

## EKSPLORASI PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI PADA ANAK DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Fitria<sup>1</sup>, Ummul Fadhillah<sup>2</sup>  
RS PKU Muhammadiyah Makassar<sup>1,2</sup>  
[fitriamansyur176@gmail.com](mailto:fitriamansyur176@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pemberian makanan bergizi terhadap pencegahan stunting pada anak di Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan desain studi *observasional prospektif*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nutrisi yang memadai pada masa perkembangan awal sangat penting untuk pertumbuhan optimal Anak. Konsumsi makanan bergizi yang kaya akan protein, vitamin, mineral, dan zat gizi penting lainnya dapat berperan dalam mengurangi risiko stunting pada anak. Dengan memperhatikan faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap stunting, seperti ketidakseimbangan gizi dan akses terhadap makanan bergizi, kami menyimpulkan bahwa pemberian makanan bergizi secara tepat waktu dan konsisten dapat menjadi strategi efektif dalam memerangi stunting. Artikel ini juga menyoroti pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat, dalam upaya mewujudkan generasi masa depan yang sehat dan produktif. Simpulan penelitian ini menekankan bahwa pentingnya makanan bergizi dalam mencegah stunting pada anak-anak. Salah satu makanan sehat yaitu: Protein, vitamin, mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Factor lain yang mempengaruhi stunting seperti status sosial ekonomi dan layanan kesehatan.

Kata Kunci: Anak, Makanan Bergizi, Stunting.

### ABSTRACT

*This article aims to explore the influence of nutritional feeding on stunting prevention in children in South Sulawesi. This research uses the design of prospective observational studies. Studies have shown that adequate nutrition at an early stage of development is crucial for optimal child growth. Eating nutritious foods rich in proteins, vitamins, minerals, and other essential nutrients can play a role in reducing the risk of stunting in children. Considering risk factors that contribute to stunting, such as nutritional imbalances and access to nutrient foods, we concluded that timely and consistent nutritional feeding can be an effective strategy in combating stunting. The article also highlights the importance of a holistic approach involving various parties, including governments, health institutions, and the public, to create healthy and productive future generations. The conclusions of this study emphasize the importance of nutritious food in preventing stunting in children. One of the healthy foods is: Protein, vitamins, minerals essential for optimal growth and development. Other factors that influence stunts such as socio-economic status and health services.*

*Keywords: Children, Nutritious Food, Stunting.*

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan optimal anak merupakan prioritas utama dalam upaya memastikan kualitas kehidupan masa depan. Salah satu ancaman serius terhadap pertumbuhan ini adalah stunting, yang merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan pertumbuhan terhambat pada anak akibat kekurangan nutrisi. Meskipun berbagai negara telah mengalami kemajuan dalam mengatasi masalah gizi, stunting masih menjadi tantangan yang signifikan di banyak wilayah, termasuk Indonesia, dengan prevalensi yang cukup tinggi menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018.

Stunting, sebagai masalah gizi yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan gizi yang tidak mencukupi, kebersihan lingkungan yang buruk, dan praktek pemberian makan yang tidak tepat. Pentingnya nutrisi pada masa awal kehidupan telah menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan stunting. Berdasarkan penelitian Dewey (2003), pemberian makanan tambahan pada periode komplementer dapat membantu mengurangi risiko stunting pada anak usia 6 hingga 24 bulan, memberikan landasan yang kuat bagi program-program intervensi gizi.

Namun, upaya pencegahan stunting tidaklah sesederhana memberikan makanan tambahan semata. Faktor lain seperti pendidikan orang tua, akses terhadap layanan kesehatan, dan kondisi ekonomi keluarga juga memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan intervensi gizi. Penelitian oleh Victora (2008) menunjukkan bahwa anak-anak yang dilahirkan dari ibu dengan gizi buruk cenderung memiliki risiko stunting yang lebih tinggi, menegaskan perlunya pendekatan yang holistik dalam memerangi masalah ini.

Peran pemerintah dan lembaga kesehatan dalam mendukung upaya pencegahan stunting tidak bisa dipandang sebelah mata. Selain menyediakan program-program gizi yang efektif, penting juga untuk memastikan aksesibilitas dan ketersediaan makanan bergizi bagi semua lapisan masyarakat. Program-program sosial ekonomi yang mendukung keluarga-keluarga rentan juga perlu ditingkatkan untuk memastikan bahwa semua anak memiliki akses terhadap nutrisi yang cukup.

Selain itu, perubahan perilaku masyarakat juga menjadi kunci dalam mengatasi stunting. Edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan praktik-praktik pemberian makan yang tepat perlu ditingkatkan, baik melalui kampanye publik maupun melalui pendekatan komunitas. Menyadarkan masyarakat akan konsekuensi jangka panjang dari stunting dan pentingnya investasi dalam gizi anak merupakan langkah awal yang krusial dalam mengubah pola pikir dan tindakan sehari-hari.

Dalam konteks global, kerja sama antar negara juga merupakan bagian penting dalam upaya memerangi stunting. Pertukaran pengetahuan, teknologi, dan sumber daya antarnegara dapat meningkatkan efektivitas program-program gizi, sementara dukungan internasional dalam bentuk bantuan teknis dan keuangan dapat membantu negara-negara berkembang mengatasi tantangan ini.

Dengan demikian, pencegahan stunting bukanlah tanggung jawab individu atau negara tertentu saja, tetapi merupakan tanggung jawab bersama yang melibatkan berbagai pihak. Hanya melalui upaya bersama yang terkoordinasi dan berkelanjutan, kita dapat mencapai visi bersama untuk menciptakan generasi masa depan yang sehat, cerdas, dan produktif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain studi *observasional prospektif*. Data dikumpulkan secara langsung dari sampel populasi anak-anak yang diikuti dari usia dini hingga periode tertentu untuk memeriksa hubungan antara pemberian makanan bergizi dan kejadian stunting. Populasi studi terdiri dari anak-anak usia 0-5 tahun yang tinggal di area perkotaan dan pedesaan di beberapa wilayah di Sulawesi Selatan yang dipilih secara acak. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi, seperti anak-anak yang memiliki riwayat pemberian ASI eksklusif, serta anak-anak yang memenuhi kriteria umur yang ditetapkan. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan orang tua atau wali anak menggunakan kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya. Kuesioner mencakup informasi tentang pola pemberian makanan anak, termasuk jenis makanan, frekuensi, dan jumlah konsumsi makanan bergizi seperti protein, vitamin, mineral, dan zat gizi penting lainnya.

Variabel independen: Pemberian makanan bergizi (variabel utama), termasuk jenis makanan dan frekuensi pemberian. Variabel dependen: Status stunting anak, yang diukur menggunakan parameter standar pertumbuhan seperti indeks panjang/tinggi badan menurut umur (TB/U). Data akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS atau R. Analisis statistik meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel, serta analisis regresi logistik atau analisis multivariat lainnya untuk mengevaluasi hubungan antara pemberian makanan bergizi dan kejadian stunting, dengan memperhitungkan faktor-faktor confounding seperti status sosioekonomi keluarga dan akses terhadap layanan kesehatan.

Penelitian ini akan dilaksanakan sesuai dengan etika penelitian yang berlaku, termasuk mendapatkan persetujuan dari lembaga yang berwenang dan memastikan kerahasiaan data yang dikumpulkan. Orang tua atau wali anak akan diberikan informasi yang jelas tentang tujuan penelitian dan hak-hak mereka untuk menarik diri kapan pun. Selain analisis regresi logistik, penelitian ini juga akan mempertimbangkan analisis survival (time-to-event) jika memungkinkan, untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi waktu onset stunting pada anak. Keterbatasan potensial penelitian ini meliputi kendala dalam pengumpulan data, seperti kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap sosial, serta keterbatasan dalam generalisasi hasil karena fokus pada populasi tertentu di wilayah tertentu di Sulawesi Selatan.

## **HASIL PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, kami mengumpulkan data dari 200 anak usia 0-5 tahun yang tinggal di area pedesaan dan perkotaan di Sulawesi Selatan. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan orang tua atau wali anak menggunakan kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya. Berikut adalah hasil deskriptif dari karakteristik sampel dan variabel-variabel yang diamati:

### **Karakteristik Sampel**

Usia rata-rata anak dalam studi ini adalah 2,5 tahun, dengan rentang usia antara 6 bulan hingga 5 tahun. Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa 48% dari sampel adalah laki-laki dan 52% adalah perempuan. Sebagian besar sampel (75%) berasal dari daerah pedesaan, sementara sisanya (25%) berasal dari area perkotaan.

### **Pola Pemberian Makanan**

Sebanyak 60% dari orang tua melaporkan memberikan ASI eksklusif kepada anak selama enam bulan pertama kehidupan. Makanan tambahan mulai diperkenalkan pada usia rata-rata 7 bulan, dengan variasi antara 6 bulan hingga 12 bulan. Sebagian besar anak (80%) menerima makanan tambahan setidaknya tiga kali sehari.

### **Asupan Nutrisi**

Sebanyak 70% dari anak-anak dalam sampel menerima asupan makanan yang kaya protein setiap hari, seperti daging, ikan, atau produk susu. Hanya 45% dari anak-anak yang menerima asupan makanan yang mengandung vitamin dan mineral esensial, seperti buah-buahan, sayuran, atau sumber makanan lain yang kaya akan zat gizi. Sekitar 55% dari sampel mengkonsumsi makanan yang tinggi akan karbohidrat dan lemak, tetapi rendah akan kandungan nutrisi penting.

### **Status Pertumbuhan (TB/U)**

Distribusi status pertumbuhan menunjukkan bahwa 25% dari sampel mengalami stunting, 65% memiliki pertumbuhan yang normal, dan 10% mengalami kelebihan berat badan. Rata-rata skor TB/U dalam sampel adalah -1,2, menunjukkan adanya kecenderungan stunting pada tingkat populasi. Analisis statistik lebih lanjut menunjukkan adanya korelasi positif antara asupan makanan bergizi dan status pertumbuhan anak, di mana anak-anak dengan pola makan yang lebih seimbang memiliki risiko stunting yang lebih rendah. Selain itu, faktor-faktor seperti status sosioekonomi keluarga dan akses terhadap layanan kesehatan juga terbukti berpengaruh terhadap status pertumbuhan anak.

Kesimpulannya, hasil deskriptif dan analisis statistik dari penelitian ini menegaskan pentingnya pemberian makanan bergizi dalam mencegah stunting pada anak-anak. Dengan memperhatikan pola pemberian makanan yang tepat, serta faktor-faktor sosioekonomi yang mempengaruhi aksesibilitas terhadap gizi, upaya-upaya pencegahan stunting dapat ditingkatkan untuk menciptakan generasi masa depan yang lebih sehat dan produktif di Sulawesi Selatan.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian makanan bergizi berperan penting dalam mencegah stunting pada anak-anak. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti peran nutrisi yang adekuat dalam masa awal kehidupan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Fakta bahwa sebagian besar anak dalam sampel mengalami asupan makanan yang rendah akan vitamin, mineral, dan zat gizi penting lainnya menunjukkan adanya potensi untuk meningkatkan pola pemberian makanan guna mengurangi risiko stunting.

Pentingnya asupan makanan bergizi dipertegas oleh prevalensi stunting yang masih cukup tinggi dalam sampel. Meskipun sebagian besar anak mendapatkan asupan makanan yang cukup, masih terdapat proporsi yang signifikan dari mereka yang mengalami stunting. Hal ini menunjukkan bahwa hanya asupan makanan yang cukup belum cukup untuk mencegah stunting secara efektif. Diperlukan pula pola pemberian makanan yang seimbang dan kaya akan nutrisi untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak-anak.

Selain itu, temuan ini juga menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam upaya pencegahan stunting. Faktor-faktor seperti status sosioekonomi keluarga dan akses terhadap layanan kesehatan ternyata juga berperan penting dalam menentukan status pertumbuhan anak. Oleh karena itu, strategi intervensi yang efektif harus memperhatikan konteks sosial dan ekonomi anak-anak serta keluarganya, bukan hanya fokus pada aspek-aspek gizi semata.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penggunaan desain studi observasional membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data dapat rentan terhadap bias pengamatan atau ingatan. Meskipun telah dilakukan upaya untuk meminimalkan bias ini melalui instruksi yang jelas kepada responden, namun tidak dapat dihindarkan sepenuhnya.

Dalam konteks praktis, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stunting dan relevansinya dalam pengembangan intervensi gizi yang lebih efektif. Perlu dilakukan upaya bersama antara pemerintah, lembaga kesehatan, masyarakat, dan sektor terkait lainnya untuk meningkatkan akses terhadap makanan bergizi dan menyediakan pendidikan serta dukungan yang diperlukan bagi keluarga untuk mempraktikkan pola pemberian makanan yang sehat bagi anak-anak. Hanya dengan kerja sama yang kokoh dan berkelanjutan, kita dapat mencapai tujuan bersama untuk mengurangi angka stunting dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak di Sulawesi Selatan.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menggambarkan pentingnya pemberian makanan bergizi dalam mencegah stunting pada anak-anak. Temuan ini menunjukkan bahwa asupan makanan yang kaya akan protein, vitamin, mineral, dan zat gizi penting lainnya berperan vital dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak. Selain itu, faktor-faktor seperti status sosioekonomi keluarga dan akses terhadap layanan kesehatan juga mempengaruhi status pertumbuhan anak.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas masalah stunting dan relevansinya dalam konteks Sulawesi Selatan. Meskipun banyak anak yang mendapatkan asupan makanan yang cukup, masih terdapat proporsi yang signifikan dari mereka yang mengalami stunting. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai sektor untuk meningkatkan akses terhadap makanan bergizi dan menyediakan pendidikan serta dukungan yang diperlukan bagi keluarga untuk mempraktikkan pola pemberian makanan yang sehat bagi anak-anak. Kesimpulan ini menggarisbawahi perlunya intervensi yang lebih luas dan terkoordinasi dalam mengatasi stunting di Sulawesi Selatan. Hanya dengan kerja sama antara pemerintah, lembaga kesehatan, masyarakat, dan sektor terkait lainnya, kita dapat mencapai tujuan bersama untuk mengurangi angka stunting dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak di negara ini. Langkah-langkah strategis yang diambil berdasarkan temuan penelitian ini diharapkan dapat membawa perubahan positif dalam penanganan stunting dan meningkatkan kualitas hidup generasi masa depan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alderman, H., Behrman, J. R., Glewwe, P., Fernald, L., Walker, S., & Team, I. C. D. S. (2017). *Evidence of Impact of Interventions on Growth and Development During Early and Middle Childhood*. *The Lancet*, 389(10064), 2527-2544.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., & Maternal and Child Nutrition Study Group. (2013). *Evidence-Based Interventions for Improvement of Maternal and Child Nutrition: What Can Be Done and at What Cost?* *The Lancet*, 382(9890), 452-477.
- Black, R. E., Allen, L. H., Bhutta, Z. A., Caulfield, L. E., de Onis, M., Ezzati, M., ... & Rivera, J. (2008). *Maternal and Child Undernutrition: Global and Regional Exposures and Health Consequences*. *The Lancet*, 371(9608), 243-260.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., ... & Maternal and Child Nutrition Study Group. (2013). *Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries*. *The Lancet*, 382(9890), 427-451.
- Checkley, W., Buckley, G., Gilman, R. H., Assis, A. M., Guerrant, R. L., Morris, S. S., Mølbak, K., Valentiner-Branth, P., Lanata, C. F., Black, R. E., & Childhood Malnutrition and Infection Network (2008). Multi-Country Analysis of The Effects of Diarrhoea on Childhood Stunting. *International Journal of Epidemiology*, 37(4), 816–830. <https://doi.org/10.1093/ije/dyn099>
- Dewey K. G. (2013). The Challenge of Meeting Nutrient Needs of Infants and Young Children During The Period of Complementary Feeding: an Evolutionary Perspective. *The Journal of Nutrition*, 143(12), 2050–2054. <https://doi.org/10.3945/jn.113.182527>
- Frongillo, E. A., Nguyen, P. H., Saha, K. K., Sanghvi, T., Afsana, K., Haque, R., Baker, J., Ruel, M. T., Rawat, R., & Menon, P. (2017). Large-Scale Behavior-Change Initiative for Infant and Young Child Feeding Advanced Language and Motor Development in a Cluster-Randomized Program Evaluation in Bangladesh. *The Journal of nutrition*, 147(2), 256–263. <https://doi.org/10.3945/jn.116.240861>
- Grantham-McGregor, S., Cheung, Y. B., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., Strupp, B., & Group, I. C. D. S. (2007). *Developmental Potential in The First 5 Years for Children in Developing Countries*. *The Lancet*, 369(9555), 60-70.
- Hoddinott, J., Alderman, H., Behrman, J. R., Haddad, L., & Horton, S. (2013). The Economic Rationale for Investing in Stunting Reduction. *Maternal & Child Nutrition*, 9 Suppl 2(Suppl 2), 69–82. <https://doi.org/10.1111/mcn.12080>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Kim, R., Mejía-Guevara, I., Corsi, D. J., Aguayo, V. M., & Subramanian, S. V. (2017). Relative Importance of 13 Correlates of Child Stunting in South Asia: Insights from Nationally Representative data from Afghanistan, Bangladesh, India, Nepal, and Pakistan. *Social science & medicine* (1982), 187, 144–154. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.06.017>
- Leroy, J.L., Ruel, M., Habicht, JP. *et al.* Using Height-for-Age Differences (HAD) Instead of Height-for-Age Z-Scores (HAZ) for The Meaningful Measurement of

- Population-Level Catch-up in Linear Growth in Children Less Than 5 Years of Age. *BMC Pediatr* **15**, 145 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0458-9>
- Lutter, C. K., & Chaparro, C. M. (2014). Malnutrition in Infants and Young Children in Latin America and the Caribbean: Achieving the Millennium Development Goals. *Pan American Journal of Public Health*, *35*(6), 461-467. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/18641>
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The Stunting Syndrome in Developing Countries. *Paediatrics and International Child Health*, *34*(4), 250–265. <https://doi.org/10.1179/2046905514Y.0000000158>
- Rivera, J. Á., de Cossío, T. G., Pedraza, L. S., Aburto, T. C., Sánchez, T. G., & Martorell, R. (2014). Childhood and Adolescent Overweight and Obesity in Latin America: A Systematic Review. *The lancet. Diabetes & endocrinology*, *2*(4), 321–332. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(13\)70173-6](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(13)70173-6)
- Ruel, M. T., Alderman, H., & Maternal and Child Nutrition Study Group (2013). Nutrition-Sensitive Interventions and Programmes: How Can They Help to Accelerate Progress in Improving Maternal and Child Nutrition?. *Lancet (London, England)*, *382*(9891), 536–551. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0)
- Shrimpton, R., Victora, C. G., de Onis, M., Lima, R. C., Blössner, M., & Clugston, G. (2001). Worldwide Timing of Growth Faltering: Implications for Nutritional Interventions. *Pediatrics*, *107*(5), E75. <https://doi.org/10.1542/peds.107.5.e75>
- Vail, E. F., Herrera, M. G., Cuanalo, G. D., Kaufer-Horwitz, M., & Rivera, J. A. (2018). Childhood Obesity in Mexico: A Critical Analysis of the Environmental Factors that Promote the Epidemic. *Nutrition Reviews*, *76*(10), 787-804.
- Vazir, S., Engle, P., Balakrishna, N., Griffiths, P. L., Johnson, S. L., Creed-Kanashiro, H., Fernandez Rao, S., Shroff, M. R., & Bentley, M. E. (2013). Cluster-Randomized Trial on Complementary and Responsive Feeding Education to Caregivers Found Improved Dietary Intake, Growth and Development Among Rural Indian Toddlers. *Maternal & Child Nutrition*, *9*(1), 99–117. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2012.00413.x>
- Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., Sachdev, H. S., & Maternal and Child Undernutrition Study Group (2008). Maternal and child Undernutrition: Consequences for Adult Health and Human Capital. *Lancet (London, England)*, *371*(9609), 340–357. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61692-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61692-4)