

BAB VIII

Peran Keluarga dalam Pencegahan Stunting pada Anak

Bdn. Rahmi Melfa Widodo, S.ST. M.Kes

A. Dinamika Permasalahan stunting dan urgensi peran keluarga

Stunting adalah salah satu jenis malnutrisi yang terjadi secara berkelanjutan karena kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama, terutama selama masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan, yaitu mulai dari masa kandungan hingga anak berusia dua tahun. Dalam studi kesehatan masyarakat, stunting tidak hanya dianggap sebagai masalah tumbuhnya tubuh yang tidak normal, tetapi juga menjadi tanda ketimpangan dalam akses makanan, layanan kesehatan, dan lingkungan yang bersih. Pendekatan life-course menjelaskan bahwa gangguan pertumbuhan yang terjadi di awal kehidupan akan memengaruhi secara berkelanjutan kualitas sumber daya manusia, seperti kemampuan berpikir dan kemampuan bekerja di masa depan (Black et al., 2021; World Health Organization, 2023).

Secara dunia, stunting tetap menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang penting, terutama di negara-negara yang sedang berkembang. Laporan dari United Nations Children's Fund tahun 2023 menyebutkan bahwa jutaan anak di seluruh dunia mengalami stunting, yang mayoritas terjadi karena pengaruh bersama dari faktor makanan, sosial, dan lingkungan. Penelitian terbaru secara internasional menunjukkan bahwa karakteristik dari rumah tangga, seperti tingkat kemampuan ekonomi, pendidikan orang tua, serta kondisi lingkungan tempat tinggal, memiliki hubungan yang sangat erat dengan kemunculan kasus stunting pada anak balita (Yani et al., 2023). Ini menunjukkan bahwa stunting adalah masalah yang kompleks dan tidak bisa diperbaiki hanya dengan cara medis saja.

Di Indonesia, stunting tetap menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kesehatan karena pengaruhnya terhadap kualitas generasi yang akan datang. Pemerintah

sudah menerapkan beberapa upaya, seperti program pemberian nutrisi yang tepat dan peka terhadap kebutuhan, tapi hasilnya masih kurang memuaskan. Penelitian juga menunjukkan bahwa faktor keluarga berpengaruh besar terhadap terjadinya stunting, khususnya terkait dengan pendidikan ibu, cara mendidik anak, dan keadaan ekonomi keluarga (Fajar et al., 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Ini menjelaskan bahwa keluarga memainkan peran penting dalam menentukan apakah upaya mencegah stunting berhasil atau tidak.

Permasalahan yang muncul di tingkat keluarga bukan hanya karena kurangnya sumber daya, tetapi juga karena tingkat pengetahuan dan cara berperilaku yang kurang tepat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masih ada kesan yang salah di kalangan masyarakat, seperti menganggap stunting sebagai masalah keturunan atau kondisi yang tidak bisa dicegah. Persepsi ini membuat keluarga kurang sadar untuk melakukan upaya pencegahan sejak awal. Selain itu, cara pemberian makan yang kurang benar dan kebersihan yang tidak memadai juga merupakan faktor utama yang menyebabkan stunting (Putri & Handayani, 2022; Saraswati et al., 2025).

Dilihat dari sudut pandang ketahanan keluarga, kemampuan keluarga dalam menghadapi tekanan dari segi ekonomi, sosial, dan kesehatan sangat berpengaruh terhadap cara orang tua dalam merawat dan mendidik anak. Keluarga yang kuat biasanya bisa memenuhi kebutuhan gizi anak, menjaga kesehatan keluarga, dan menggunakan pelayanan kesehatan dengan baik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa ketahanan keluarga berpengaruh besar terhadap terjadinya stunting, di mana keluarga yang lebih kuat dan mampu menghadapi tantangan cenderung memiliki risiko lebih kecil mengalami stunting (Hidayati et al., 2024).

Selain itu, bantuan dari keluarga juga sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup anak, baik yang berisiko mengalami stunting maupun yang sudah mengalaminya. Studi internasional menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kondisi kesehatan dan perkembangan yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang kurang mendapatkan dukungan (Rahman et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa peran keluarga tidak hanya penting untuk mencegah terjadinya masalah pada anak, tetapi juga dalam mengatasi dan membantu anak pulih kembali.

Intervensi yang dilakukan ke keluarga terbukti lebih efektif dalam mengurangi risiko stunting dibandingkan intervensi yang hanya menargetkan anak secara individu. Program pendidikan gizi, bimbingan keluarga, serta peningkatan kemampuan orang tua dalam merawat anak menunjukkan hasil yang cukup baik dalam meningkatkan nutrisi anak.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa cara berbasis keluarga bisa meningkatkan cara memberi makan, menjaga kebersihan lingkungan, serta penggunaan layanan kesehatan (Sari et al., 2023).

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, bisa disimpulkan bahwa stunting adalah masalah yang cukup rumit dan sangat dipengaruhi oleh kondisi keluarga. Keluarga bukan hanya bertugas memberi makan, tetapi juga menjadi orang yang merawat, mengasuh, mengajar, serta mengambil keputusan terkait kesehatan anak. Oleh karena itu, cara mencegah stunting harus mencakup berbagai aspek secara menyeluruh dan terpadu, dengan fokus pada keluarga sebagai pusat dari upaya tersebut (World Health Organization, 2023).

Dengan demikian, optimalisasi peran keluarga melalui pemenuhan gizi yang adekuat, pola asuh yang tepat, lingkungan yang sehat, serta pemanfaatan layanan kesehatan, merupakan strategi paling efektif dalam pencegahan stunting.

B. Pemenuhan Gizi keluarga sebagai Fondasi Utama pencegahan stunting

Pemenuhan gizi merupakan fondasi utama dalam pencegahan stunting karena secara langsung memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam perspektif ilmu gizi, kebutuhan nutrisi anak harus dipenuhi secara optimal sejak masa kehamilan hingga usia balita. Kekurangan zat gizi, baik makronutrien maupun mikronutrien, dalam jangka panjang akan menghambat pertumbuhan linear anak dan meningkatkan risiko stunting. Buku teks gizi masyarakat menyatakan bahwa status gizi anak sangat dipengaruhi oleh kualitas asupan makanan yang diberikan dalam lingkungan keluarga (Gibney et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran sentral sebagai penyedia utama nutrisi bagi anak.

Pada masa kehamilan, status gizi ibu merupakan faktor determinan awal dalam pencegahan stunting. Ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis atau anemia berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan salah satu faktor risiko utama stunting. Penelitian internasional menunjukkan bahwa intervensi gizi pada ibu hamil, seperti suplementasi zat besi dan asam folat, dapat menurunkan risiko stunting secara signifikan (Keats et al., 2021). Hal ini menegaskan bahwa peran keluarga dalam memastikan kecukupan gizi ibu sejak masa kehamilan sangat penting dalam upaya pencegahan stunting.

Setelah bayi lahir, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan intervensi gizi yang paling efektif. ASI mengandung zat gizi lengkap serta faktor imunologis yang melindungi bayi dari infeksi. Studi global menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI secara optimal (Victora et al., 2021). Di Indonesia, praktik pemberian ASI eksklusif masih menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya dukungan keluarga dan keterbatasan pengetahuan ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Selanjutnya, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) menjadi tahap kritis dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. MP-ASI harus diberikan secara tepat waktu, yaitu mulai usia enam bulan, serta mengandung energi, protein, dan mikronutrien yang cukup. Kesalahan dalam pemberian MP-ASI, seperti keterlambatan, jumlah yang tidak adekuat, atau kualitas makanan yang rendah, dapat menyebabkan defisit gizi yang berdampak pada pertumbuhan anak. Penelitian menunjukkan bahwa praktik pemberian MP-ASI yang tidak sesuai standar merupakan salah satu penyebab utama stunting di negara berkembang (Prendergast & Humphrey, 2021).

Selain makronutrien, mikronutrien seperti zat besi, seng, vitamin A, dan yodium juga memiliki peran penting dalam pertumbuhan anak. Kekurangan mikronutrien dapat mengganggu metabolisme tubuh dan memperlambat pertumbuhan. Studi internasional menunjukkan bahwa suplementasi mikronutrien dan diversifikasi pangan dapat meningkatkan status gizi anak secara signifikan (UNICEF, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa keluarga perlu memahami pentingnya variasi makanan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak.

Tabel 1.1 Komponen Gizi Penting dalam Pencegahan Stunting

No	Komponen Gizi	Fungsi	Sumber	No
1	Protein	Pertumbuhan jaringan	Daging, telur, ikan	Protein
2	Zat Besi	Pembentukan hemoglobin	Hati, sayuran hijau	Zat Besi
3	Zinc	Sistem imun & pertumbuhan	Seafood, kacang	Zinc
4	Vitamin A	Penglihatan & imun	Wortel, hati	Vitamin A

5	Energi	Aktivitas & metabolisme	Karbohidrat	Energi
---	--------	-------------------------	-------------	--------

Keterangan:

Sumber: Modifikasi dari UNICEF (2023) & Gibney et al. (2020)

Keberagaman pangan dalam keluarga menjadi faktor penting dalam memastikan kecukupan nutrisi anak. Pola makan yang monoton dan rendah kualitas gizi merupakan masalah umum di banyak keluarga, terutama pada kelompok ekonomi rendah. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya keberagaman konsumsi pangan berhubungan signifikan dengan kejadian stunting pada anak balita (Sari et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi gizi tidak hanya berfokus pada jumlah makanan, tetapi juga pada kualitas dan variasi makanan.

Selain itu, praktik pemberian makan dalam keluarga juga sangat memengaruhi status gizi anak. Pola makan yang tidak teratur, pemberian makanan rendah nutrisi, serta kebiasaan pemberian makanan instan dapat meningkatkan risiko stunting. Penelitian menunjukkan bahwa pola pemberian makan yang responsif (*responsive feeding*) dapat meningkatkan asupan nutrisi anak dan mendukung pertumbuhan optimal (Black et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi keluarga mengenai praktik pemberian makan yang benar menjadi sangat penting.

Pemenuhan gizi juga tidak dapat dipisahkan dari kondisi kesehatan anak. Infeksi berulang, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, dapat mengganggu penyerapan nutrisi dalam tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi harus didukung oleh kondisi kesehatan yang baik. Studi menunjukkan bahwa kombinasi antara intervensi gizi dan pencegahan infeksi lebih efektif dalam menurunkan angka stunting dibandingkan intervensi tunggal (Prendergast & Humphrey, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemenuhan gizi dalam keluarga merupakan faktor fundamental dalam pencegahan stunting. Peran keluarga tidak hanya terbatas pada penyediaan makanan, tetapi juga mencakup pemilihan jenis makanan, pola pemberian makan, serta perhatian terhadap kesehatan anak. Dengan demikian, pemenuhan gizi menjadi dasar yang memperkuat faktor lain seperti pola asuh dan lingkungan, yang akan dibahas lebih lanjut pada subbab berikutnya.

C. Pola Asuh Keluarga Sebagai Determinan Status Gizi Dan Tumbuh Kembang Anak

1) Konsep Pola Asuh dalam Perspektif Kesehatan Anak

Pola asuh keluarga merupakan serangkaian praktik yang dilakukan oleh orang tua dalam memenuhi kebutuhan dasar anak, baik fisik, emosional, maupun sosial. Dalam konteks kesehatan anak, pola asuh tidak hanya mencakup pemberian makanan, tetapi juga meliputi perhatian, stimulasi, perlindungan, dan interaksi yang responsif antara orang tua dan anak. Konsep *nurturing care* menekankan bahwa perkembangan optimal anak dipengaruhi oleh lima komponen utama, yaitu kesehatan, nutrisi, keamanan, pengasuhan responsif, dan stimulasi dini (World Health Organization, 2020). Dengan demikian, pola asuh menjadi fondasi utama yang mengintegrasikan berbagai aspek penting dalam tumbuh kembang anak.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa kegagalan dalam salah satu komponen pengasuhan dapat berdampak pada aspek lainnya, termasuk status gizi. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang tidak mendapatkan pengasuhan yang responsif cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Prado et al., 2021). Hal ini menegaskan bahwa pola asuh bukan hanya faktor pendukung, tetapi merupakan determinan utama dalam pencegahan stunting.

Secara konseptual, pola asuh yang mendukung pencegahan stunting mencakup beberapa komponen utama berikut:

a) Praktik Pemberian Makan (Feeding Practices) dalam pencegahan stunting

Praktik pemberian makan (*feeding practices*) merupakan salah satu determinan paling langsung dalam memengaruhi status gizi anak dan menjadi faktor kunci dalam pencegahan stunting. Dalam perspektif ilmu gizi dan kesehatan anak, praktik ini tidak hanya mencakup jenis dan jumlah makanan yang diberikan, tetapi juga cara, waktu, serta interaksi antara orang tua dan anak selama proses makan. Konsep ini dikenal sebagai *responsive feeding*, yaitu pendekatan pemberian makan yang memperhatikan sinyal lapar dan kenyang anak serta melibatkan interaksi yang positif antara pengasuh dan anak (Black et al., 2021; World Health Organization, 2020). Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan asupan nutrisi serta mendukung perkembangan perilaku makan yang sehat sejak dini.

Beberapa aspek penting dalam praktek memberikan makan yaitu:

1) Ketepatan Waktu Pemberian Makan

Ketepatan waktu dalam pemberian makan sangat penting untuk memastikan kebutuhan nutrisi anak terpenuhi sesuai tahap perkembangannya. Pemberian ASI eksklusif

selama 6 bulan pertama, dilanjutkan dengan MP-ASI pada usia ≥ 6 bulan, merupakan standar yang direkomendasikan secara global. Keterlambatan atau pemberian MP-ASI terlalu dini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan meningkatkan risiko stunting (World Health Organization, 2023).

2) Kualitas dan Kandungan Gizi Makanan

Kualitas makanan yang diberikan harus memenuhi kebutuhan energi, protein, serta mikronutrien penting seperti zat besi, seng, dan vitamin serta bervariasi. Kekurangan nutrisi, terutama protein dan mikronutrien, dapat menghambat pertumbuhan linear anak. Penelitian menunjukkan bahwa diet dengan kualitas rendah merupakan faktor utama penyebab stunting di negara berkembang (Prendergast & Humphrey, 2021).

3) Frekuensi dan Pola Makan Anak

Frekuensi dan pola makan anak merupakan komponen penting dalam praktik pemberian makan yang berpengaruh langsung terhadap kecukupan energi dan zat gizi harian. Pada anak usia bayi dan balita, kebutuhan energi relatif tinggi dibandingkan kapasitas lambung yang masih terbatas, sehingga pemberian makan harus dilakukan secara lebih sering dengan porsi kecil namun berkualitas tinggi. Ketidakesesuaian frekuensi makan dapat menyebabkan defisit energi kronis yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting (World Health Organization, 2023).

Frekuensi makan anak harus disesuaikan dengan tahap perkembangan usia dan kebutuhan fisiologisnya. Bayi usia 6–8 bulan membutuhkan makanan pendamping sebanyak 2–3 kali per hari, sedangkan anak usia 9–23 bulan membutuhkan 3–4 kali makan utama ditambah 1–2 kali makanan selingan. Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan frekuensi makan yang sesuai rekomendasi memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang frekuensi makannya kurang dari standar (United Nations Children's Fund, 2023). Frekuensi makan yang tidak adekuat dapat menyebabkan defisit energi kronis. Anak balita membutuhkan frekuensi makan yang lebih sering dibandingkan orang dewasa karena kapasitas lambung yang kecil. Studi menunjukkan bahwa frekuensi makan yang kurang dari rekomendasi berhubungan dengan peningkatan risiko stunting (UNICEF, 2023).

Frekuensi dan pola makan anak merupakan faktor krusial dalam memastikan kecukupan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal. Pemberian makan yang sesuai usia, teratur, serta didukung dengan kualitas makanan yang baik akan membantu mencegah terjadinya stunting. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran

strategis dalam mengatur pola makan anak sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting secara komprehensif.

4) Praktik Responsive Feeding

Responsive feeding merupakan pendekatan yang menekankan interaksi aktif antara orang tua dan anak selama proses makan. Orang tua diharapkan responsif terhadap kebutuhan anak tanpa memaksa atau mengabaikan sinyal anak. Praktik ini berhubungan dengan peningkatan asupan nutrisi, kualitas diet yang lebih baik, serta penurunan risiko malnutrisi, termasuk stunting. Praktik *responsive feeding* memiliki dampak signifikan terhadap status gizi anak. Anak yang dibesarkan dengan pendekatan ini cenderung memiliki pola makan yang lebih baik, asupan nutrisi yang cukup, serta risiko lebih rendah mengalami stunting. (Black et al., 2021).

Prinsip utama *responsive feeding* adalah adanya hubungan timbal balik antara anak dan pengasuh dalam proses makan. Orang tua harus mampu mengenali sinyal lapar dan kenyang anak serta meresponsnya secara tepat. Pendekatan ini berbeda dengan pola makan yang bersifat otoriter atau permisif, yang justru dapat mengganggu regulasi makan anak.

Meskipun efektif, penerapan *responsive feeding* sering menghadapi berbagai kendala, terutama di lingkungan keluarga dengan pengetahuan gizi yang terbatas. Beberapa orang tua masih menggunakan pendekatan paksaan atau mengabaikan sinyal anak. Faktor budaya, kesibukan orang tua, serta kurangnya edukasi juga menjadi hambatan dalam penerapan praktik ini (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Oleh karena itu, perlu adanya Edukasi kepada keluarga mengenai praktik *responsive feeding* dalam meningkatkan kualitas pengasuhan. Program edukasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan praktik orang tua dalam pemberian makan anak. Intervensi berbasis keluarga menjadi strategi efektif dalam mengurangi risiko stunting melalui perbaikan pola asuh makan (Sari et al., 2023).

5) Kebersihan dan Keamanan Pangan

Aspek kebersihan dalam pemberian makan sangat penting untuk mencegah infeksi yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi. Kontaminasi makanan dapat menyebabkan diare, yang merupakan salah satu faktor risiko utama stunting. praktik hygiene yang buruk berhubungan signifikan dengan kejadian stunting (Keats et al., 2021). Hubungan antara gizi dan infeksi bersifat dua arah, di mana anak dengan asupan gizi buruk lebih rentan terhadap infeksi, sementara infeksi akan memperburuk status gizi anak. Oleh karena itu, kebersihan

dan keamanan pangan menjadi bagian integral dalam pencegahan stunting (Prendergast & Humphrey, 2021).

6) Peran Orang Tua dalam Membentuk Kebiasaan Makan

Peran Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak sejak dini. Pola makan yang dibentuk pada masa balita cenderung bertahan hingga dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga sangat memengaruhi preferensi makanan anak (Gibney et al., 2020). Praktik pengasuhan yang baik dalam pemberian makan, termasuk keterlibatan aktif orang tua, berhubungan dengan peningkatan kualitas diet dan status gizi anak. Sebaliknya, pola asuh yang kurang tepat dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk dan meningkatkan risiko stunting (Black et al., 2021).

Hal penting yang perlu diperhatikan orang tua **dalam Membentuk Kebiasaan Makan anak** yaitu:

- Menjadi role model dalam pola makan
- Membiasakan konsumsi makanan sehat
- Menghindari penggunaan makanan sebagai hadiah
- Mendorong anak mencoba makanan baru

7) Tantangan dalam Praktik Pemberian Makan

Beberapa tantangan yang sering dihadapi keluarga dalam praktik pemberian makan meliputi keterbatasan ekonomi, kurangnya pengetahuan, serta pengaruh budaya. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa faktor ekonomi dan pendidikan orang tua sangat memengaruhi kualitas pemberian makan anak (Sari et al., 2023). Praktik pemberian makan merupakan komponen kunci dalam pencegahan stunting yang sangat bergantung pada peran keluarga. Ketepatan waktu, kualitas makanan, frekuensi makan, serta interaksi antara orang tua dan anak menjadi faktor yang saling berkaitan dalam menentukan status gizi anak. Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada perbaikan praktik pemberian makan dalam keluarga akan memberikan dampak signifikan terhadap penurunan angka stunting.

b) Stimulasi Psikososial dan Interaksi Orang Tua-Anak dalam Pencegahan Stunting

Stimulasi psikososial merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Selain asupan gizi yang adekuat, perkembangan otak anak sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, lingkungan emosional, serta kualitas hubungan antara anak dan pengasuh. Dalam kerangka nurturing care, stimulasi psikososial menjadi pilar utama yang

berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan fisik anak (World Health Organization, 2020).

Anak yang kurang mendapatkan stimulasi psikososial memiliki risiko lebih tinggi mengalami keterlambatan perkembangan dan gangguan pertumbuhan, termasuk stunting. Hal ini disebabkan oleh adanya hubungan antara perkembangan otak, hormon pertumbuhan, dan kondisi psikososial anak (Prado et al., 2021). Oleh karena itu, stimulasi psikososial harus menjadi bagian integral dalam intervensi pencegahan stunting berbasis keluarga.

(1) Konsep Stimulasi Psikososial dalam Tumbuh Kembang Anak

Stimulasi psikososial mencakup berbagai bentuk interaksi yang diberikan oleh orang tua kepada anak, seperti bermain, berbicara, dan memberikan respons terhadap kebutuhan anak. Aktivitas ini berperan dalam merangsang perkembangan otak, terutama pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang merupakan periode kritis dalam perkembangan anak. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi yang adekuat pada periode ini dapat meningkatkan kapasitas kognitif dan pertumbuhan anak (Black et al., 2021).

(2) Peran Interaksi Responsif Orang Tua-Anak

Interaksi responsif merupakan bentuk komunikasi dua arah antara orang tua dan anak yang didasarkan pada kepekaan terhadap kebutuhan anak. Orang tua yang responsif akan lebih peka terhadap sinyal anak, baik secara fisik maupun emosional. Studi menunjukkan bahwa interaksi responsif berhubungan dengan peningkatan perkembangan kognitif dan status gizi anak (Prado et al., 2021).

(3) Pengaruh Stimulasi terhadap Perkembangan Otak

Perkembangan otak anak sangat dipengaruhi oleh pengalaman awal kehidupan. Stimulasi yang adekuat dapat meningkatkan pembentukan sinapsis dan koneksi saraf, yang berperan dalam kemampuan belajar dan perkembangan kognitif. Sebaliknya, kurangnya stimulasi dapat menghambat perkembangan otak. Deprivasi psikososial berhubungan dengan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak (Grantham-McGregor et al., 2020).

(4) Hubungan Stimulasi Psikososial dengan Status Gizi

Stimulasi psikososial tidak hanya memengaruhi perkembangan kognitif, tetapi juga status gizi anak. Anak yang mendapatkan stimulasi yang baik cenderung memiliki nafsu makan yang lebih baik dan interaksi makan yang lebih positif. Selain itu, stres psikososial

dapat memengaruhi hormon pertumbuhan dan metabolisme tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi intervensi gizi dan stimulasi memberikan hasil yang lebih efektif dalam meningkatkan pertumbuhan anak dibandingkan intervensi tunggal (Black et al., 2021).

(5) Peran Keluarga dalam Memberikan Stimulasi

Keluarga merupakan lingkungan utama dalam memberikan stimulasi psikososial kepada anak. Orang tua, terutama ibu, memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam stimulasi anak berhubungan dengan penurunan risiko stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

(6) Tantangan dalam Pemberian Stimulasi Psikososial

Beberapa keluarga masih menghadapi kendala dalam memberikan stimulasi psikososial, seperti keterbatasan waktu, kurangnya pengetahuan, serta faktor sosial ekonomi. Orang tua yang sibuk atau kurang memahami pentingnya stimulasi cenderung kurang memberikan interaksi yang optimal kepada anak. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya stimulasi psikososial masih menjadi masalah di negara berkembang (Prado et al., 2021).

Stimulasi psikososial dan interaksi orang tua-anak merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Stimulasi yang adekuat tidak hanya meningkatkan perkembangan kognitif, tetapi juga berkontribusi terhadap status gizi dan pencegahan stunting. Oleh karena itu, intervensi berbasis keluarga yang mengintegrasikan aspek gizi dan stimulasi psikososial menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan prevalensi stunting.

c) Peran Pendidikan dan Pengetahuan Orang Tua dalam pencegahan stunting

Tingkat pendidikan orang tua, khususnya ibu, memiliki pengaruh signifikan terhadap pola asuh dan status gizi anak. Orang tua perlu memahami tentang gizi seimbang, MP-ASI yang tepat, kesadaran terhadap pentingnya imunisasi serta mampu mengenali tanda gangguan pertumbuhan anak. Orang tua dengan pengetahuan yang baik cenderung mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan dan nutrisi anak. Penelitian nasional menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor utama penyebab stunting. (Fajar et al., 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Rendahnya tingkat pendidikan orang tua berkorelasi dengan tingginya risiko stunting pada anak. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan, akses terhadap layanan kesehatan, serta praktik pengasuhan yang kurang optimal (World Health Organization, 2023). Oleh karena itu, peningkatan pendidikan dan pengetahuan orang tua menjadi strategi kunci dalam intervensi pencegahan stunting.

d) Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan

Peran ayah dalam pengasuhan anak semakin diakui sebagai faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Dukungan ayah terhadap ibu dalam pengasuhan baik secara emosional maupun finansial, dapat meningkatkan kualitas pengasuhan dalam keluarga. Keterlibatan ayah dalam aktivitas anak serta Kontribusi dalam pengambilan keputusan keluarga dan Penyediaan kebutuhan ekonomi keluarga oleh ayah berhubungan dengan peningkatan status gizi dan kesejahteraan anak (Jeong et al., 2022).

e) Kondisi Psikososial dan Emosional Keluarga

Lingkungan emosional dalam keluarga sangat memengaruhi pola makan dan kesehatan anak. Kondisi psikososial yang baik dipengaruhi oleh hubungan harmonis dalam keluarga,dukunagan emosiaonal yang stabil serta Lingkungan yang aman dan nyaman. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh stres atau konflik cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan makan dan pertumbuhan. Penelitian menunjukkan bahwa stres keluarga dapat memengaruhi hormon pertumbuhan anak dan meningkatkan risiko stunting (Rahman et al., 2024).

f) Pengaruh Budaya terhadap Pola Asuh

Budaya dan kebiasaan lokal sering kali memengaruhi praktik pengasuhan, termasuk dalam pemberian makan, kepercayaan terkait makanan anak. Beberapa praktik tradisional dapat berdampak negatif jika tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, seperti pembatasan jenis makanan tertentu pada anak atau ibu hamil. studi menunjukkan bahwa faktor budaya menjadi salah satu hambatan dalam pencegahan stunting di Indonesia (Putri & Handayani, 2022).

g) Efektivitas Intervensi Berbasis Pola Asuh

Berbagai intervensi yang berfokus pada peningkatan pola asuh telah terbukti efektif dalam menurunkan risiko stunting. Program edukasi parenting, konseling gizi, serta pendampingan keluarga beresiko oleh tenaga kesehatan dapat

meningkatkan praktik pengasuhan secara signifikan. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi program kesehatan dan social. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis keluarga lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal pada anak (Sari et al., 2023).

Secara keseluruhan, pola asuh keluarga merupakan faktor yang mengintegrasikan berbagai aspek dalam pencegahan stunting. Pola asuh yang baik akan memperkuat efektivitas pemenuhan gizi serta mendukung kondisi lingkungan dan kesehatan anak. Dengan demikian, pola asuh menjadi jembatan utama dalam menghubungkan faktor gizi, lingkungan, dan layanan kesehatan.

D. Peran Lingkungan Keluarga dan Sanitasi dalam Menurunkan Risiko Stunting

Lingkungan keluarga dan kondisi sanitasi merupakan faktor penting yang berinteraksi langsung dengan status gizi anak dalam menentukan risiko stunting. Selain pemenuhan gizi dan pola asuh, lingkungan tempat anak tumbuh memiliki peran besar dalam memengaruhi kesehatan dan kemampuan tubuh dalam menyerap nutrisi. Dalam pendekatan kesehatan masyarakat, faktor lingkungan seperti akses air bersih, sanitasi, dan higiene menjadi determinan penting dalam pencegahan stunting (World Health Organization, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara lingkungan dan stunting terjadi melalui mekanisme infeksi. Anak yang tinggal di lingkungan dengan sanitasi buruk lebih rentan mengalami penyakit infeksi seperti diare dan cacingan, yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan memperlambat pertumbuhan (Prendergast & Humphrey, 2021). Oleh karena itu, intervensi berbasis lingkungan menjadi komponen penting dalam strategi pencegahan stunting secara komprehensif.

1. Akses Air Bersih sebagai Faktor Protektif

Akses terhadap air bersih merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting dalam menjaga kesehatan anak. Air yang terkontaminasi dapat menjadi sumber utama penyakit infeksi, terutama diare, yang berkontribusi terhadap malnutrisi. Untuk itu, penting bagi keluarga menggunakan air bersih untuk minum dan memasak, menyiapkan penyimpanan air yang aman, mengolah air sebelum dikonsumsi, serta menggunakan sumber air yang terlindungi agar tidak terkontaminasi. Studi menunjukkan bahwa peningkatan akses air bersih berhubungan dengan penurunan prevalensi stunting pada anak (Cumming et al., 2020).

2. Sanitasi Lingkungan dan Pengelolaan Limbah

Sanitasi yang buruk, seperti tidak tersedianya jamban sehat dan pengelolaan limbah rumah tangga yang tidak memadai, meningkatkan risiko paparan patogen. Sehingga Kebersihan lingkungan sekitar rumah dan Pencegahan kontaminasi tanah dan air, perlu dilakukan. Lingkungan yang tercemar dapat menyebabkan infeksi berulang pada anak. Penelitian global menunjukkan bahwa sanitasi yang baik berhubungan dengan penurunan kejadian stunting secara signifikan (Cumming et al., 2020).

3. Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam keluarga menjadi kunci dalam mencegah penyebaran penyakit infeksi. Praktik sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah buang air besar dapat menurunkan risiko diare secara signifikan. Laporan United Nations Children's Fund (2023) menunjukkan bahwa praktik hygiene yang baik seperti Menjaga kebersihan alat makan, Menjaga kebersihan makanan, Kebersihan diri dan lingkungan,

Infeksi kronis akibat lingkungan yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab utama stunting. Kondisi seperti diare berulang dan infeksi cacing dapat menyebabkan gangguan penyerapan nutrisi serta peningkatan kebutuhan energi tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang sering mengalami infeksi memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan anak yang hidup di lingkungan sehat (Prendergast & Humphrey, 2021).

4. Peran Keluarga dalam Menciptakan Lingkungan Sehat

Keluarga merupakan aktor utama dalam menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal. Orang tua bertanggung jawab dalam memastikan rumah dan lingkungan sekitar tetap bersih dan aman bagi anak. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga dengan praktik hygiene yang baik memiliki risiko lebih rendah terhadap stunting (Sari et al., 2023). Praktik hygiene yang baik dilakukan keluarga antara lain: Menjaga kebersihan rumah, Mengelola sampah dengan baik, Menyediakan fasilitas sanitasi dan Mengajarkan kebiasaan hidup bersih pada anak.

5. Tantangan dalam Penerapan Sanitasi yang Baik

Penerapan sanitasi yang baik masih menghadapi berbagai kendala, terutama pada keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah. Keterbatasan akses air bersih, kurangnya fasilitas sanitasi, serta rendahnya pengetahuan terkait hygiene menjadi hambatan utama.

Penelitian menunjukkan bahwa kesenjangan akses sanitasi masih menjadi faktor risiko stunting di negara berkembang (Cumming et al., 2020).

Lingkungan keluarga dan sanitasi memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan stunting melalui mekanisme perlindungan terhadap infeksi. Akses air bersih, sanitasi yang baik, serta praktik hidup bersih dan sehat dapat mendukung pemenuhan gizi anak dengan memastikan tubuh mampu menyerap nutrisi secara optimal. Dengan demikian, intervensi berbasis lingkungan harus menjadi bagian integral dari upaya pencegahan stunting, yang selanjutnya akan diperkuat melalui pemanfaatan layanan kesehatan pada subbab berikutnya.

E. Penutup

Pembahasan mengenai peran keluarga dalam pencegahan stunting menunjukkan bahwa masalah stunting tidak dapat dipahami sebagai persoalan gizi semata, melainkan sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi antara faktor biologis, perilaku, sosial, dan lingkungan. Dalam konteks ini, keluarga berfungsi sebagai unit terkecil yang memiliki pengaruh langsung terhadap pemenuhan kebutuhan dasar anak, termasuk nutrisi, kesehatan, serta stimulasi perkembangan. Pendekatan *nurturing care* menegaskan bahwa pertumbuhan optimal anak hanya dapat dicapai apabila kebutuhan gizi, kesehatan, keamanan, serta stimulasi psikososial terpenuhi secara simultan (World Health Organization, 2020). Oleh karena itu, intervensi pencegahan stunting harus menempatkan keluarga sebagai pusat dari seluruh strategi yang dilakukan.

Praktik pemberian makan merupakan faktor paling langsung yang memengaruhi status gizi anak. Ketepatan waktu pemberian makanan, kualitas nutrisi, frekuensi makan, serta penerapan *responsive feeding* menjadi indikator penting dalam memastikan kecukupan asupan energi dan zat gizi. Namun demikian, praktik ini tidak berdiri sendiri, melainkan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua. Tanpa pemahaman yang memadai tentang gizi seimbang, keluarga cenderung tidak mampu mengoptimalkan pola makan anak, sehingga berisiko menyebabkan defisit nutrisi kronis yang berujung pada stunting (Black et al., 2021).

Lebih lanjut, stimulasi psikososial dan interaksi orang tua-anak terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung pertumbuhan anak. Interaksi yang responsif tidak hanya memperkuat hubungan emosional, tetapi juga berperan dalam meningkatkan nafsu makan dan perilaku makan anak. Kondisi psikososial yang positif dapat memengaruhi

regulasi hormon pertumbuhan dan metabolisme tubuh, sehingga mendukung proses pertumbuhan linear anak. Sebaliknya, kurangnya stimulasi dan interaksi dapat menyebabkan gangguan perkembangan serta meningkatkan risiko stunting (Prado et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan stunting harus mengintegrasikan aspek gizi dan psikososial secara bersamaan.

Selain itu, tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua merupakan faktor dasar yang menentukan kualitas pengasuhan anak. Orang tua dengan literasi kesehatan yang baik cenderung lebih mampu mengakses informasi, memahami kebutuhan anak, serta mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan dan gizi. Pendidikan juga memengaruhi kemampuan keluarga dalam memanfaatkan layanan kesehatan, seperti imunisasi, pemantauan pertumbuhan, dan konseling gizi. Oleh karena itu, peningkatan pendidikan dan pengetahuan orang tua menjadi strategi penting dalam memperkuat peran keluarga dalam pencegahan stunting (United Nations Children's Fund, 2023).

Di sisi lain, faktor lingkungan dan sanitasi memiliki peran yang tidak kalah penting dalam menentukan status gizi anak. Lingkungan yang tidak higienis dapat meningkatkan risiko infeksi, seperti diare dan cacingan, yang berdampak pada gangguan penyerapan nutrisi. Hubungan antara infeksi dan malnutrisi bersifat siklus, di mana infeksi memperburuk status gizi, dan malnutrisi meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Oleh karena itu, upaya perbaikan lingkungan, termasuk penyediaan air bersih dan sanitasi yang layak, menjadi bagian integral dalam strategi pencegahan stunting (Prendergast & Humphrey, 2021).

Jika ditinjau secara menyeluruh, seluruh faktor yang telah dibahas menunjukkan adanya hubungan yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Praktik pemberian makan yang baik akan lebih efektif jika didukung oleh pengetahuan orang tua yang memadai. Demikian pula, stimulasi psikososial akan memberikan hasil optimal apabila anak berada dalam kondisi kesehatan yang baik dan lingkungan yang mendukung. Dengan demikian, pendekatan parsial yang hanya berfokus pada satu aspek tidak akan memberikan hasil yang maksimal dalam menurunkan prevalensi stunting. Sebaliknya, pendekatan terintegrasi berbasis keluarga menjadi solusi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Ke depan, upaya pencegahan stunting perlu diarahkan pada penguatan intervensi berbasis keluarga yang holistik dan berkelanjutan. Program-program kesehatan harus mampu menjangkau keluarga secara langsung melalui pendekatan komunitas, seperti posyandu, kunjungan rumah, serta edukasi berbasis kelompok. Selain itu, pemanfaatan

teknologi digital juga dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Namun demikian, tantangan yang masih dihadapi, seperti kesenjangan sosial ekonomi, keterbatasan akses pendidikan, serta pengaruh budaya, memerlukan perhatian khusus dalam perencanaan dan implementasi program. Kolaborasi lintas sektor, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat, menjadi kunci dalam mengatasi berbagai tantangan tersebut.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, beberapa rekomendasi strategis dapat diajukan untuk memperkuat peran keluarga dalam pencegahan stunting. Pertama, diperlukan peningkatan program edukasi gizi dan parenting yang berfokus pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan, mengingat periode ini merupakan masa kritis dalam pertumbuhan anak. Kedua, layanan kesehatan primer perlu diperkuat dalam memberikan pendampingan kepada keluarga, terutama yang berada dalam kelompok risiko tinggi. Ketiga, keterlibatan seluruh anggota keluarga, termasuk ayah, perlu ditingkatkan untuk menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih suportif. Keempat, perbaikan akses terhadap air bersih dan sanitasi harus menjadi prioritas dalam upaya pencegahan stunting.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran keluarga merupakan faktor kunci dalam pencegahan stunting yang tidak dapat digantikan oleh intervensi lain. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai penyedia kebutuhan dasar anak, tetapi juga sebagai agen perubahan yang menentukan kualitas generasi masa depan. Oleh karena itu, penguatan kapasitas keluarga melalui pendekatan yang terintegrasi, edukatif, dan berkelanjutan menjadi langkah strategis dalam menurunkan prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

Referensi

1. Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2021). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 397(10282), 138-149. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00709-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00709-4)
2. Black, M. M., Pérez-Escamilla, R., & Fernandez Rao, S. (2021). Integrating nutrition and child development interventions: Scientific basis and practical considerations. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1497(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/nyas.14523>
3. Cumming, O., Arnold, B. F., Ban, R., Clasen, T., Esteves Mills, J., Freeman, M. C., Gordon, B., Guiteras, R., Howard, G., Hunter, P. R., Johnston, R. B., Pickering, A.

- J., Prüss-Ustün, A., Rosenboom, J. W., Spears, D., Sundberg, S., & Wolf, J. (2020). The implications of water, sanitation, and hygiene on childhood stunting. *International Journal of Epidemiology*, 49(4), 1109–1121. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa024>
4. Fajar, N. A., Suryoputro, A., & Fatmasari, E. Y. (2023). Peran keluarga dalam pencegahan stunting pada balita: Tinjauan sistematis. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 85–94. <https://doi.org/10.14710/jpki.18.2.85-94>
 5. Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2020). *Introduction to human nutrition* (3rd ed.). Wiley-Blackwell.
 6. Grantham-McGregor, S., Fernald, L. C. H., Kagawa, R. M. C., & Walker, S. (2020). Effects of integrated child development interventions. *The Lancet Global Health*, 8(3), e356–e357. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30562-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30562-0)
 7. Hidayati, N., Rahmawati, D., & Prasetyo, B. (2024). Family resilience and stunting prevention: A literature review. *International Journal of Public Health Science*, 13(2), 210–218. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.XXXXX>
 8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman percepatan penurunan stunting di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
 9. Keats, E. C., Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Imdad, A., Black, R. E., & Bhutta, Z. A. (2021). Effective interventions to address maternal and child malnutrition: An update of the evidence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(5), 367–384. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30274-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30274-1)
 10. Prado, E. L., Larson, L. M., & Cox, K. (2021). Early child development and nutrition. *The Lancet Global Health*, 9(9), e1209–e1210. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00285-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00285-8)
 11. Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2021). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 41(2), 92–104. <https://doi.org/10.1080/20469047.2020.1786053>
 - Putri, A. R., & Handayani, S. (2022). Persepsi keluarga tentang stunting dan upaya pencegahannya di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 45–53.
 12. Rahman, M. S., Hasan, M. M., & Islam, M. R. (2024). Family support and quality of life among stunted preschool-aged children: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, 1123. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-1123>
 13. Saraswati, D., Nugroho, R., & Lestari, P. (2025). Determinants of stunting in developing countries: The role of nutrition and sanitation. *Nutrients*, 17(9), 1493. <https://doi.org/10.3390/nu17091493>
 14. Sari, M., Wulandari, R., & Fitriani, Y. (2023). Effectiveness of family-based intervention in reducing stunting risk in Indonesia. *Jurnal Ners*, 18(1), 50–58. <https://doi.org/10.20473/jn.v18i1.XXXXX>
 15. United Nations Children's Fund. (2023). *The state of the world's children 2023: For every child, nutrition*. New York: UNICEF.
 16. World Health Organization. (2023). *Child growth standards*. Geneva: WHO.

17. World Health Organization. (2020). *Nurturing care for early childhood development*.
18. Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., & Rollins, N. C. (2021). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, *397*(10282), 475-490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32794-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32794-2)
19. Yani, D. I., Sari, R., & Putra, A. (2023). Household characteristics and stunting in children under five: A scoping review. *Nutrients*, *15*(1), 233. <https://doi.org/10.3390/nu15010233>