



## Kajian Literatur Tentang Upaya Pencegahan Stunting Anak Melalui Imunisasi Dan Asupan Gizi

Dany Try Hutama Hutabarat<sup>1\*</sup>, Meirad Arianza Bima<sup>2</sup>, Nanda Syahfitri<sup>3</sup>,  
Suntika Dewi Manurung<sup>4</sup>

<sup>1.2.3.4</sup> Universitas Asahan

---

### Abstract

Received: 5 Januari 2025  
Revised: 9 Januari 2024  
Accepted: 12 Januari 2024

*Stunting, or malnutrition in children under 5 years old, is a significant global problem with serious impacts on cognitive development and child health. This study outlines the important role of immunisation, healthy diet and healthy lifestyle in preventing stunting in children. Complete immunisation can protect children from infections that can lead to malnutrition and stunting. A good diet, especially during the first 1000 days of life, provides essential nutrients for optimal growth and development. A variety of foods containing carbohydrates, proteins, vitamins, fats, minerals, as well as amino acids and omega-3s are needed to fulfil the nutritional needs of children according to their age. A healthy lifestyle also includes education on child development, supervision of gadget use, and emphasis on intake of fibre, calcium, iron and essential amino acids. The study also highlights the importance of understanding children's growth stages to ensure proper nutrition. Collaborative efforts involving families, health workers and communities are key in combating stunting. With a good understanding of these factors, we can take proactive steps to prevent stunting and ensure optimal growth and development for future generations.*

**Keywords:** Literature review, stunting, immunization, healthy food

(\*) Corresponding Author: [danytryhutamahutabarat@gmail.com](mailto:danytryhutamahutabarat@gmail.com)

**How to Cite:** Bima, M. A., Hutabarat, D., Syahfitri, N., & Manurung, S. (2024). Kajian Literatur tentang Upaya Pencegahan Stunting Anak melalui Imunisasi dan Asupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 298-310.

---

## PENDAHULUAN

Saat ini, *stunting* adalah fenomena kekurangan gizi yang mengglobal. Sekurang-kurangnya terdapat 144 juta atau setara dengan 21,3% anak di dunia saat ini mengalami *stunting* pada usia dibawah 5 tahun. Artinya, setidaknya dua dari lima orang anak di dunia mengalami *stunting*. *Stunting* juga adalah masalah yang berskala nasional yang mana di Indonesia berada di posisi nomor 2 sebagai negara dengan angka *stunting* tertinggi di Asia Tenggara dan merupakan urutan nomot 5 di dunia.

*World Health Organization* telah mengonfirmasi bahwa dengan tingkat kejadian *stunting* mencapai 20% atau lebih, Indonesia secara keseluruhan dapat dikategorikan sebagai negara dengan masalah *stunting* kronis. Hal ini diperkuat oleh identifikasi terhadap 14 provinsi yang memiliki tingkat *stunting* lebih tinggi daripada tingkat *stunting* nasional. Saat ini, Kalimantan Barat termasuk salah satu dari lima provinsi dengan prevalensi *stunting* tertinggi di Indonesia. Angka *stunting* di provinsi ini mencapai 29,8%, melewati angka *stunting* nasional yang mencapai 21,6% pada tahun 2022. Ini menunjukkan penurunan dari tahun 2021 yang mencatat angka 24,4% di Kalimantan Barat.

Stunting mengakibatkan pengurangan dalam kemampuan kognitif dan esehat, serta mengurangi performa dalam hal kerja. Perkembangan kognitif berkaitan erat dengan proses pertumbuhan yang dipengaruhi oleh faktor esehat maupun kematangan fisik anak. Kualitas gizi pada balita, baik itu baik atau buruk, memiliki dampak langsung pada pertumbuhan serta perkembangan kognitif dan psikomotorik anak. Anak-anak yang mengalami stunting memiliki rata-rata skor Intelligence Quotient (IQ) yang lebih rendah sekitar sebelas poin dibandingkan dengan anak-anak dengan pertumbuhan normal. Mereka juga mengalami perkembangan mental yang kurang optimal dan seringkali menghadapi gangguan esehatan, seperti meningkatnya risiko terkena berbagai jenis penyakit baik yang menular maupun tidak menular saat mereka dewasa, termasuk masalah seperti obesitas, penyakit jantung esehat, hipertensi, dan osteoporosis.

*Stunting* disebabkan oleh sejumlah faktor yang beragam, termasuk gizi yang kurang baik pada ibu selama 1000 hari pertama kehidupan, masalah malnutrisi pada anak balita, defisiensi asupan protein pada balita, kelahiran dengan berat rendah, tidak memberi ASI eksklusif serta imunisasi pada balita. Faktor yang membuat seseorang lebih rentan mengalami stunting adalah kondisi balita itu sendiri. Faktor-faktor dalam diri balita dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin balita, kekebalan tubuh balita, kualitas gizi yang diterima oleh balita, sejarah penyakit infeksi yang dialami balita, esehat penyakit menular dan non-menular, serta status imunisasi balita.

Rencana nasional yang diusulkan oleh Presiden Indonesia untuk mempercepat penurunan angka stunting melalui peningkatan pendampingan keluarga bertujuan mencapai tingkat prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Upaya ini memerlukan pendekatan kolaboratif yang berkelanjutan dari awal hingga akhir. Salah satu perubahan dalam strategi percepatan penurunan stunting adalah pendekatan keluarga melalui pendampingan keluarga yang berisiko stunting, dengan tujuan mencapai target yang ditetapkan. Dalam melaksanakan pendampingan untuk keluarga berisiko stunting, diperlukan kerja sama lapangan yang melibatkan tim dari puskesmas, kader yang mendorong pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga, serta kader Keluarga Berencana. Mereka akan bekerja sama dalam memberikan pendampingan kepada keluarga berisiko stunting untuk memajukan tujuan tersebut. Tim pendamping keluarga akan memainkan peran penting dalam memimpin upaya percepatan penurunan stunting, terutama dalam hal pencegahan, mulai dari esehat awal seperti masa inkubasi hingga tindakan pencegahan langsung terhadap penyebab stunting. Karena peran mereka sangat penting, maka sumber daya yang berkualitas diperlukan untuk mendukung pendampingan ini. Pendampingan keluarga melibatkan serangkaian kegiatan seperti penyuluhan, pelayanan rujukan, dan pemberian bantuan sosial dengan tujuan meningkatkan akses keluarga atau keluarga berisiko stunting terhadap informasi dan layanan, khususnya keluarga dengan anak usia 0–59 bulan yang menjadi prioritas.

Nutrisi yang baik memiliki peranan yang sangat penting pada tahap awal perkembangan seorang anak. Kekurangan asupan gizi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh anak dan secara signifikan meningkatkan risiko terkena penyakit dan bahaya kematian dini. Akibat dari kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka panjang, infeksi berulang, dan kondisi lain yang mempengaruhi penyerapan

nutrisi yang diperlukan, dapat memengaruhi proses pertumbuhan anak, termasuk meningkatkan risiko stunting. Terdapat beberapa faktor yang berperan dalam timbulnya stunting, termasuk kurangnya pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD), hambatan atau kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif, serta pemberian makanan pendamping ASI yang tidak memperhatikan aspek kuantitas, kualitas, dan keamanan pangan yang diberikan kepada anak.

Memberikan rangkaian imunisasi dasar yang lengkap pada anak memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan mereka. Melalui pemberian imunisasi dasar ini, diharapkan anak-anak dapat terhindar dari gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka, serta penyakit-penyakit yang sering kali dapat menyebabkan cacat atau bahkan kematian. Imunisasi dasar yang wajib diberikan mulai dari usia 0 – 9 bulan mencakup vaksinasi untuk hepatitis B, BCG, polio/IPV, DPT-HB-HiB, dan campak. Selain itu, pemberian imunisasi prakonsepsi pada ibu juga memiliki peranan penting dalam menjaga esehatan ibu dan anak sejak masa kehamilan intrauterine.

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana imunisasi dapat menghindarkan anak dari stunting
2. Apa saja makanan sehat yang baik untuk di konsumsi oleh anak
3. Pola makan seperti apa yang dapat diberikan oleh orang tua kepada anak

## **METODE**

Penelitian ini menjalankan sebuah tinjauan literatur sistematis dengan menerapkan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) dalam empat tahapan yang mencakup identifikasi, seleksi, penilaian kelayakan, dan penerimaan hasil. Untuk mencari literatur, pencarian dilakukan secara online melalui database elektronik Pubmed dan Google Scholar.

Pada awal pencarian, kriteria inklusi digunakan untuk memilih jurnal dan artikel yang memfokuskan pada hubungan antara stunting dan perkembangan kognitif anak. Selanjutnya, kriteria eksklusi digunakan untuk membatasi rentang waktu publikasi dari tahun 2010 hingga 2020. Pada tahap terakhir, dilakukan penilaian terhadap literatur yang terpilih, termasuk penghapusan duplikasi berdasarkan judul dan penulis yang sama, pengecekan kelengkapan teks, serta verifikasi aspek-aspek penting dalam penelitian seperti ukuran sampel, upaya mengatasi bias, penggunaan kelompok pembanding, dan pemilihan uji statistik yang sesuai dari sumber literatur yang ada.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Stunting Melalui Imunisasi Dasar Lengkap**

#### **1.1 Imunisasi dan Kekebalan Tubuh**

Imunisasi adalah tindakan yang bertujuan untuk melindungi bayi dan anak-anak dengan cara mengenalkan vaksin ke dalam tubuh, sehingga tubuh dapat menghasilkan antibodi yang mencegah mereka terkena penyakit-penyakit tertentu. Di sisi lain, vaksin adalah substansi yang digunakan untuk merangsang produksi antibodi dalam tubuh dengan cara dimasukkan melalui penyuntikan (seperti vaksin Campak) atau melalui konsumsi melalui mulut (seperti vaksin polio).

Vaksin memainkan peran yang sangat penting dalam pengembangan sistem kekebalan terhadap penyakit. Vaksin adalah produk biologis yang digunakan untuk melindungi tubuh dari penyakit yang dapat melemahkan atau bahkan mengancam nyawa. Ketika seseorang divaksinasi dengan mengandung antigen seperti mikroorganisme atau komponennya, atau bahkan toksin yang dihasilkannya, yang telah diolah untuk menjadi aman, tubuh secara otomatis akan membangun sistem kekebalan. Kemudian, tubuh akan mengingat virus atau bakteri tersebut dan mengetahui cara untuk melawannya jika terkena penyakit yang disebabkan oleh virus atau bakteri tersebut.

Berdasarkan proses atau mekanisme pertahanan tubuh, imunisasi dibagi menjadi dua: imunisasi aktif dan imunisasi pasif. Imunisasi aktif adalah kekebalan tubuh yang didapat seseorang arena tubuh secara aktif membentuk zat anti bodi. Imunisasi aktif yang bersifat alamiah diperoleh setelah seseorang sembuh dari penyakit, karena system imun tubuh mampu menciptakan kekebalan terhadap adanya paparan infeksi yang pernah masuk ke dalam tubuh sedangkan imunisasi aktif buatan adalah kekebalan tubuh yang didapat dari vaksinasi yang diberikan untuk mendapatkan perlindungan dari suatu penyakit.

Imunisasi pasif adalah kekebalan tubuh yang diperoleh seseorang dari zat kekebalan yang diperoleh dari luar tubuhnya. imunisasi pasif alamiah adaah antibody yang didapatkan seseorang karena diturunkan oleh ibu yang merupakan orang tua kandung langsung ketika berada dalam kandungan. Imunisasi pasif buatan adalah kekebalan tubuh yang diperoleh karen suntikan serum untuk mencegah penyakit tertentu.

## 1.2 Manfaat Imunisasi bagi Bayi dan Anak-Anak

Memberikan imunisasi kepada balita tidak hanya memberikan perlindungan kepada anak itu sendiri, tetapi juga memiliki dampak yang lebih luas dengan mencegah penyebaran penyakit secara umum. Ini akan meningkatkan tingkat kekebalan masyarakat secara keseluruhan. Jika ada wabah penyakit menular, hal ini dapat mengurangi angka kematian bayi dan balita.

Ada banyak penyakit menular di Indonesia yang dapat dicegah dengan imunisasi. Antara lainnya adalah:

1. Difteri;
2. Pertusis;
3. Tetanus;
4. Tuberculosis (TBC)
5. Campak;
6. Poliomieltitis;
7. Hepatitis B;
8. Hemofilus Influenza tipe B
9. HPV (Human Papiloma Virus);
10. Hepatitis A;

## 1.3 Peran imunisasi dalam mencegah Stunting

Imunisasi memiliki peran krusial dalam pencegahan stunting pada anak dengan menghindari penyakit infeksi yang dapat mengakibatkan malnutrisi dan stunting. Selain itu, imunisasi juga efektif dalam mencegah diare, yang merupakan salah satu pemicu malnutrisi dan stunting. Oleh karena itu, imunisasi merupakan upaya penting dalam mencegah stunting pada anak.

Selain imunisasi, memberikan asupan gizi yang memadai, termasuk protein hewani, pada anak juga merupakan faktor kunci dalam pencegahan stunting. Pendidikan dan pelatihan masyarakat juga memiliki peran yang signifikan dalam mencegah stunting. Kegiatan seperti seminar, lokakarya, dan pelatihan untuk kader kesehatan dan tokoh masyarakat dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang stunting serta pentingnya asupan gizi yang cukup dan imunisasi dalam pencegahan stunting.

## **2. Makanan-Makanan Sehat Yang Diperlukan Oleh Bayi dan Anak-Anak**

1000 Hari pertama kehidupan diawali dari janin dalam perut ibu sampai bayi berusia 2 tahun. Periode ini sangat menentukan kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan saraf yang optimal. Semua organ dan jaringan dibentuk sebagai fondasi Kesehatan manusia seumur hidupnya. Banyak anak yang mengalami perlambatan pertumbuhan ketika beralih dari ASI eksklusif ke MPASI karena kualitas dan kuantitas MPASI yang tidak memadai.

Pertumbuhan dan perkembangan anak-anak harus didukung dengan konsumsi beragam makanan yang mengandung nutrisi yang kaya. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan gizi anak menjadi semakin beragam dan meningkat. Meskipun pada awal kehidupan mereka, semua kebutuhan gizi bisa terpenuhi melalui pemberian ASI atau susu formula yang dirancang khusus untuk bayi. Apabila anak-anak kita menerima asupan gizi yang memadai, mereka akan terlindungi dari risiko stunting, penurunan daya tahan tubuh, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Selain itu, pemberian asupan gizi harian dalam proporsi yang seimbang juga menghasilkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi bagi anak-anak selama bermain, karena mereka menjadi lebih berenergi dan aktif dalam beraktivitas sepanjang hari.

Untuk memastikan bahwa asupan gizi yang diberikan kepada anak sesuai dengan kebutuhan mereka, disarankan agar setiap orang tua memiliki pemahaman tentang tahap-tahap pertumbuhan anak. Meskipun setiap anak mengalami tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan yang serupa, namun mereka mungkin berkembang dengan tingkat kecepatan yang berbeda. Di bawah ini akan diuraikan tahap-tahap perkembangan anak mulai dari bayi hingga prasekolah:

1. Perkembangan selama masa bayi (usia 0-11 bulan) dapat dibagi menjadi dua tahap. Tahap pertama adalah tahap Neonatal, yang dimulai dari kelahiran hingga bayi berusia 28 hari. Pada tahap ini, pertumbuhan bayi ditandai dengan penyesuaian organ-organ tubuhnya terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, sirkulasi darah dalam tubuh bayi juga mengalami perubahan dibandingkan dengan saat masih dalam kandungan. Tahap selanjutnya dikenal sebagai Masa Post Neonatal, yang berlangsung dari usia 29 hari hingga 11 bulan. Ciri khas dari tahap ini adalah pertumbuhan yang sangat cepat dalam semua fungsi organ bayi, terutama pada sistem saraf. Oleh karena itu, bayi mulai membutuhkan asupan gizi tambahan dari Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), biasanya dimulai setelah bayi mencapai usia enam bulan
2. Perkembangan selama masa Toddler (usia 1-3 tahun) ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dalam otak anak. Selama periode ini, terjadi peningkatan jumlah sel otak yang membentuk jaringan saraf yang kompleks. Proses pertumbuhan dan perkembangan otak ini akan berdampak pada kecerdasan keseluruhan anak. Selain itu, masa Toddler juga

ditandai oleh kemajuan dalam perkembangan motorik kasar, motorik halus, dan fungsi ekskresi (sistem pembuangan tubuh) anak. Anak-anak di masa ini mulai menunjukkan rasa ingin tahu yang berkembang pesat. Mereka menjadi tertarik untuk mempelajari banyak hal baru, tidak hanya dalam hal berjalan dan berbicara, tetapi juga dalam pengamatan terhadap lingkungan sekitarnya. Selama masa Toddler, anak-anak juga cenderung suka meniru perilaku orang lain, semakin bersosialisasi, dan mampu menunjukkan kreativitas mereka.

3. Pada masa Pra Sekolah (Usia 3-6 Tahun), minat anak-anak terhadap kehidupan sosial menjadi sangat mencolok. Untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi dan komunikasi mereka, mereka memerlukan berbagai bentuk rangsangan. Penting untuk memberikan peluang kepada anak-anak untuk mengasah panca indera dan memori mereka agar fungsi-fungsi ini dapat berkembang secara optimal. Selama periode ini, pengawasan terhadap kegiatan dan aktivitas sehari-hari anak perlu ditingkatkan. Beberapa ahli merekomendasikan untuk membatasi penggunaan gadget oleh anak-anak pada masa Pra Sekolah agar mereka lebih termotivasi untuk mengeksplorasi lingkungan sekitar mereka. Hal ini bertujuan untuk mendorong minat mereka dalam melakukan eksplorasi terhadap dunia di sekitar mereka.
4. Selama masa awal Sekolah Dasar (usia 7-8 Tahun), anak-anak umumnya mengalami peningkatan pertumbuhan tinggi tubuh. Ini merupakan salah satu tanda bahwa anak sedang berkembang dengan baik dan sehat. Orang tua perlu memahami berbagai faktor yang memengaruhi pertumbuhan anak agar dapat memberikan dukungan yang optimal. Penting bagi orang tua untuk memberikan perhatian ekstra terhadap asupan gizi anak pada periode ini. Kegiatan yang semakin padat membuat anak memerlukan lebih banyak energi. Semua upaya ini bertujuan untuk mendukung mereka dalam pembelajaran berbagai ilmu dan kemampuan baru setiap harinya.

Sesuai dengan tahapan pertumbuhan bayi dan anak usia dini yang telah dijelaskan sebelumnya, penting untuk diingat bahwa kebutuhan gizi anak berbeda-beda sesuai dengan usianya. Untuk memberikan gambaran lebih rinci tentang kebutuhan gizi anak, berikut penjelasannya:

1. Pertama, pada masa bayi. Dari saat lahir hingga usia enam bulan, bayi memerlukan asupan gizi yang berasal dari Air Susu Ibu (ASI). Inilah sebabnya mengapa sangat penting bagi ibu-ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi harian mereka dengan baik agar dapat memproduksi ASI yang berkualitas. Jika bayi tidak dapat mendapatkan cukup ASI, Anda dapat mempertimbangkan penggunaan susu formula (sufor). Susu formula telah dirumuskan khusus dengan kandungan gizi yang sesuai untuk kebutuhan bayi. Dengan demikian, bayi masih dapat menerima asupan gizi optimal meskipun tidak mengonsumsi ASI.
2. Selama masa toddler, yang dimulai setelah bayi berusia enam bulan, Anda dapat mulai mengenalkan berbagai jenis makanan bergizi kepada mereka. Ini karena bayi sudah memiliki gigi dan sistem pencernaan yang semakin kuat. Anda bisa memulainya dengan membuat puree dari sumber karbohidrat, buah-buahan, atau sayuran. Setelah anak Anda terbiasa dengan tekstur puree, Anda dapat mengajak mereka untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan secara langsung. Selain memberikan nutrisi yang dibutuhkan anak, mendorong anak

untuk makan secara mandiri juga dapat melatih kemampuan motorik kasar mereka. Ini memungkinkan anak-anak untuk fokus dalam melakukan berbagai kegiatan sederhana. Selama masa toddler, anak-anak juga mulai memerlukan asupan air, meskipun jumlahnya tidak terlalu banyak. Jika anak Anda tidak memiliki riwayat alergi, Anda dapat memberikan produk susu sapi turunan serta kedelai sebagai bahan makanan selingan.

3. Pada masa pra sekolah dan awal sekolah dasar, umumnya ketika anak memasuki usia ini, mereka sudah menunjukkan preferensi terhadap jenis makanan tertentu. Namun, penting bagi Anda untuk terus mengarahkan anak-anak untuk menjaga konsumsi makanan dengan seimbang, termasuk asupan karbohidrat, lemak, protein, dan air. Selain itu, anak-anak juga membutuhkan mikronutrien seperti berbagai jenis vitamin, asam amino, dan mineral.

Hal yang perlu diingat oleh orang tua yang memiliki anak usia dini adalah bahwa ada 10 zat gizi yang sangat penting selama periode pertumbuhan anak. Dengan pengetahuan yang memadai tentang ini, orang tua sebenarnya tidak akan kesulitan untuk memastikan asupan zat gizi ini, karena banyak makanan yang mengandung nutrisi ini dapat dengan mudah ditemukan di sekitar lingkungan. Zat gizi yang dimaksud adalah antara lain:

1. Karbohidrat, adalah sumber utama energi bagi tubuh dan juga memiliki peran penting dalam meningkatkan fungsi otak. Sumber karbohidrat tidak terbatas hanya pada nasi dan umbi-umbian. Anda juga dapat mendapatkan karbohidrat dari makanan seperti gandum, jagung, oatmeal, quinoa, dan berbagai jenis bahan makanan lainnya.
2. Asupan lemak dalam proporsi yang seimbang memiliki peran penting dalam membantu melarutkan vitamin A, D, E, K, dan menjaga fungsi organ-organ tubuh. Anda dapat memperoleh lemak sehat dari berbagai jenis makanan seperti ikan, susu, avokad, dan minyak zaitun.
3. Protein sangat esensial dalam mendukung peremajaan sel-sel tubuh dan memaksimalkan pertumbuhan otot, juga menjaga kesehatan organ-organ seperti rambut dan kulit. Asupan protein dapat diperoleh dari dua jenis sumber makanan, yaitu protein hewani (yang berasal dari hewan) dan protein nabati (yang berasal dari tumbuh-tumbuhan). Sumber protein hewani dapat ditemukan dalam berbagai jenis daging, hidangan laut, unggas, susu, dan produk susu. Sementara itu, protein nabati dapat ditemukan dalam kacang-kacangan dan produk turunannya.
4. Anak-anak membutuhkan berbagai jenis vitamin, termasuk vitamin A, B, C, D, E, dan K, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Setiap jenis vitamin memiliki manfaat uniknya sendiri, seperti (1) Vitamin A yang membantu menjaga fungsi hati, mata, dan kulit, (2) Vitamin B yang mendukung pertumbuhan sistem saraf, (3) Vitamin C yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh, (4) Vitamin D yang berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan tulang dan gigi, (5) Vitamin E yang menjaga kesehatan kulit dan organ reproduksi, dan (6) Vitamin K yang mendukung proses pembekuan darah. Berbagai jenis vitamin ini dapat diperoleh melalui konsumsi rutin buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan.
5. Kalsium adalah unsur utama yang membentuk struktur tulang dan gigi. Gabungan vitamin D dengan kalsium akan memberikan dukungan yang optimal

untuk pertumbuhan tinggi badan serta perkembangan tulang dan gigi anak. Kalsium dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan seperti brokoli, berbagai jenis ikan laut, dan juga dalam produk susu dan turunannya.

6. Asam folat diperlukan oleh anak-anak untuk mendukung perkembangan otak mereka secara maksimal. Oleh karena itu, kebutuhan akan asam folat tidak hanya terbatas pada masa kehamilan. Selain itu, asam amino juga harus dipastikan terpenuhi ketika anak-anak memasuki masa toddler. Asam folat dapat ditemukan dalam kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, dan buah-buahan.
7. Anak-anak usia dini juga memerlukan asupan omega 3, yang berperan penting dalam meningkatkan fungsi otak. Beberapa jenis makanan yang mengandung Omega 3 meliputi telur, avokad, minyak zaitun, dan makanan lainnya. Anak yang mendapatkan asupan omega 3 dalam jumlah yang seimbang akan memiliki tingkat konsentrasi dan daya ingat yang kuat.
8. Serat adalah komponen yang tidak boleh diabaikan dalam perkembangan anak, karena serat merupakan salah satu elemen penting dalam gizi anak. Serat larut membantu menjaga kesehatan jantung, sementara serat tak larut berperan penting dalam menjaga sistem pencernaan tetap lancar. Serat dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan seperti sayuran, buah-buahan, rumput laut, dan berbagai jenis makanan lainnya. Anak akan terhindar dari risiko sembelit dan merasa kenyang lebih lama jika mereka tidak kekurangan asupan serat.
9. Anak-anak yang mengalami defisiensi zat besi dapat mengalami gangguan sirkulasi darah, yang dapat menyebabkan kelelahan dan kurang semangat saat beraktivitas. Zat besi dapat ditemukan dalam makanan sehari-hari seperti bayam, berbagai jenis ikan, daging merah, dan kacang-kacangan.
10. Ada delapan jenis asam amino esensial yang telah dibuktikan oleh beberapa penelitian sangat dibutuhkan oleh anak-anak. Asam amino-esensial ini mencakup leusin, isoleusin, valin, lisin, treonin, fenilalanin, metionin, dan triptofan. Penting untuk diingat bahwa anak-anak hanya membutuhkan asam amino dalam jumlah yang relatif kecil. Asam amino ini memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas metabolisme tubuh serta dalam mendukung pertumbuhan otak dan otot selama masa kanak-kanak.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa memenuhi kebutuhan gizi anak bukanlah tugas yang sulit jika orang tua memiliki pemahaman yang memadai tentang perkembangan anak.

### **3. Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Stunting**

#### **1. Pola Makan**

Pola makan merujuk pada upaya untuk mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan menjaga kesehatan, status gizi, serta mencegah atau mendukung penyembuhan penyakit. Hal ini melibatkan pengaturan asupan makanan dengan mempertimbangkan berbagai faktor.

1. Kategori atau jenis makanan adalah beragam jenis bahan makanan yang, ketika dikonsumsi, mengalami proses pencernaan dan penyerapan, membentuk komposisi makanan yang sehat dan seimbang. Penting bahwa makanan yang kita konsumsi mencakup berbagai variasi jenis makanan yang kaya akan nutrisi. Ini termasuk nutrisi yang memberikan manfaat penting bagi tubuh, seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. Dalam penelitian yang

dilakukan oleh Sulistyoningsih pada tahun 2011, jenis makanan merujuk pada kategori makanan yang biasanya dikonsumsi sehari-hari, melibatkan makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan.

2. Frekuensi makan adalah jumlah kali seseorang makan dalam sehari, termasuk makan pagi, makan siang, makan malam, dan makanan selingan. Secara alami, makanan diolah dalam tubuh melalui sistem pencernaan, dimulai dari mulut hingga mencapai usus halus. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa frekuensi makan adalah tindakan berulang yang terjadi secara terus-menerus dalam hal mengonsumsi makanan, baik pada pagi, siang, sore, maupun malam hari, termasuk dalam bentuk hidangan utama dan camilan. Makanan utama biasanya dikonsumsi selama makan pagi, siang, dan malam, sementara camilan adalah makanan yang dimakan di antara waktu makan pagi dan makan siang, serta antara waktu makan siang dan makan malam.

## **2. Isi Piringku**

Saat ini, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) telah memperkenalkan pendekatan baru terkait pola makan yang seimbang dengan nama "Isi Piringku". Berbeda dengan konsep 4 Sehat 5 Sempurna, "Isi Piringku" juga menitikberatkan pada berapa banyak porsi makanan yang direkomendasikan, dengan menggunakan ilustrasi penyajian dalam satu piring sebagai pedoman. Inilah pedoman makanan yang seimbang yang disebut "Isi Piringku" yang telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia:

### **1. Makanan Pokok**

Makanan pokok adalah jenis makanan yang mengandung karbohidrat yang cukup untuk meningkatkan energi tubuh. Terdapat beragam jenis makanan pokok yang berbeda sesuai dengan kondisi geografis dan budaya, seperti beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, serta produk olahannya seperti roti, pasta, mi, dan lain sebagainya.

Sebagai pedoman untuk menjaga pola makan yang seimbang secara gizi, dalam satu piring, direkomendasikan untuk mengonsumsi sekitar 150 gram makanan pokok, setara dengan tiga centong nasi, atau tiga buah kentang ukuran sedang dengan total berat 300 gram, atau 75 gram mie.

### **2. Lauk Pauk**

Lauk-pauk terbagi menjadi dua jenis, yaitu protein hewani dan nabati. Beberapa contoh sumber protein hewani meliputi daging sapi, daging kambing, ayam, bebek, ikan, makanan laut lainnya, telur, susu, dan produk olahan susu yang berasal dari hewan. Di sisi lain, lauk-pauk nabati terdiri dari tahu, tempe, dan berbagai jenis kacang-kacangan, yang semuanya berasal dari tumbuhan.

Dalam konteks panduan makanan gizi seimbang yang disajikan dalam satu piring, direkomendasikan untuk mengonsumsi lauk hewani sekitar 75 gram ikan kembung, 2 potong ayam ukuran sedang tanpa kulit (80 gram), atau 2 potong sapi ukuran sedang (70 gram). Sementara itu, untuk mendapatkan protein nabati, Anda dapat memilih tahu sebanyak 100 gram atau dua potong tempe ukuran sedang sekitar 50 gram.

### **3. Sayur-Sayuran**

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang kaya, terutama mengandung zat karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor yang memberikan manfaat yang besar bagi tubuh. Beberapa vitamin dan mineral yang

terdapat dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Beberapa sayuran dapat langsung dikonsumsi mentah, sementara yang lain memerlukan proses memasak seperti direbus, ditumis, atau dikukus.

Contoh-contoh sayuran yang sering dikonsumsi meliputi terong, timun, selada air, labu siam, rebung, kangkung, lobak, buncis, brokoli, daun singkong, tomat, wortel, bayam, dan berbagai jenis sayuran lainnya.

Sebagai pedoman untuk menjaga pola makan yang seimbang secara gizi, disarankan untuk mengonsumsi sekitar 150-gram sayuran dalam satu hidangan, yang setara dengan ukuran satu mangkuk sedang.

#### 4. Buah-Buahan

Buah-buahan kaya akan berbagai jenis vitamin seperti vitamin A, B, B1, B6, dan C, mineral, serta mengandung serat yang juga memiliki peran sebagai antioksidan.

Mengonsumsi buah-buahan secara teratur dapat membantu dalam pencegahan berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung, risiko kerusakan hati, stroke, pencegahan kanker, serta mengontrol tekanan darah tinggi. Konsumsi buah-buahan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, dan manfaat lainnya. Oleh karena itu, penting untuk tidak lupa mengonsumsi buah-buahan dalam jumlah yang mencukupi.

Beberapa contoh buah yang sering dikonsumsi meliputi pisang, melon, semangka, rambutan, durian, salak, pepaya, jambu, mangga, belimbing, apel, jeruk, dan masih banyak lagi.

Sebagai pedoman dalam menjaga pola makan yang seimbang secara gizi dalam satu hidangan, Anda dapat memilih untuk mengonsumsi dua potong pepaya ukuran sedang (sekitar 150 gram), dua buah jeruk ukuran sedang (sekitar 110 gram), atau satu buah pisang Ambon kecil (sekitar 50 gram).

#### 5. Minum Air Putih Yang Cukup dan Aktivitas Kebersihan Serta Olahraga

Tidak hanya terkait dengan makanan, panduan pola makan seimbang yang disebut "Isi Piringku" yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan juga mencakup aspek minum air putih sebanyak 8 gelas per hari, praktik mencuci tangan, dan menjalankan aktivitas fisik.

Konsumsi delapan gelas air putih per hari memiliki beragam manfaat, seperti menjaga fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, mengurangi risiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, merawat kesehatan kulit, serta membantu mengontrol asupan kalori.

Disarankan untuk mencuci tangan dengan sabun sebelum dan setelah makan, selama kurang lebih 20 detik di bawah aliran air yang mengalir dengan benar. Tindakan ini bertujuan untuk mencegah penyebaran kuman, virus, dan bakteri berbahaya yang dapat mengancam kesehatan, serta menghindari risiko terkena penyakit seperti diare, hepatitis A, dan infeksi cacangan.

Selain itu, menjalankan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari adalah penting, tidak hanya untuk membakar kalori, tetapi juga memiliki banyak manfaat dalam pencegahan penyakit dan mendukung kesehatan mental, terutama untuk anak-anak.

### **KESIMPULAN**

1. Imunisasi memiliki peran penting dalam mencegah stunting pada anak-anak dengan menghindari penyakit infeksi dan diare yang dapat menyebabkan malnutrisi dan stunting. Imunisasi juga berkontribusi pada peningkatan tingkat kekebalan masyarakat secara keseluruhan.
2. Asupan gizi yang memadai, termasuk protein hewani, serta pemahaman tentang tahapan pertumbuhan anak, menjadi faktor penting dalam pencegahan stunting. Pendidikan masyarakat juga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesadaran tentang stunting dan pentingnya asupan gizi yang cukup.
3. Pola makan yang seimbang, seperti yang dijelaskan dalam konsep "Isi Piringku," bersama dengan minum air putih yang cukup, praktik mencuci tangan, dan aktivitas fisik, merupakan bagian penting dari upaya pencegahan stunting dan menjaga kesehatan anak-anak selama masa pertumbuhan mereka.

## REFERENSI

- Afifah, C., A., N., Ruhana, A., Dini, C., Y. & Pratama, S., A. (2022). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Penerbit Deepublish.
- Amirullah, A., Putra, A., T., A. & Al Kahar, A., A., D. (2020), Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19, *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 16 – 27. DOI: <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.3>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izawardy, D. & Neufeld, L., M. (2018), A Review of Child Stunting Determinants in Indonesia, *Child Nutrition*, 14(4), 1 – 10. DOI: <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Hasibuan, M., T., D. & Silaen, H. (2022). *Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Covid-19 dalam Mempertahankan Status Kesehatan pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit*. CV Jejak.
- Hidayani, W., R. (2020), Riwayat Penyakit Infeksi Yang Berhubungan Dengan Stunting Di Indonesia: Literatur Review, *Jurnal Seminar Nasional*, 2(1), 45 – 53. DOI: <https://doi.org/10.48186/v2i01.264.45-53>
- Hidayat, A., A. (2008). *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Penerbit Salemba Medika.
- Kartikasari, M. N., D., Astutik, H., Aby, D., Daud, N., S., Argaheni, N., B., Kuntoadi., G., B., Nurhikma, E. & Ermawati, D., E. (2022). *Farmakologi Pada Kebidanan*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Kristanty, R., E., Wiyono, S., Rachmat, M., Trina & Supatra, A. (2022) Pengentasan Balita Stunting Melalui Upaya Imunisasi Dan Pencegahan Penyakit Di Wilayah Locus Stunting Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan, *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(5), 5123 – 5132. DOI: <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i5.3410>
- Mahardika, F., Malonda, N., S., H. & Kapantow, N., H. (2017), Hubungan antara Usia Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Pertama Kali dengan Status Gizi Anak Usia 6-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos Kota Manado, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1 – 7. URL: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/download/22946/22642>

- Margawati, A. & Astuti, A., M. (2018), Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang, *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 82 – 89. DOI: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
- Noordiati. (2018). *Asuhan Kebidanan, Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*. Wineka Media.
- Nur, H. & Aritonang, E., Y. (2022), Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat, *Journal of Health and Medical Science*, 1(4), 242 – 254. URL: <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/article/view/952>
- Puspasari, N. & Andriani, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan, *Amerta Nutrition*, 1(4), 369 – 378. DOI: <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.369-378>
- Putri, R., M. & Lasri, (2016), Pekerjaan, Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Pra Sekolah tentang Gizi Seimbang, *Jurnal Care*, 4(3), 78 – 87. DOI: <https://doi.org/10.33366/jc.v4i3.838>
- Rahayu, S., F., Mariani, Anggeriyane, E., Nainggolan, S., S., Tiala, N., H., Aji, S., P., Nur, Q., Utama, Y., A., Situmeang, L. Wardin, I., Penyami, Y., Nuliana, W. & Megasari A., L. (2022). *Keperawatan Anak*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Rahman, (Tanpa Tahun), Isi Piringku: Pedoman Gizi Seimbang Untuk Kehidupan Sehari-hari, *Galeri Medika*. URL: <https://www.galerimedika.com/blog/Isi-Piringku-Pedoman-Gizi-Seimbang-Untuk-Kehidupan-Sehari-hari>
- Rayhana & Amalia, C., N. (2020), Pengaruh Pemberian ASI, Imunisasi, MP\_ASI, Penyakit Ibu dan Anak Terhadap Kejadian Stunting pada Balita, *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 1(2), 54 – 59. DOI: <https://doi.org/10.24853/mjnf.1.2.60-69>
- Soetjningsih. (1997). *Seri Gizi Klinik Asi; Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. EGC.
- Suaebah & Awaludin, R. (2023), Pencegahan Stunting Secara Dini Melalui Sosialisasi Pola Makan Keluarga Di Desa Segendong, Kecamatan Sungai Raya Kepulauan, Kabupaten Bengkayang, *Jurnal PKM Bina Bahari*, 2(1), 24 – 32. DOI: <https://doi.org/10.26418/binabahari.v2i1.30>
- Subekti, R., Rosyidi, A., G., Damayanti, A., S., Ulum, I. & Afifah L. (2022), Sosialisasi Stunting Sebagai Upaya Peningkatan Peran Orang Tua dalam Mencegah Kondisi Kurang Gizi Balita di Desa Selo, *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 86 – 93. DOI: <https://doi.org/10.55784/jompaabdi.v1i3.237>
- Surhayanto, E., R., Hastuti, T., P. & Triredjeki, H. (2017), Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun di Kelurahan Tidar Utara Binaan Puskesmas Magelang Selatan Kota Magelang, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 27 – 37. DOI: <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.686>
- Syahfitri, A., Gayantri, S., W. & Kartika, I., D. (2021), Tatalaksana Gizi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Risiko Stunting Pada Anak Di Puskesmas Jongaya,

- Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 2(1), 1 – 8. DOI: <https://doi.org/10.33096/jpki.v2i1.129>
- United Nations Children’s Fund, World Health Organization, The World Bank Group. (2022). Joint Child Malnutrition Estimates: Key Findings of the 2021 Edition. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341135>
- Wanda, Y., D., Elba, F., Didah, Susanti, A., I. & Rinawan, F., R. (2021), Riwayat Status Imunisasi Dasar Berhubungan Dengan Kejadian Balita *Stunting*, *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 851 – 856. DOI: <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v7i4.4727>
- Wardani, K., A., Kurniawan, Sakati, S., N., Rafika, Sulami, Nurdin, Syarir, M., Mursalim, & Kanan, M. (2021). *Teori Mikrobiologi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.