JPPIK

Jurnal Pengabdian Pendidikan IPA Kontekstual

Journal homepage: https://jurnalpasca.unram.ac.id/index.php/jppik

Original Research Paper

Dari Dapur ke Tumbuh Kembang Anak: Peran Orang tua dalam Mencegah Stunting di Desa Aikmel Utara

Karinta Pupi Utami[1*]

[1]*Program Studi Ilmu Kelautan, Fakultas Petanian , Universitas Mataram*

Article history
Received: 05-07- 2025
Revised: 05-08-2025
Accepted: 20-08-2025

*Corresponding Author:
Karinta Pupi Utami, Program Studi Ilmu Kelautan, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram;

Email:
karintautami24@gmail.com

Abstract: Stunting masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia, termasuk di Desa Aikmel Utara. Kondisi ini disebabkan oleh gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis sejak dini. Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah pola asuh yang kurang tepat dan rendahnya variasi makanan bergizi dalam pola makan anak. Banyak orang tua belum memahami pentingnya pemberian makanan seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, kebiasaan memberi makanan instan atau kurangnya pengetahuan tentang pengolahan bahan lokal bergizi turut memperburuk situasi. Orang tua memiliki peran penting dalam memastikan anak memperoleh asupan gizi yang cukup dan bervariasi untuk mendukung tumbuh kembang optimal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi bagi keluarga dan penerapan pola makan sehat berbasis pangan lokal. Upaya ini diharapkan mampu mencegah stunting sejak dini dan menciptakan generasi yang sehat, cerdas, serta produktif di masa depan.

Keywords: Dapur; Tumbuh Kembang Anak; Mencegah Stunting.

Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu lama, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dampak stunting tidak hanya terlihat pada pertumbuhan fisik yang terhambat, tetapi juga pada perkembangan otak, kecerdasan, dan kemampuan belajar anak. Dalam jangka panjang, stunting dapat menurunkan produktivitas dan kualitas sumber daya manusia, sehingga menghambat kemajuan pembangunan bangsa (WHO, 2019; UNICEF, 2020).

Di Desa Aikmel Utara, kasus stunting masih tergolong tinggi dan menjadi perhatian serius bagi masyarakat maupun pemerintah daerah. Salah satu penyebab utama stunting di wilayah ini adalah pola asuh yang kurang tepat dan minimnya variasi makanan bergizi dalam pola makan sehari-hari anak. Banyak orang tua yang belum memahami pentingnya pemberian makanan seimbang sesuai usia, serta masih terbatas dalam mengelola bahan pangan lokal yang sebenarnya bernilai gizi tinggi (Badan Pusat Statistik, 2022). Kurangnya edukasi dan kesadaran gizi turut memperburuk situasi tersebut, sehingga diperlukan intervensi yang lebih terarah untuk meningkatkan kesejahteraan gizi anak.

Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam menerapkan pola asuh gizi yang baik. Edukasi tentang pentingnya pola makan sehat, seimbang, dan beragam harus terus digencarkan agar masyarakat mampu memanfaatkan bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dengan dukungan dari berbagai pihak, penerapan pola makan bergizi seimbang diharapkan dapat menurunkan angka stunting serta mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

© 2025 The Author(s). This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 3.0 license.

DOI: https://doi.org/10.29303/jppik.v3i3.917

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena stunting di Desa Aikmel Utara, khususnya yang berkaitan dengan pola asuh dan variasi makanan anak. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai perilaku, kebiasaan, serta faktor-faktor sosial yang memengaruhi pola makan dan pengasuhan anak dalam konteks kehidupan masyarakat setempat.

Metode yang digunakan meliputi observasi lapangan, wawancara mendalam, dan studi literatur. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan keluarga yang memiliki anak balita untuk mengamati kebiasaan makan, pola pemberian makanan, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Wawancara mendalam dilakukan terhadap beberapa informan, antara lain orang tua yang memiliki anak balita, kader posyandu, serta tenaga kesehatan di desa, guna memperoleh data yang lebih detail mengenai pengetahuan, sikap, dan praktik mereka dalam pemenuhan gizi anak.

Selain itu, dilakukan studi literatur terhadap berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, laporan pemerintah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan isu stunting, pola asuh, dan gizi anak. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis ini bertujuan untuk menemukan pola, makna, dan hubungan antarvariabel sosial yang berkontribusi terhadap kasus stunting, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran faktual dan rekomendasi strategis bagi upaya pencegahan stunting di tingkat keluarga dan masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi lapangan di Desa Aikmel Utara bersama ibu kader pendamping, diketahui bahwa kebiasaan pola asuh orang tua dan pola konsumsi makanan anak masih menjadi faktor dominan yang memengaruhi kasus stunting. Banyak orang tua belum memahami pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang serta variasi menu harian anak. Pola makan yang monoton, seperti hanya mengonsumsi nasi dan lauk sederhana, tanpa memperhatikan kandungan protein, vitamin, dan mineral, menjadi kebiasaan umum di masyarakat. Selain itu, keterbatasan ekonomi juga menyebabkan banyak keluarga kesulitan menyediakan bahan makanan bergizi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa aspek sosial ekonomi dan kebiasaan pola asuh sangat memengaruhi status gizi anak di wilayah tersebut.



Gambar 1. Observasi Lapangan

Hasil wawancara mendalam dengan orang tua, kader kesehatan, dan tenaga medis menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki pemahaman yang masih rendah mengenai pentingnya gizi anak dan dampak jangka panjang dari stunting. Banyak orang tua belum mengetahui pentingnya variasi makanan bergizi dalam mendukung tumbuh kembang anak. Kader kesehatan dan tenaga medis menyampaikan bahwa edukasi gizi kepada masyarakat masih kurang optimal dan belum dilakukan secara berkelanjutan. Hal ini berdampak pada kebiasaan keluarga dalam menyusun menu harian yang tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi anak secara menyeluruh. Berdasarkan studi literatur dan hasil analisis data kualitatif, ditemukan bahwa faktor-faktor utama penyebab stunting di Desa Aikmel Utara meliputi pola asuh yang kurang tepat, kurangnya variasi makanan, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, serta rendahnya edukasi gizi bagi orang tua.



Gambar 2. Wawancara

Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting di Desa Aikmel Utara meliputi: (1) pola asuh yang kurang tepat, di mana banyak orang tua belum memahami pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang dan pola makan yang teratur bagi anak; (2) kurangnya variasi makanan, karena sebagian besar keluarga masih mengandalkan makanan yang monoton seperti nasi dan lauk sederhana tanpa memperhatikan keseimbangan protein, vitamin, dan mineral; (3) akses terbatas terhadap pangan bergizi akibat keterbatasan ekonomi dan sumber daya; serta (4) kurangnya edukasi gizi bagi orang tua, yang menyebabkan rendahnya pemahaman tentang pentingnya diversifikasi makanan dan pola asuh gizi yang baik dalam mendukung tumbuh kembang anak.

Dampak stunting terhadap anak tidak hanya terbatas pada hambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak serius pada perkembangan kognitif dan kesehatan anak di masa depan. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki tingkat kecerdasan yang lebih rendah, prestasi akademik yang kurang optimal, serta risiko lebih tinggi mengalami penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung ketika dewasa. Selain itu, produktivitas mereka di usia produktif cenderung lebih rendah, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga maupun masyarakat secara luas.

Sebagai upaya pencegahan, peran orang tua menjadi faktor kunci dalam mengatasi masalah stunting. Beberapa langkah yang dapat dilakukan meliputi meningkatkan variasi makanan dengan memberikan anak menu bergizi seimbang yang terdiri atas kombinasi protein, sayuran, buah-buahan, dan karbohidrat; menerapkan pola makan teratur agar kebutuhan gizi anak terpenuhi setiap hari; serta mengikuti edukasi gizi bagi orang tua yang diadakan oleh pemerintah dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya makanan bergizi. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal seperti ikan, sayuran, dan buah-buahan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar dapat menjadi solusi praktis dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Langkah lain yang perlu diperkuat adalah pemberdayaan ibu dalam penyusunan menu sehat melalui pelatihan dan pendampingan agar mereka mampu menyusun menu yang bervariasi dan bergizi sesuai dengan kondisi ekonomi keluarga. Dengan kolaborasi antara orang tua, kader kesehatan, dan pemerintah, diharapkan angka stunting di Desa Aikmel Utara dapat menurun secara signifikan, sehingga anak-anak dapat tumbuh sehat, cerdas, dan menjadi generasi produktif di masa depan.

Kesimpulan

Stunting di Desa Aikmel Utara disebabkan oleh pola asuh yang kurang tepat, rendahnya variasi makanan bergizi, keterbatasan akses pangan bergizi, serta kurangnya edukasi gizi bagi orang tua. Kondisi ini berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas anak di masa depan. Upaya pencegahan perlu difokuskan pada peningkatan pengetahuan gizi, penerapan pola asuh yang baik, dan pemanfaatan pangan lokal bergizi. Dengan dukungan orang tua, tenaga kesehatan, dan pemerintah, diharapkan angka stunting dapat menurun dan terwujud generasi yang sehat, cerdas, serta produktif.

Saran

Perlu dilakukan edukasi gizi secara berkelanjutan kepada orang tua agar memahami pentingnya pola makan seimbang dan bervariasi bagi anak. Pemerintah dan tenaga kesehatan diharapkan memperkuat program pendampingan keluarga serta mendorong pemanfaatan pangan lokal bergizi untuk mencegah stunting sejak dini.

Daftar Pustaka

Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Laporan Status Gizi Balita di Indonesia. Jakarta: BPS.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). Panduan Pencegahan dan Penanganan Stunting di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.

UNICEF. (2020). The State of the World's Children: Child Nutrition and Health. New York: UNICEF.

WHO. (2019). Stunting: Policy and Intervention. Geneva: World Health Organization.

Yulianda, F. (2019). Indeks Kesesuaian Wisata dan Dampaknya terhadap Lingkungan. Bogor: IPB Press.