

Penyebab Stunting Pada Anak



Sumber Foto : Daily Pakistan

Bunda pasti sering mendengar istilah stunting pada anak. Stunting pada anak sangat berpengaruh untuk tumbuh kembangnya loh bunda, yuk kenali dan cegah terjadinya stunting pada anak!

Stunting merupakan suatu kondisi dimana anak memiliki masalah kekurangan gizi yang disebabkan karena kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak seperti tinggi badan anak yang lebih rendah atau pendek (kerdil) dari anak lain seusianya.

Kebanyakan orang beranggapan bahwa kondisi tubuh anak yang pendek disebabkan karena faktor keturunan dari kedua orang tua, padahal keturunan merupakan faktor kesehatan yang paling kecil pengaruhnya dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan dan pelayanan kesehatan.

Penyebab terjadinya stunting

Stunting dapat terjadi apabila asupan nutrisi tidak mencukupi sejak 1000 hari pertama anak dimulai dari dalam kandungan hingga berusia dua tahun. Kekurangan nutrisi yang dimaksud merupakan kurangnya asupan makanan atau kualitas makanan yang buruk, seperti kurangnya variasi makanan.

Faktor lain yang berperan adalah kesehatan ibu selama kehamilan, pola asuh dan kesehatan anak atau frekuensi mengalami penyakit menular, kondisi sosial ekonomi dan lingkungan.

Dampak buruk stunting pada anak

Stunting dapat memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi seorang anak. Stunting akan memberikan dampak negatif yang besar terhadap kualitas hidup anak.

Dampak yang terjadi antara lain:

- Lambatnya perkembangan otak
- Kecerdasan dan prestasi pendidikan menurun
- Pertumbuhan tinggi badan dan komposisi otot yang rendah
- Rendahnya daya tahan tubuh sehingga anak mudah sakit
- Menurunnya performa kerja saat dewasa
- Meningkatnya risiko penyakit metabolik seperti diabetes, obesitas, dan tekanan darah tinggi.

Pencegahan stunting

Kondisi stunting dapat dicegah dengan menerapkan hal berikut:

- Ibu mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi sejak anak didalam kandungan
- Ibu setidaknya memeriksakan kandungan empat kali selama kehamilan
- Memberikan anak ASI eksklusif sampai usia 6 bulan dan dilanjutkan dengan pemberian MPASI
- Memberikan anak makanan dengan gizi seimbang
- Mengikuti jadwal imunisasi yang wajib untuk anak
- Menjaga sanitasi lingkungan rumah
- Membiasakan anak untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

Referensi :

- FKUI (2019). The Importance of Nutritional Intake of Prevent Stunting
- WHO (2015). Stunting in a nutshell
- Unicef. Stop Stunting
- Kementerian Kesehatan (2018). Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi