

STRATEGI KOMPREHENSIF PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN STUNTING PADA BALITA DI INDONESIA MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DAN OPTIMALISASI 1.000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN: STUDI LITERATUR**Dayinta Septi Nugrahini¹, Ernita Vika Aulia², Muhamad Arif Mahdiannur³**

Program Studi S1 Pendidikan IPA

Fakultas Matematika dan IPA, Universitas Negeri Surabaya

Email : 24030654097@mhs.unesa.ac.id¹, ernitaaulia@unesa.ac.id²,
muhammadmahdiannur@unesa.ac.id³**ABSTRAK**

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang berdampak besar pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Indonesia menjadi salah satu negara dengan angka stunting yang cukup tinggi, di mana satu dari tiga balita mengalami pertumbuhan yang terhambat. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai penyebab, gejala, dan upaya pencegahan stunting melalui studi literatur. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka dari jurnal, buku, artikel ilmiah, dan laporan resmi pemerintah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab stunting antara lain kurangnya asupan gizi, penyakit infeksi, rendahnya pendidikan ibu, sanitasi yang buruk, serta status sosial ekonomi keluarga. Pencegahan dapat dilakukan dengan optimalisasi 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) melalui pemberian ASI eksklusif, pemberian MPASI yang bergizi, imunisasi lengkap, peningkatan pengetahuan ibu melalui pendidikan kesehatan, serta intervensi pemerintah melalui program nasional perbaikan gizi. Pendidikan kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan ibu sehingga mereka mampu menerapkan pola asuh yang tepat dan mencegah stunting pada anak sejak dini.

Kata Kunci: stunting, pencegahan, pendidikan kesehatan, balita**ABSTRACT**

Stunting is a chronic nutritional problem that significantly impacts children's physical growth and cognitive development. Indonesia is among the countries with a high prevalence of stunting, where one in three toddlers experiences growth retardation. This study aims to provide an overview of the causes, symptoms, and prevention efforts of stunting through a literature review. The method used was a review of journals, books, scientific articles, and official government reports. The results show that factors causing stunting include poor nutritional intake, infectious diseases, low maternal education, poor sanitation, and low socioeconomic status. Prevention can be achieved by optimizing the First 1,000 Days of Life (HPK) through exclusive breastfeeding, providing nutritious complementary feeding, complete immunization, increasing maternal knowledge

Article History

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI :

10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Sindoro**

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

through health education, and government interventions through national nutrition improvement programs. Health education has been proven to increase mothers' knowledge, enabling them to apply appropriate parenting practices and prevent stunting in children from an early age.

Keywords: *stunting, prevention, health education, toddlers*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang hingga saat ini masih menjadi tantangan serius di berbagai negara, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama, terutama pada masa pertumbuhan awal anak. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan standar pertumbuhan sesuai usia dan jenis kelaminnya (Mitra, 2015). Menurut *World Health Organization* (WHO), anak digolongkan stunting apabila nilai *z-score* panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) berada di bawah -2 standar deviasi, sedangkan nilai di bawah -3 standar deviasi dikategorikan sebagai stunting berat (Jihan et al., 2024).

Fenomena stunting menjadi perhatian global karena dampaknya yang sangat luas, tidak hanya terhadap individu tetapi juga terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) suatu bangsa. Anak yang mengalami stunting tidak hanya mengalami hambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga mengalami keterlambatan perkembangan kognitif dan motorik yang dapat mempengaruhi prestasi akademik dan produktivitas di masa depan (Picauly & Toy, 2013; Mitra, 2015). Lebih jauh, stunting juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular di usia dewasa seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Jihan et al., 2024; Beal et al., 2018). Kondisi ini tentu akan berdampak pada tingginya biaya kesehatan dan kerugian ekonomi bagi negara dalam jangka panjang (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2018).

Di Indonesia, prevalensi stunting masih tergolong tinggi. Berdasarkan *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) tahun 2021, prevalensi stunting nasional mencapai 24,4%, yang berarti hampir satu dari empat balita di Indonesia mengalami pertumbuhan yang terhambat (Anjani et al., 2024). Data terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2022 angka tersebut berhasil diturunkan menjadi 21,6% melalui berbagai program pemerintah, namun angka ini masih jauh dari target penurunan stunting menjadi 14% pada tahun 2024 (Rokom, 2023). Beberapa provinsi dengan prevalensi tertinggi di antaranya adalah Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Barat, dan Aceh, sementara daerah seperti Kepulauan Riau dan DKI Jakarta memiliki angka yang relatif lebih rendah (Riskesdas, 2013; Mitra, 2015).

Masalah stunting di Indonesia merupakan masalah yang kompleks dan multidimensional. Faktor penyebab stunting dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung meliputi kurangnya asupan gizi dan penyakit infeksi berulang, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), yang memperburuk status gizi anak (Anisa, 2012; Jihan et al., 2024). Faktor tidak langsung mencakup rendahnya pendidikan dan pengetahuan ibu, pola asuh yang tidak tepat, sanitasi lingkungan yang buruk, serta status sosial ekonomi keluarga yang rendah (Beal et al., 2018; Mitra, 2015). Selain itu, kondisi gizi ibu selama masa kehamilan juga menjadi penentu penting karena kekurangan gizi pada ibu dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), yang meningkatkan risiko stunting di masa pertumbuhan selanjutnya (Kramer, 1987; Anjani et al., 2024).

Salah satu periode kritis yang sangat menentukan dalam pencegahan stunting adalah *1000 Hari Pertama Kehidupan* (HPK), yang dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. WHO menekankan bahwa intervensi gizi yang dilakukan pada periode ini akan

memberikan dampak yang signifikan dalam mencegah stunting (WHO, 2013). Intervensi yang dapat dilakukan antara lain pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang bergizi seimbang, imunisasi lengkap, dan pemantauan pertumbuhan secara rutin (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2018; Sutarto et al., 2018).

Namun, pencegahan stunting tidak hanya bergantung pada aspek gizi saja. Faktor perilaku dan pengetahuan masyarakat, terutama ibu dan keluarga, juga sangat penting. Pengetahuan yang memadai tentang gizi dan pola asuh yang tepat memungkinkan orang tua untuk memberikan perawatan dan makanan yang sesuai untuk anak. Penelitian Anjani et al. (2024) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu secara signifikan meningkatkan pengetahuan mereka tentang pencegahan stunting, yang pada akhirnya berdampak positif pada pola asuh dan status gizi anak. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam upaya penurunan angka stunting.

Pemerintah Indonesia juga telah melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi stunting, salah satunya melalui *Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi pada 1000 HPK*, yang merupakan bagian dari *Scaling Up Nutrition* (SUN) Movement. Program ini berfokus pada intervensi gizi spesifik (jangka pendek) dan intervensi gizi sensitif (jangka panjang) dengan melibatkan berbagai sektor, seperti kesehatan, pendidikan, pertanian, dan penyediaan air bersih (Mitra, 2015). Intervensi gizi spesifik mencakup pemberian suplementasi zat gizi, imunisasi, dan perawatan kesehatan dasar, sedangkan intervensi gizi sensitif lebih menekankan pada peningkatan kesejahteraan masyarakat secara umum, seperti perbaikan sanitasi, pendidikan, dan pemberdayaan ekonomi keluarga.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai stunting di Indonesia, termasuk faktor penyebab, gejala yang ditimbulkan, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan. Artikel ini juga menyoroti pentingnya pendidikan kesehatan sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga, sehingga dapat menurunkan angka stunting dan meningkatkan kualitas generasi mendatang. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stunting dan upaya pencegahannya, diharapkan masyarakat, tenaga kesehatan, dan pemerintah dapat bekerja sama dalam mewujudkan Indonesia yang bebas stunting pada tahun 2045 sebagai bagian dari visi Indonesia Emas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis informasi yang relevan mengenai stunting pada balita. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang penyebab, gejala, serta strategi pencegahan stunting dengan menganalisis temuan penelitian terdahulu (Moleong, 2016; Zed, 2008). Data penelitian berasal dari literatur sekunder yang mencakup artikel jurnal, buku teks, laporan resmi pemerintah, serta publikasi dari organisasi internasional seperti WHO dan UNICEF. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data daring seperti Google Scholar, PubMed, Sinta, dan Portal Garuda dengan kata kunci “stunting”, “pencegahan stunting”, “pendidikan kesehatan ibu”, dan “1000 HPK”.

Proses pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, peneliti mengidentifikasi masalah dan menentukan kata kunci pencarian. Kedua, literatur yang ditemukan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu publikasi lima tahun terakhir, relevan dengan topik, serta memiliki kredibilitas akademik seperti jurnal terindeks dan laporan pemerintah. Literatur yang bersifat opini pribadi, blog, atau tidak memiliki dasar ilmiah yang jelas dikecualikan. Ketiga, setiap literatur yang lolos seleksi dibaca secara kritis untuk menemukan informasi penting yang terkait dengan stunting, termasuk faktor penyebab, gejala,

dan upaya pencegahan.

Selanjutnya, informasi yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik dengan cara mengelompokkan data berdasarkan tema utama, seperti penyebab stunting, gejala, dampak, dan strategi intervensi. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai literatur untuk menemukan pola, persamaan, dan perbedaan, sehingga dapat ditarik kesimpulan yang komprehensif (Moleong, 2016). Meskipun penelitian ini tidak melibatkan responden secara langsung, etika penelitian tetap diperhatikan dengan mencantumkan sitasi dan sumber rujukan secara lengkap serta menghormati hak cipta dari publikasi yang digunakan. Keterbatasan penelitian ini terletak pada ketergantungan terhadap data sekunder, sehingga hasil yang diperoleh sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kelengkapan literatur yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah pustaka terhadap berbagai sumber ilmiah, diperoleh gambaran bahwa stunting pada balita di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 menunjukkan prevalensi stunting sebesar 24,4%, dan menurun menjadi 21,6% pada tahun 2022. Meskipun terdapat penurunan, angka tersebut masih jauh dari target nasional 14% yang ingin dicapai pada tahun 2024.

Fenomena stunting memiliki penyebab yang kompleks dan saling berkaitan, meliputi faktor langsung seperti kekurangan gizi dan infeksi, serta faktor tidak langsung seperti rendahnya pendidikan ibu, sanitasi lingkungan yang buruk, dan kondisi ekonomi keluarga. Upaya pencegahan perlu difokuskan pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, karena periode ini merupakan fase kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis, hasil dan pembahasan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil dan Pembahasan Tinjauan Literatur Stunting di Indonesia

Aspek yang Dikaji	Hasil Utama	Pembahasan
Prevalensi Stunting	Angka stunting nasional menurun dari 24,4% (2021) menjadi 21,6% (2022). Daerah dengan prevalensi tinggi yaitu NTT (37,8%), Sulawesi Barat (35%), dan Aceh (33,2%).	Meskipun ada kemajuan, ketimpangan antarwilayah masih tinggi akibat perbedaan akses terhadap pangan, layanan kesehatan, dan pendidikan.
Faktor Langsung	Kekurangan asupan gizi (protein, zat besi, vitamin A, zinc, yodium) serta penyakit infeksi berulang seperti diare dan ISPA.	Kekurangan gizi memperlambat pertumbuhan jaringan tubuh, sedangkan infeksi meningkatkan kebutuhan energi tubuh dan mengurangi penyerapan nutrisi.
Faktor Tidak Langsung	Pendidikan ibu yang rendah, pola asuh yang kurang tepat, kemiskinan, dan sanitasi lingkungan yang buruk.	Pengetahuan ibu tentang gizi berpengaruh terhadap pemberian makanan anak. Faktor ekonomi membatasi kemampuan keluarga

Aspek yang Dikaji	Hasil Utama	Pembahasan
Gizi Ibu Hamil	Kekurangan nutrisi selama kehamilan menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR).	dalam menyediakan makanan bergizi dan fasilitas kesehatan. Bayi dengan BBLR lebih berisiko mengalami stunting di masa pertumbuhan, sehingga intervensi harus dimulai sejak masa kehamilan.
Gejala Stunting	Tinggi badan di bawah -2 SD dari standar WHO, pertumbuhan lambat, dan keterlambatan perkembangan kognitif maupun motorik.	Pemantauan pertumbuhan sejak dini penting untuk mendeteksi stunting lebih awal dan memberikan intervensi cepat.
Dampak Stunting	Gangguan perkembangan otak, prestasi akademik rendah, produktivitas menurun, serta risiko penyakit tidak menular di usia dewasa.	Stunting berimplikasi pada rendahnya kualitas sumber daya manusia dan peningkatan beban ekonomi negara.
Upaya Pencegahan	Optimalisasi 1000 HPK, pemberian ASI eksklusif, MPASI bergizi, imunisasi lengkap, pendidikan kesehatan ibu, dan program pemerintah (SUN, Gizi Nasional).	Pencegahan efektif dilakukan melalui kolaborasi lintas sektor yang melibatkan keluarga, tenaga kesehatan, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak.

Dari hasil telaah di atas dapat disimpulkan bahwa stunting bukan hanya masalah gizi, tetapi juga masalah sosial dan lingkungan. Intervensi yang dilakukan tidak cukup hanya dari sisi medis, tetapi harus mencakup edukasi, ekonomi, dan sanitasi masyarakat. Pendidikan kesehatan bagi ibu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pengasuhan yang lebih baik, sehingga menjadi kunci penting dalam upaya penurunan angka stunting di Indonesia.

KESIMPULAN

Stunting masih menjadi permasalahan gizi kronis di Indonesia dengan prevalensi cukup tinggi meskipun tren penurunannya positif. Faktor penyebabnya bersifat multidimensi, mencakup kekurangan gizi, penyakit infeksi, rendahnya pendidikan ibu, sanitasi yang buruk, serta kondisi ekonomi yang tidak memadai. Upaya pencegahan paling efektif dilakukan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) melalui pemberian nutrisi optimal, ASI eksklusif, imunisasi, dan edukasi kesehatan bagi ibu. Pemerintah perlu memperkuat kolaborasi lintas sektor agar program gizi nasional berjalan merata di seluruh wilayah. Dengan strategi yang berkelanjutan dan edukasi yang tepat, angka stunting di Indonesia dapat terus ditekan demi terciptanya generasi yang sehat, cerdas, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

Anisa. (2012). *Studi tentang penyakit infeksi dan hubungannya dengan gizi pada balita*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 4(2), 55-62.

Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati. (2024). Penerapan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang stunting pada balita. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 62-68.

<https://doi.org/10.32513/jcm.v4i1.2024>

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Jihan, F., Aulia, R., & Setiawan, D. (2024). Stunting: Penyebab, gejala, dan pencegahan. *Jurnal Parenting dan Anak*, 1(2), 1-11.
- Kramer, M. S. (1987). Determinants of low birth weight: Methodological assessment and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 65(5), 663-737.
- Mitra, M. (2015). Permasalahan anak pendek (*stunting*) dan intervensi untuk mencegah terjadinya stunting. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 254- 258. <https://doi.org/10.25311/jkk.v2i6.2015>
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Picauly, I., & Toy, S. M. (2013). Analisis determinan dan pengaruh stunting terhadap prestasi belajar anak sekolah di Kupang dan Sumba Timur, NTT. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 55-62. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.55-62>
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rokom. (2023). Laporan hasil Rakernas percepatan penurunan stunting. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2013). *Riset kesehatan dasar tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sutarto, R., Pramono, D., & Suhartono, S. (2018). Upaya pencegahan stunting melalui program 1000 hari pertama kehidupan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2) 87-94. <https://doi.org/10.26714/jkmi.v13i2.2018>
- WHO. (2013). *Child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age*. Geneva: World Health Organization.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.