

Peran Keluarga dalam Mencegah Stunting

Loeziana Uce¹

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

¹Email Korespondensi: loeziana.uce@ar-raniry.ac.id

Received: 17 Juli 2025

Accepted: 19 Juli 2025

Published: 21 Juli 2025

Abstract

Stunting is a chronic nutritional issue that significantly affects the physical growth and development of children. Families play a crucial role in preventing stunting through various means. Ensuring adequate nutrition, understanding proper dietary practices, and actively monitoring a child's growth and development are key aspects of stunting prevention within the family. Furthermore, emotional support and family education also contribute to reducing risk factors that can lead to stunting, such as stress and imbalanced eating habits. Therefore, the family's role in creating a healthy, supportive, and educational environment is paramount in addressing stunting issues and enhancing the quality of life for children.

Keywords: *Stunting, Family, Nutrition, Parenting, Child health*

Stunting adalah masalah gizi kronis yang memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan anak-anak secara serius. Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam mencegah stunting melalui berbagai cara. Penyediaan nutrisi yang baik, pemahaman tentang praktik gizi yang tepat, serta peran aktif dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi kunci dalam pencegahan stunting. Selain itu, dukungan emosional dan pendidikan dalam keluarga juga berperan dalam mengurangi faktor risiko yang dapat menyebabkan stunting, seperti stres dan ketidakseimbangan dalam pola makan. Oleh karena itu, peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang sehat, mendukung, dan mendidik sangat penting untuk mengatasi masalah stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak.

Kata Kunci: *Stunting, Keluarga, Gizi, Pola Asuh, Kesehatan Anak*

A. Pendahuluan

Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan fisik anak terhambat, sehingga anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari yang seharusnya pada usia tertentu dan Stunting termasuk kedalam masalah gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia. Kondisi ini dapat memiliki dampak serius terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak, serta kualitas sumber daya manusia (SDM) yang akan berdampak di masa depan. Di Indonesia, masalah gizi pada anak masih menjadi prioritas. Stunting atau biasa disebut tubuh pendek dapat diartikan sebagai kondisi dimana terjadi gangguan pertumbuhan pada anak dibawahusia 5 tahun akibat dari kurangnya asupan gizi terutama dalam seribu (1000) hari pertama kehidupan atau dapat dikatakan masalah gizi kronis yang menyebabkan tubuh anak terlalu pendek dan tidak sesuai dengan usianya.

Tingkat stunting dapat bervariasi secara signifikan antara wilayah di Indonesia. Daerah-daerah yang kurang berkembang dan memiliki akses terbatas terhadap sumber daya kesehatan dan gizi seringkali memiliki tingkat stunting yang lebih tinggi. Penyebab stunting di Indonesia meliputi masalah gizi, sanitasi yang buruk, akses terbatas ke air bersih, serta faktor sosial dan ekonomi seperti kemiskinan dan ketidaksetaraan. Praktik pemberian makanan yang salah dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang tepat juga berkontribusi pada masalah ini.

Menurut Uliyatul & Ratna Stunting adalah Permasalahan gizi buruk kronis disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan lambatnya pertumbuhan yang berarti tinggi badan anak menjadi lebih rendah atau pendek (*stunted growth*) dibandingkan dengan standar umur.

Stunting adalah Stunting adalah suatu kondisi kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan makanan dalam jangka panjang akibat tidak mencukupinya pasokan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Kegagalan pertumbuhan bisa terjadi saat janin masih dalam kandungan dan baru muncul hingga anak berusia dua tahun.

Menurut Aryu Candra Stunting adalah kondisi tinggi badan seseorang yang kurang dari normal berdasarkan usia dan jenis kelamin. Tinggi badan merupakan salah satu jenis pemeriksaan antropometri dan menunjukkan status gizi seseorang.

Maka dapat disimpulkan bahwa Stunting adalah kondisi yang terjadi pada anak-anak ketika pertumbuhan tubuh mereka terhambat atau terhenti secara permanen sebagai akibat dari kekurangan gizi kronis, terutama pada masa pertumbuhan awal, yaitu sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dari yang seharusnya seiring dengan usianya. Stunting dapat memiliki dampak serius pada kesehatan fisik dan perkembangan kognitif anak, dan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka di masa dewasa.

B. Metode

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam peran keluarga dalam mencegah stunting, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi perilaku keluarga dan strategi yang diterapkan dalam pencegahan stunting pada anak balita.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah keluarga yang memiliki anak balita (usia 0–5 tahun) dan petugas kesehatan (kader posyandu, bidan desa) yang mengetahui peran keluarga dalam pencegahan stunting.

3. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara statistik menggunakan uji korelasi (misalnya, Pearson atau Spearman untuk mengetahui hubungan antara peran keluarga dan kejadian stunting. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan software statistik seperti SPSS.

Keluarga memang sering terbentuk melalui ikatan perkawinan antara dua orang, yaitu laki-laki dan wanita. Proses ini biasanya melibatkan pembentukan keluarga inti, yang terdiri dari suami, istri, dan anak-anak mereka. Dalam banyak budaya di seluruh dunia, perkawinan telah dianggap sebagai cara resmi untuk membentuk keluarga dan menjalani kehidupan bersama. Melalui perkawinan ini, anggota keluarga akan bertambah secara berangsur-angsur dengan lahirnya anak.

Keluarga Berisiko Stunting adalah Keluarga yang memiliki satu atau lebih faktor risiko Stunting yang terdiri dari keluarga yang mempunyai anak remaja puteri/calon pengantin/Ibu Hamil/Anak usia 0-23 bulan/anak usia 24-59 bulan berasal dari keluarga miskin, pendidikan orang tua rendah, sanitasi lingkungan yang buruk, dan air minum tidak layak (Peraturan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2021 Tentang Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024).

Stunting adalah masalah yang memiliki banyak keterkaitan dengan kondisi ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, dan lingkungan rumah tangga. Stunting merujuk pada pertumbuhan fisik yang terhambat pada anak-anak, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif mereka. Keluarga yang berisiko stunting adalah keluarga yang memiliki faktor-faktor tertentu yang meningkatkan kemungkinan anak-anak mereka mengalami stunting. Beberapa faktor risiko yang sering terkait dengan stunting dalam keluarga termasuk: Kondisi Ekonomi yang Rendah: Keluarga dengan pendapatan ekonomi yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting karena mereka mungkin tidak mampu membeli makanan bergizi yang cukup untuk anak-anaknya.

1. **Pendidikan Orang Tua yang Rendah:** Orang tua dengan tingkat pendidikan yang rendah mungkin kurang menyadari pentingnya pola makan yang seimbang dan perawatan anak yang baik, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan anak-anak.
2. **Kurangnya Akses ke Pelayanan Kesehatan:** Keluarga yang tinggal di daerah terpencil atau tidak memiliki akses mudah ke fasilitas kesehatan berkualitas mungkin menghadapi kesulitan dalam mendapatkan perawatan kesehatan yang diperlukan untuk anak-anak mereka.
3. **Kondisi Rumah yang Buruk:** Sanitasi yang buruk, kurangnya akses ke air bersih, atau kepadatan tinggi dalam rumah tangga dapat meningkatkan

risiko infeksi pada anak-anak, yang dapat menghambat pertumbuhan mereka.

4. **Kebiasaan Makan yang Buruk:** Kebiasaan makan yang buruk dalam keluarga, seperti kurangnya variasi dalam makanan atau pemberian makanan yang tidak bergizi, dapat menjadi faktor risiko stunting.
5. **Kurangnya Pengetahuan tentang Gizi dan Perawatan Anak:** Kurangnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi yang baik dan perawatan anak yang sehat dapat mengakibatkan praktik yang tidak menguntungkan bagi pertumbuhan anak-anak.
6. **Kondisi Kesehatan yang Buruk:** Anak-anak dengan masalah kesehatan yang kronis atau infeksi yang sering dapat berisiko lebih tinggi mengalami stunting jika tidak mendapatkan perawatan yang tepat.
7. **Kurangnya Akses Terhadap Makanan Bergizi:** Faktor lingkungan seperti musim paceklik atau bencana alam dapat menghambat akses keluarga terhadap makanan bergizi.
8. **Kurangnya Fokus pada Gizi dalam Program Kesejahteraan:** Kurangnya perhatian terhadap gizi dalam program-program kesejahteraan sosial pemerintah juga dapat meningkatkan risiko stunting.

Penting untuk diingat bahwa risiko stunting seringkali kompleks dan berkaitan erat satu sama lain. Upaya untuk mengurangi risiko stunting melibatkan berbagai langkah, termasuk pendidikan gizi, pemberian akses ke pelayanan kesehatan yang berkualitas, dan peningkatan kondisi ekonomi keluarga. Melibatkan komunitas dan pemerintah dalam upaya ini dapat membantu mengurangi tingkat stunting di suatu daerah atau negara.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penanganan Keluarga Bersiko Stunting

Berdasarkan Penelitian Saimu, Nastia, dan Mayunita yang berjudul Penanganan Resiko Stunting yaitu dengan meningkatkan akses informasi dan pelayanan melalui:

1. **Penyuluhan,** Penyuluhan ialah sebuah upaya untuk memaksimalkan kegiatan penanggulangan stunting agar dapat terlaksana secara optimal. Pengembangan masyarakat merupakan proses penguatan dan pemberi kemandirian dan keberdayaan masyarakat.
2. **Fasilitasi Pelayanan Rujukan,** Sistem rujukan adalah suatu sistem penyelenggaraan kesehatan yang melaksanakan pelimpahan tanggung jawab secara timbal balik terhadap satu kasus atau masalah kesehatan dari unit yang berkemampuan kurang kepada unit yang lebih mampu. Sistem rujukan mengatur alur dari mana dan harus ke mana seseorang yang mempunyai masalah kesehatan tertentu untuk memeriksakan masalah kesehatannya.
3. **Fasilitasi Penerimaan Program Bantuan Sosial,** bantuan sosial berupa pemberian makanan tambahan pada balita, Memberikan tablet zat besi kepada ibu hamil dan remaja putri, hal ini dilakukan supaya mencegah terjadinya bayi stunting.

Peran Semua Pihak Terutama Keluarga untuk Mencegah Stunting

Peran keluarga dalam mencegah stunting sangat penting karena keluarga adalah lingkungan utama di mana anak-anak tumbuh dan berkembang. Dengan perawatan, nutrisi, dan pendidikan yang tepat, keluarga dapat berperan aktif dalam memastikan anak-anak tumbuh dengan sehat dan mencapai potensi pertumbuhan mereka yang maksimal.

Dr Hasto (Kepala BKKBN) sepakat bahwa meskipun kolaborasi multi-stakeholder diperlukan untuk menyukseskan pencegahan stunting di Indonesia, keluarga dapat memberikan kontribusi penting dengan menerapkan praktik dan intervensi terbaik sedini mungkin. Mengingat sifat pembangunan jangka panjang, keputusan seperti itu dapat didiskusikan dan dicapai sedini mungkin bahkan sebelum pernikahan.

Kesadaran dan tindakan yang diterapkan sedini mungkin dalam perjalanan keluarga, bahkan sebelum pernikahan, memiliki dampak besar dalam mencegah stunting dan mempromosikan pertumbuhan anak yang sehat. Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh keluarga:

1. **Perencanaan Keluarga:** Keluarga dapat memutuskan sejumlah anak yang mereka rencanakan untuk memiliki sesuai dengan kemampuan mereka dalam memberikan perawatan, pendidikan, dan nutrisi yang memadai. Perencanaan keluarga yang baik membantu memastikan bahwa setiap anak mendapatkan perhatian yang cukup.
2. **Pendidikan Kesehatan Reproduksi:** Sebelum menikah, pasangan dapat mencari pendidikan tentang kesehatan reproduksi, termasuk pemahaman tentang pentingnya perawatan prenatal dan nutrisi selama kehamilan.
3. **Konsultasi dengan Tenaga Kesehatan:** Pasangan yang berencana untuk memiliki anak dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memahami kondisi kesehatan mereka dan mendapatkan nasihat tentang bagaimana menjaga kesehatan selama kehamilan.
4. **Pemberian ASI Eksklusif:** Setelah anak lahir, memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak sangat penting. Orangtua dapat mencari informasi tentang cara memberikan ASI dengan benar dan mendapatkan dukungan dari tenaga kesehatan jika diperlukan.
5. **Pemantauan Pertumbuhan:** Orangtua perlu memantau pertumbuhan anak mereka dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika ada tanda-tanda masalah pertumbuhan atau gizi.
6. **Edukasi Keluarga:** Mengadopsi praktik gizi yang baik, mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan lingkungan, dan memberikan makanan yang seimbang kepada anak-anak adalah hal-hal yang bisa dipelajari dan diterapkan oleh keluarga untuk mendukung pertumbuhan yang sehat.
7. **Kesehatan Antenatal:** Dalam kasus kehamilan, perawatan antenatal yang baik sangat penting. Keluarga dapat memastikan ibu mendapatkan perawatan prenatal yang berkualitas dan mengikuti panduan nutrisi yang diberikan oleh tenaga medis.
8. **Akses ke Fasilitas Kesehatan:** Keluarga harus menyadari pentingnya akses yang tepat ke fasilitas kesehatan dan nutrisi antenatal. Ini termasuk

kunjungan rutin selama kehamilan dan kelahiran di fasilitas kesehatan yang aman jika memungkinkan.

2. Pembahasan

Menerapkan praktik-praktik ini sedini mungkin dalam perjalanan keluarga dapat membantu mengurangi risiko stunting memastikan bahwa anak-anak tumbuh dengan sehat dan memiliki peluang yang lebih baik untuk mengembangkan potensi mereka secara penuh. Ini adalah investasi jangka panjang dalam kesejahteraan keluarga dan bangsa. Keluarga dapat memutuskan sejumlah anak yang mereka rencanakan untuk memiliki sesuai dengan kemampuan mereka dalam memberikan perawatan, pendidikan, dan nutrisi yang memadai. Perencanaan keluarga yang baik membantu memastikan bahwa setiap anak mendapatkan perhatian yang cukup. Keluarga memainkan peran kunci dalam mencegah stunting karena mereka adalah unit terkecil dalam masyarakat di mana perawatan dan nutrisi anak-anak terjadi. Dengan pendidikan, kesadaran, dan tindakan yang tepat, keluarga dapat berkontribusi signifikan dalam penurunan tingkat stunting dan memastikan bahwa anak-anak tumbuh dengan sehat dan berkembang secara optimal. Berdasarkan Penelitian Riska H, Peneliti mengidentifikasi data bahwa banyak ibu dengan dukungan keluarga baik dan memiliki upaya pencegahan stunting baik. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan keluarga mempengaruhi pengetahuan keluarga untuk membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak untuk mencegah stunting. Masalah gizi khususnya keterlambatan tumbuh kembang dapat dihindari bila keluarga memberikan dukungan yang baik dengan memperhatikan pola makan anak agar anak tidak kekurangan zat-zat penting bagi tubuhnya.

Keluarga Cerdas Bebas Stunting

Istilah "keluarga cerdas bebas stunting" mengacu pada keluarga yang memiliki pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan untuk mencegah anak-anak mereka dari mengalami stunting. Upaya mencegah stunting biasanya melibatkan pemahaman tentang gizi yang baik, perawatan kesehatan yang tepat, dan praktik-praktik yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat.

Berdasarkan Penelitian Zulfikar dkk dengan judul Efektivitas Program Keluarga Cerdas Gizi: "Keluarga Sehat, Cerdas Bebas Stunting menunjukkan hasil pre-test dan post-test adanya peningkatan pengetahuan mengenai stunting dan perilaku hidup bersih dan sehat". Program "KECEZI" (Keluarga Cerdas Gizi): "Keluarga Sehat, Cerdas Bebas Stunting" juga terbukti efektif sebagai salah satu program pencegahan dan penanganan stunting. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil oleh keluarga untuk mencegah stunting:

1. Gizi yang Seimbang: Pastikan anak-anak mendapatkan makanan yang kaya akan nutrisi. Ini mencakup asupan yang memadai dari protein, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya. Variasi dalam pola makan juga penting.
2. ASI Eksklusif: Memberikan ASI (Air Susu Ibu) eksklusif pada bayi selama enam bulan pertama kehidupan mereka adalah cara terbaik untuk memberikan nutrisi yang optimal. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam periode awal pertumbuhan mereka.
3. Perawatan Kesehatan yang Tepat: Pastikan anak-anak mendapatkan vaksinasi yang tepat dan kunjungan rutin ke dokter untuk memantau pertumbuhan

dan perkembangan mereka. Infeksi yang sering dapat menghambat pertumbuhan anak-anak.

4. Sanitasi dan Kebersihan: Pastikan kebersihan dan sanitasi di rumah tangga Anda. Hindari kontaminasi makanan dan air minum dengan kuman dan penyakit.
5. Pengetahuan Orang Tua: Tingkatkan pengetahuan Anda tentang pentingnya gizi yang baik, praktik perawatan anak yang sehat, dan faktor-faktor yang dapat menyebabkan stunting.
6. Akses ke Pelayanan Kesehatan: Pastikan keluarga memiliki akses yang mudah ke fasilitas kesehatan yang berkualitas, terutama selama masa kehamilan dan untuk perawatan anak-anak.
7. Promosi Kesehatan: Keluarga dapat terlibat dalam program-program promosi kesehatan yang diselenggarakan oleh pemerintah atau organisasi non-pemerintah yang fokus pada mencegah stunting.
8. Kemampuan Ekonomi: Peningkatan kondisi ekonomi keluarga juga dapat membantu dalam mencegah stunting, karena keluarga yang lebih mampu memiliki lebih banyak sumber daya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak.

Pencegahan stunting memerlukan komitmen dan kerja sama antara keluarga, komunitas, serta pemerintah. Ini adalah masalah yang dapat diatasi melalui upaya bersama untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak dan mendukung pertumbuhan mereka yang sehat.

D. Kesimpulan

Di Indonesia, masalah gizi pada anak masih menjadi prioritas. Salah satu yang sedang dihadapi adalah stunting atau tubuh pendek. Stunting atau biasa disebut tubuh pendek diartikan sebagai kondisi dimana terjadi gangguan pertumbuhan pada anak dibawahusia 5 tahun akibat dari kurangnya asupan gizi atau dapat dikatakan masalah gizi kronis yang menyebabkan tubuh anak terlalu pendek dan tidak sesuai dengan usianya. Keluarga Berisiko Stunting adalah Keluarga yang memiliki satu atau lebih faktor risiko Stunting yang terdiri dari keluarga yang memiliki anak remaja puteri/calon pengantin/Ibu Hamil/Anak usia 0 (nol)-23 (dua puluh tiga) bulan/anak usia 24 (dua puluh empat)-59 (lima puluh sembilan) bulan berasal dari keluarga miskin, pendidikan orang tua rendah, sanitasi lingkungan buruk, dan air minum tidak layak. Kesadaran dan tindakan yang diterapkan sedini mungkin dalam perjalanan keluarga, bahkan sebelum pernikahan, memiliki dampak besar dalam mencegah stunting dan mempromosikan pertumbuhan anak yang sehat. Penting untuk diingat bahwa risiko stunting seringkali kompleks dan berkaitan erat satu sama lain. Upaya untuk mengurangi risiko stunting melibatkan berbagai langkah, termasuk pendidikan gizi, pemberian akses ke pelayanan kesehatan yang berkualitas, dan peningkatan kondisi ekonomi keluarga. Melibatkan komunitas dan pemerintah dalam upaya ini dapat membantu mengurangi tingkat stunting di suatu daerah atau negara.

E. Referensi

- Arnita, S., Rahmadhani, D. Y., & Sari, M. T. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 7.
- Dasril, O. (2019). Karakteristik Keluarga Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo Kota Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(2), 48–56
- Laili, Uliyatul, and Ratna Ariesta Dwi Andriani. 2019. “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS5*(1):8.
- Saimu, A., Nastia, N & Mayunita, S. (2023). Penanganan Resiko Stunting Berbasis Data Tingkat Kecamatan Mawasangka Tengah Kabupaten Buton Tengah. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 4 (1).
- Wahid, A & Hailulrahman, M. (2019). Keluarga Institusi Awal dalam Membentuk Masyarakat Berperadaban. *Jurnal Studi Keislaman*. (5) 1. 1-16