – 2024).*

Melihat kondisi tersebut, pemerintah melalui program Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) berupaya memberikan solusi dengan menyediakan menu sehat bergizi, memanfaatkan bahan pangan lokal, serta meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pentingnya gizi seimbang. Buku DASHAT: Ragam Menu Sehat yang diterbitkan BKKBN memberikan panduan tentang kebutuhan gizi harian anak usia dini, ibu hamil, dan menyusui, serta contoh menu sehat berbasis pangan lokal.

Dengan mempertimbangkan uraian diatas, penyusunan makalah ini menjadi sangat penting karena membahas isu yang berkaitan langsung dengan kualitas generasi masa depan bangsa. Melalui pemahaman tentang gizi seimbang, diharapkan orang tua, pendidik, dan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi anak sejak dini sebagai langkah konkret dalam mencegah stunting. Kajian ini juga menjadi sarana edukatif untuk memperkuat peran lembaga pendidikan nonformal, khususnya PAUD, dalam memberikan pendampingan dan pembelajaran kepada keluarga mengenai pola makan sehat dan perawatan anak yang tepat. Dengan demikian, makalah ini diharapkan dapat menjadi referensi dan motivasi dalam mewujudkan anak Indonesia yang sehat, cerdas, dan bebas dari stunting.

Penulisan ini bertujuan untuk menjelaskan pengertian serta dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, sehingga memberikan pemahaman komprehensif mengenai urgensi masalah ini. Selain itu, penulisan ini menganalisis pentingnya penerapan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting, mengingat asupan gizi yang tepat merupakan faktor utama dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Penulisan ini juga mendeskripsikan peran berbagai pihak, seperti lembaga PAUD, orang tua, lembaga kesehatan, dan masyarakat dalam upaya kolektif mencegah stunting melalui pemenuhan gizi anak. Selanjutnya, penulisan ini menguraikan strategi dan langkah-langkah perbaikan pola makan anak usia dini yang dapat diterapkan secara praktis sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting.

Secara teoritis, makalah ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan wawasan ilmiah di bidang pendidikan anak usia dini dan kesehatan gizi masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara gizi seimbang dan pencegahan stunting. Hasil kajian ini dapat memperkaya referensi bagi mahasiswa, pendidik, dan peneliti dalam memahami konsep gizi seimbang serta implikasinya terhadap tumbuh kembang anak usia dini. Secara praktis, penulisan ini memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi orang tua, makalah ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya penerapan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah stunting. Bagi lembaga PAUD, makalah ini dapat

menjadi panduan dalam menyusun program edukasi gizi serta kegiatan pembiasaan makan sehat bagi anak. Bagi tenaga kesehatan dan masyarakat, makalah ini dapat menjadi dasar dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan, monitoring, serta intervensi gizi pada anak usia dini. Selain itu, bagi pemerintah dan lembaga terkait, penulisan ini memberikan masukan yang relevan dalam merancang kebijakan serta program peningkatan status gizi anak dan pencegahan stunting melalui pendekatan lintas sektor.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Hakikat Stunting**

Stunting yaitu gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada masa awal hidup sejak dalam kandungan hingga setelah lahir. Kekurangan gizi pada masa tersebut menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta dampak pada kematangan otak anak sehingga menurunkan kemampuan berpikir dan belajar secara optimal (Salsabilla, Ismaniar, dan Putri (2024).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2023) menjelaskan jika stunting yaitu suatu bentuk malnutrisi kronis yang dampak langsung terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental. Anak yang stunting cenderung mempunyai daya tahan tubuh yang rendah, kesulitan belajar, serta prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan anak dengan gizi cukup. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), stunting mencerminkan kegagalan tumbuh kembang anak secara menyeluruh, karena pertumbuhan tinggi badan yang terhambat sering kali disertai gangguan perkembangan otak, perilaku, dan kecerdasan.

Anak yang mengalami stunting umumnya mempunyai postur tubuh yang lebih pendek dari anak seusianya, berat badan yang tidak ideal, serta menunjukkan keterlambatan dalam perkembangan motorik dan kognitif. Serta, pertumbuhan tulang dan otot berlangsung lambat, daya tahan tubuh melemah, dan anak lebih rentan terhadap penyakit infeksi. Dari sisi perilaku, anak yang mengalami stunting sering tampak kurang aktif, cepat lelah, serta mempunyai daya konsentrasi dan kemampuan belajar yang rendah.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), penyebab stunting bisa dikategorikan menjadi tiga kelompok besar, yaitu (1) penyebab langsung, contohnya asupan gizi yang tidak adekuat dan penyakit infeksi berulang; (2) penyebab tidak langsung, contohnya pola pengasuhan yang tidak sesuai, akses terhadap makanan gizi yang terbatas, serta sanitasi lingkungan yang buruk; dan (3) penyebab mendasar, yaitu faktor kemiskinan, rendahnya pendidikan orang tua, dan ketimpangan akses layanan kesehatan.

Dengan demikian, stunting yaitu keadaan multidimensional yang tidak hanya dipicu oleh masalah gizi semata, namun juga oleh faktor lingkungan, sosial, ekonomi, dan perilaku. Upaya mencegah stunting harus dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan perbaikan gizi, peningkatan kesehatan ibu dan anak, serta penguatan edukasi keluarga mengenai pentingnya pemenuhan gizi dan sanitasi yang baik sejak dini.

### **Hakikat Gizi Seimbang**

Gizi seimbang yaitu susunan pangan setiap-hari yang punya kandungan zat gizi pada jenis dan jumlah yang sesuai pada kebutuhan tubuh, di cara memberi perhatian prinsip aneka ragam pangan, kegiatan fisik, perilaku hidup bersih, serta memantau berat badan secara teratur agar memberi ketahanan pada berat badan normal dan mencegah adanya permasalahan gizi (BKKBN, 2022). Konsep ini menekankan jika gizi seimbang bukan hanya mengenai “cukup makan”, namun memastikan tiap zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin, mineral) terpenuhi secara proporsional.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2014), prinsip gizi seimbang menggantikan konsep lama “empat sehat lima sempurna” yang dianggap tidak lagi relevan karena tidak menekankan proporsi dan gaya hidup sehat. Pedoman Gizi Seimbang mempunyai empat pilar utama, yaitu:

- a. Mengonsumsi makanan beraneka ragam agar semua zat gizi dapat terpenuhi.
- b. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan agar gizi yang masuk ke tubuh tidak tercemar penyakit.
- c. Melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi.
- d. Memantau berat badan secara teratur sebagai indikator status gizi.

Dalam buku Panduan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) yang diterbitkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2022), dijelaskan jika gizi seimbang sangat penting didalam mencegah stunting dan gangguan pertumbuhan anak. Pemenuhan gizi seimbang buat ibu hamil, ibu menyusui, dan anak usia dini menjadi upaya strategis untuk memberi peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Program DASHAT juga mendorong masyarakat untuk memanfaatkan bahan pangan lokal gizi pada cara memperhatikan keseimbangan gizi didalam menu keluarga.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penulisan makalah ini menggunakan metode studi literatur (library research), yaitu metode penelitian yang dilakukan pada menelaah berbagai sumber Pustaka yang relevan dengan topik pembahasan.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Dampak Permasalahan Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini**

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta kurangnya stimulasi psikososial, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan (sejak janin hingga usia dua tahun). Anak dikatakan stunting apabila memiliki tinggi badan menurut umur lebih rendah dari standar pertumbuhan anak yang ditetapkan oleh WHO (Kemenkes RI, 2021).

Permasalahan stunting berdampak luas terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kualitas hidup anak di masa depan. Kekurangan gizi yang berlangsung lama akan menghambat pembelahan dan pembesaran sel tubuh, termasuk sel otak. Akibatnya, anak yang mengalami stunting umumnya memiliki tubuh lebih pendek dari anak seusianya, berat badan rendah, dan daya tahan tubuh yang lemah (UNICEF, 2020).

Dari sisi perkembangan kognitif, stunting dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan otak, penurunan kemampuan belajar, dan konsentrasi yang rendah. Anak stunting cenderung mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar di PAUD, sekolah dasar, hingga jenjang pendidikan berikutnya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi mikro seperti zat besi, yodium, dan asam folat yang berperan penting dalam fungsi otak (BKKBN, 2022).

Selain berdampak pada fisik dan kognitif, stunting juga mempengaruhi perkembangan sosial-emosional anak. Anak yang mengalami stunting sering kali memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, mudah lelah, serta kurang aktif dalam berinteraksi. Kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Dampak jangka panjang dari stunting tidak hanya dirasakan saat masa anak-anak, tetapi juga ketika anak tumbuh dewasa. Anak yang stunting memiliki risiko lebih tinggi menderita penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di usia dewasa. Selain itu, kapasitas produktivitasnya menurun karena keterbatasan kemampuan fisik dan intelektual, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (Kemenkes RI, 2021).

Faktor-faktor penyebab stunting tidak dapat dipisahkan dari aspek gizi, kesehatan, lingkungan, sosial ekonomi, serta perilaku masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Secara umum, faktor penyebab stunting dapat dibedakan menjadi faktor langsung dan faktor tidak langsung.

a. Faktor Langsung

Faktor langsung yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting meliputi dua aspek utama, yaitu asupan gizi yang tidak adekuat dan infeksi berulang.

Asupan gizi yang tidak memadai terjadi ketika kebutuhan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) maupun zat gizi mikro (zat besi, yodium, seng, vitamin A, dan asam folat) tidak terpenuhi secara optimal. Kekurangan zat gizi pada ibu hamil dapat menghambat pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Selain itu, anak yang tidak memperoleh asupan gizi seimbang selama masa pertumbuhan akan mengalami hambatan pertumbuhan tinggi badan dan berat badan (BKKBN, 2022).

Sementara itu, infeksi berulang seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), serta infeksi cacingan dapat mengganggu proses penyerapan zat gizi di dalam tubuh. Anak yang sering mengalami infeksi berisiko kehilangan nafsu makan, mengalami dehidrasi, dan tidak dapat memanfaatkan zat gizi secara maksimal, sehingga berdampak pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan (UNICEF, 2020).

b. Faktor Tidak Langsung

Selain faktor langsung, terdapat pula faktor tidak langsung yang turut berperan dalam meningkatnya prevalensi stunting. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1) Pola asuh yang kurang tepat

Kurangnya pengetahuan orang tua, khususnya ibu, mengenai praktik pemberian makan yang benar, seperti pemberian ASI eksklusif, makanan pendamping ASI (MPASI) bergizi, serta frekuensi makan anak yang sesuai usia, dapat menyebabkan anak tidak memperoleh gizi yang cukup. Pola asuh yang tidak tepat juga berkaitan dengan minimnya pemahaman tentang kebersihan lingkungan dan kesehatan anak (BKKBN, 2022).

2) Kondisi sanitasi dan lingkungan yang tidak sehat

Lingkungan yang tidak higienis, seperti kurangnya akses air bersih, pembuangan limbah yang tidak layak, serta kebersihan rumah yang buruk, meningkatkan risiko anak terpapar penyakit infeksi. Infeksi yang berulang

akibat sanitasi yang buruk menjadi penyebab tidak langsung yang signifikan terhadap terjadinya stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

3) Akses terhadap layanan kesehatan yang terbatas

Rendahnya pemanfaatan pelayanan kesehatan ibu dan anak, seperti pemeriksaan kehamilan (ANC), imunisasi, serta pemantauan pertumbuhan balita, menyebabkan deteksi dini gangguan gizi sering terlewatkan. Kurangnya layanan konseling gizi dan kurang optimalnya kader posyandu dalam memantau pertumbuhan anak turut memperburuk kondisi ini (Elibrary Bapelkes Batam, 2021).

4) Kondisi sosial ekonomi keluarga

Status ekonomi keluarga sangat memengaruhi kemampuan untuk menyediakan bahan pangan yang bergizi dan layanan kesehatan yang memadai. Keluarga dengan pendapatan rendah cenderung mengonsumsi makanan yang rendah protein hewani dan vitamin, karena keterbatasan daya beli. Faktor ekonomi juga berdampak pada kualitas lingkungan tempat tinggal dan akses terhadap pendidikan gizi (UNICEF, 2020).

5) Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi yang rendah

Rendahnya tingkat pendidikan orang tua, terutama ibu, berpengaruh terhadap pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan pola asuh yang benar. Kurangnya kesadaran terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi dan perilaku hidup bersih dapat meningkatkan risiko stunting pada anak (BKKBN, 2022).

c. Faktor Sosial Budaya, dan Perilaku

Kebiasaan masyarakat dan faktor budaya juga mempengaruhi munculnya stunting. Beberapa masyarakat masih memegang pantangan makanan tertentu bagi ibu hamil atau menyusui yang seharusnya bernilai gizi tinggi, seperti ikan, telur, atau daging. Selain itu, perilaku tidak membiasakan sarapan pagi dan konsumsi sayur-buah juga memperburuk kualitas gizi keluarga (Kemenkes RI, 2021).

### **Pentingnya Penerapan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Dini**

Gizi seimbang merupakan faktor kunci dalam upaya pencegahan stunting, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan yang dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang



sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, serta pemantauan berat badan secara teratur.

Penerapan gizi seimbang sangat penting karena berfungsi untuk mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun emosional. Anak usia dini membutuhkan asupan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup untuk mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, perkembangan otak, serta menjaga daya tahan tubuh terhadap penyakit. Kekurangan salah satu unsur gizi tersebut dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, termasuk stunting (BKKBN, 2022).

Penerapan pola makan gizi seimbang juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Anak yang terbiasa mengonsumsi makanan bergizi beragam seperti sumber protein hewani (ikan, telur, daging, dan susu), karbohidrat kompleks (beras, jagung, umbi), sayur, dan buah memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh optimal dibandingkan anak yang pola makannya tidak teratur atau monoton. Hal ini sejalan dengan konsep Isi Piringku yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan, di mana dalam satu porsi makanan harus terdapat karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah dalam proporsi yang seimbang.

Selain pada anak, penerapan gizi seimbang juga penting bagi ibu hamil dan menyusui. Pemenuhan kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan dapat mencegah risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) dan kekurangan energi kronis pada ibu. Sementara itu, asupan gizi seimbang pada ibu menyusui berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas air susu ibu (ASI), yang menjadi sumber gizi utama bagi bayi (UNICEF, 2020).

Jadi, penerapan gizi seimbang merupakan strategi utama dan efektif dalam upaya pencegahan stunting pada anak usia dini. Melalui pola makan yang bergizi, beragam, dan seimbang, anak akan memperoleh kebutuhan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Di sisi lain, penerapan gizi seimbang juga harus dibarengi dengan perilaku hidup bersih, sanitasi yang baik, serta pemantauan rutin pertumbuhan anak agar risiko stunting dapat dicegah secara berkelanjutan.

### **Penerapan Lembaga PAUD, Orang Tua, Lembaga Kesehatan dan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting melalui Pemenuhan Gizi Anak**

Upaya pencegahan stunting memerlukan keterlibatan berbagai pihak secara terintegrasi, terutama lembaga pendidikan anak usia dini (PAUD), orang tua, lembaga kesehatan, dan masyarakat. Stunting bukan hanya masalah kesehatan, tetapi juga merupakan permasalahan sosial dan pendidikan yang membutuhkan sinergi lintas sektor. Oleh karena itu, setiap unsur memiliki peran strategis dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi anak sejak dini.

a. Peran Lembaga PAUD

Lembaga PAUD memiliki peran penting dalam memberikan edukasi gizi dan kesehatan kepada anak serta orang tua. Guru PAUD dapat menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui kegiatan pembelajaran, seperti mengenalkan jenis-jenis makanan bergizi, pentingnya sarapan, mencuci tangan sebelum makan, dan menjaga kebersihan diri.

Selain itu, PAUD juga dapat bekerja sama dengan pihak kesehatan atau pemerintah desa dalam kegiatan seperti posyandu terintegrasi di lingkungan sekolah, pemeriksaan berat dan tinggi badan anak secara berkala, serta penyuluhan tentang gizi seimbang bagi orang tua (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Dengan demikian, PAUD berperan sebagai lembaga edukatif yang turut mendukung upaya pencegahan stunting melalui pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini.

b. Peran Orang Tua

Orang tua, terutama ibu, merupakan pihak yang paling berpengaruh dalam pemenuhan gizi anak. Orang tua bertanggung jawab dalam menyediakan makanan bergizi, menentukan pola makan anak, serta menciptakan lingkungan keluarga yang sehat. Menurut BKKBN (2022), peran orang tua dalam mencegah stunting meliputi: memberikan ASI eksklusif selama enam bulan, menyediakan makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi seimbang, serta memastikan anak memperoleh imunisasi dan perawatan kesehatan yang baik.

Selain itu, orang tua juga perlu memperhatikan kebersihan makanan, kebersihan lingkungan rumah, dan menjaga rutinitas istirahat anak. Orang tua dengan pengetahuan gizi yang baik akan mampu mencegah terjadinya kekurangan gizi pada anak sejak dini.

c. Peran Lembaga Kesehatan

Lembaga kesehatan, seperti puskesmas, posyandu, dan rumah sakit, memiliki peran sentral dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak. Puskesmas dan posyandu berperan dalam memberikan layanan kesehatan dasar, imunisasi, pemeriksaan gizi, serta penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang.

Selain itu, tenaga kesehatan berperan dalam memberikan pendampingan kepada ibu hamil dan menyusui untuk mencegah kekurangan energi kronis, anemia, serta

memberikan informasi tentang asupan gizi yang tepat selama kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Program seperti Gerakan Nasional Cegah Stunting dan Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) yang dilaksanakan oleh BKKBN juga melibatkan lembaga kesehatan dalam pelatihan dan pendampingan keluarga untuk mengolah makanan sehat berbasis pangan lokal.

d. Peran Masyarakat dan Lingkungan Sosial

Masyarakat berperan sebagai pendukung terciptanya lingkungan yang mendukung gizi seimbang dan kesehatan anak. Melalui peran aktif tokoh masyarakat, kader posyandu, dan organisasi kemasyarakatan, edukasi gizi dapat disebarluaskan secara luas.

Partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan, menyediakan air bersih, serta mendukung kegiatan kesehatan di tingkat desa sangat berpengaruh terhadap pencegahan penyakit infeksi yang dapat memperburuk kondisi gizi anak. Selain itu, kegiatan gotong royong dalam penyediaan pangan bergizi lokal dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga dan memperkuat solidaritas sosial dalam upaya pencegahan stunting (UNICEF, 2020).

### **Strategi dan Langkah Langkah Perbaikan Pola Makan Anak Usia Dini sebagai Upaya Mencegah Terjadinya Stunting**

Menurut penulis, perbaikan pola makan anak usia dini merupakan salah satu langkah paling efektif untuk mencegah terjadinya stunting. Pola makan yang baik bukan hanya ditentukan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh kualitas, keanekaragaman, kebersihan, serta keteraturan waktu makan. Dalam hal ini, strategi dan langkah-langkah yang dapat dilakukan hendaknya bersifat sederhana, berkelanjutan, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh keluarga maupun lembaga pendidikan anak usia dini.

a. Meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang.

Orang tua perlu dibekali pengetahuan tentang kandungan gizi pada setiap bahan makanan dan cara mengolahnya agar tidak kehilangan nilai gizi. Misalnya, menghindari memasak sayuran terlalu lama atau mengganti jajanan kemasan dengan buah-buahan segar. Edukasi seperti ini dapat diberikan melalui kegiatan parenting di PAUD atau penyuluhan dari tenaga kesehatan.

b. Membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi dan beragam sejak dini

Anak perlu dikenalkan pada berbagai jenis makanan bergizi seperti ikan, telur, tahu, tempe, sayur, dan buah-buahan. Orang tua dapat membuat jadwal makan harian

yang mencakup tiga kali makan utama dan dua kali makanan selingan dengan komposisi seimbang antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Makanan yang disajikan juga perlu dibuat menarik agar anak lebih bersemangat untuk makan, misalnya dengan variasi warna atau bentuk yang lucu.

c. Membangun kebiasaan makan yang teratur dan disiplin

Pola makan yang tidak teratur dapat mengganggu metabolisme tubuh dan menurunkan nafsu makan anak. Oleh karena itu, waktu makan harus dijaga konsistensinya. Selain itu, keluarga sebaiknya menerapkan kebiasaan makan bersama agar anak meniru perilaku makan sehat dari orang tuanya.

d. Mengurangi konsumsi makan siap saji dan tinggi gula

Saat ini banyak anak usia dini terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, atau camilan kemasan. Kebiasaan ini dapat menyebabkan asupan gizi tidak seimbang dan meningkatkan risiko obesitas atau kekurangan zat gizi tertentu. Sebagai gantinya, orang tua disarankan untuk menyiapkan makanan rumahan yang sehat, segar, dan terjamin kebersihannya.

e. Meningkatkan kolaborasi antara Lembaga PAUD, Orang Tua, dan Pihak Kesehatan dalam pemantauan gizi anak

Misalnya, PAUD dapat mengadakan kegiatan pemeriksaan tinggi dan berat badan secara berkala, atau program “bekal sehat bersama” setiap minggu. Dengan cara ini, guru dapat membantu mengawasi kebiasaan makan anak sekaligus memberi contoh menu sehat kepada orang tua.

f. Menanamkan nilai pentingnya air putih dan kebersihan makanan

Anak harus dibiasakan untuk minum air putih yang cukup dan menghindari minuman manis atau bersoda. Selain itu, cuci tangan sebelum makan dan memastikan makanan dalam kondisi bersih menjadi kebiasaan yang perlu diterapkan setiap hari untuk mencegah penyakit yang dapat memengaruhi penyerapan gizi.

Berdasarkan pendapat pribadi penulis, upaya perbaikan pola makan anak usia dini tidak harus dilakukan secara besar-besaran, tetapi dimulai dari kebiasaan kecil di rumah. Orang tua yang sadar akan pentingnya gizi akan lebih konsisten menyediakan makanan sehat bagi anak. Dengan penerapan kebiasaan makan yang baik, anak tidak hanya tumbuh dengan sehat, tetapi juga memiliki fondasi yang kuat untuk belajar dan berkembang secara optimal.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan dalam makalah ini, dapat disimpulkan bahwa stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, baik dari segi fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan asupan gizi, pola asuh yang kurang tepat, sanitasi lingkungan yang buruk, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan.

Penerapan gizi seimbang menjadi langkah utama dalam upaya pencegahan stunting. Gizi seimbang tidak hanya berkaitan dengan kecukupan makan, tetapi juga meliputi keanekaragaman pangan, kebersihan, aktivitas fisik, dan pemantauan pertumbuhan anak secara teratur. Melalui penerapan gizi seimbang sejak masa kehamilan hingga usia dini, anak memiliki kesempatan tumbuh dengan optimal, sehat, dan cerdas. Upaya pencegahan stunting memerlukan kerja sama berbagai pihak.

Lembaga PAUD berperan dalam memberikan edukasi gizi dan pembiasaan perilaku sehat, orang tua berperan dalam penyediaan makanan bergizi seimbang di rumah, lembaga kesehatan bertanggung jawab dalam pelayanan dan pemantauan status gizi anak, serta masyarakat berperan dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Kolaborasi lintas sektor ini sangat penting dalam mewujudkan generasi yang bebas dari stunting.

Selain itu, perbaikan pola makan anak usia dini perlu dimulai dari kebiasaan sederhana, seperti membiasakan makan bersama keluarga, menghindari makanan cepat saji, serta memperbanyak konsumsi sayur dan buah. Dengan pola makan yang sehat dan seimbang, anak-anak akan memiliki dasar pertumbuhan yang kuat dan terbebas dari risiko stunting di masa depan.

## DAFTAR REFERENSI

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2022). *Buku DASHAT: Ragam Menu Sehat*. Jakarta: BKKBN.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2022). *Percepatan Penurunan Stunting di Indonesia: Rencana Aksi Nasional*. Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., et al. (2013). Maternal and child nutrition: Building momentum for impact. *The Lancet*, 382(9890), 372–389.
- Elibrary Bapelkes Batam. (2021). *Modul Dasar Ilmu Gizi*. Batam: Balai Pelatihan Kesehatan Batam.
- Food and Agriculture Organization. (2021). *Sustainable healthy diets: Guiding principles*. Rome: FAO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan PAUD Berkualitas*. Jakarta: Kemendikbud.
- Salsabilla, M. Y., Ismaniar, & Putri, L. D. (2024). Beware of the impact of stunting on cognitive development in early childhood. *EMPOWERMENT: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Luar Sekolah*, 13(1), 53–XX.
- Survei Status Gizi Indonesia. (2022). *Laporan Nasional SSGI 2022*. Jakarta: Badan Litbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Survei Status Gizi Indonesia. (2024). *Ringkasan Hasil SSGI 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Ringkasan kebijakan: Pencegahan stunting di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- UNICEF. (2020). *The State of the World's Children 2020: Nutrition, for every child*. New York: United Nations Children's Fund.
- Victora, C. G., Christian, P., Vdaletti, L. P., et al. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 397(10282), 1876–1886.
- World Health Organization. (2022). *Child stunting: Evidence and strategy update*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Guideline on the prevention of child malnutrition*. Geneva: WHO.