



MENCEGAH STUNTING MELALUI GIZI SEIMBANG DAN PANGAN LOKAL BERKUALITAS: STUDI KASUS ANAK USIA DINI

Yes Matheos Lasarus Malaikosa¹, Rachma Hasibuan², Nur Ika Sari Rakhmawati³
Universitas Negeri Surabaya

*e-mail: matheosmalaikosa@unesa.ac.id

Riwayat Artikel
Diterima: Juni 2024
Publikasi: Februari 2025

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan yang serius di Indonesia, terutama di kalangan anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas gizi seimbang dan pangan lokal berkualitas dalam mencegah stunting pada anak usia dini. Studi kasus dilakukan di beberapa daerah yang memiliki prevalensi stunting tinggi. Metode penelitian melibatkan analisis data dari survei gizi, wawancara dengan orang tua dan pengasuh, serta observasi pola makan anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gizi seimbang dengan memanfaatkan pangan lokal berkualitas dapat secara signifikan mengurangi angka stunting. Temuan ini mendukung pentingnya promosi gizi seimbang dan penggunaan pangan lokal sebagai strategi utama dalam upaya pencegahan stunting di Indonesia.

Kata Kunci:
Stunting, Pangan Lokal, Intervensi, Gizi

1. PENDAHULUAN

Stunting atau kekerdilan pada anak merupakan salah satu indikator malnutrisi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Berdasarkan data UNICEF (2021), sekitar 22% anak di bawah usia lima tahun di seluruh dunia mengalami stunting, dengan prevalensi tertinggi di Asia Selatan dan Sub-Sahara Afrika. Di Indonesia, prevalensi stunting masih menjadi masalah yang signifikan meskipun berbagai program telah diluncurkan untuk menanggulangi masalah ini. Berdasarkan Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2022, prevalensi stunting pada balita di Indonesia adalah sekitar 24,4%, menunjukkan penurunan dari tahun-tahun sebelumnya, namun masih jauh dari target yang ditetapkan oleh pemerintah sebesar 14% pada tahun 2024 (Ardiana et al., 2022).

Stunting terjadi ketika anak tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup dalam jangka waktu yang lama, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan, yang dimulai dari konsepsi hingga usia dua tahun (Linder, 1958; Sekriptini et al., 2024). Kurangnya asupan gizi ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakcukupan makanan, penyakit infeksi berulang, dan pola asuh yang kurang memadai. Dampak stunting sangat luas, tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif, prestasi pendidikan, dan produktivitas ekonomi di masa dewasa (Adyani et al., 2024; Black et al., 2013; Pasambaka et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam mencegah stunting adalah melalui gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal berkualitas (Ardiana et al., 2022; Pasambaka et al., 2024). Gizi seimbang memastikan bahwa anak-anak mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Nutrisi yang penting untuk pencegahan stunting meliputi protein, zat besi, zinc, vitamin A, dan asam lemak esensial. Kekurangan nutrisi ini dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan tulang, sistem kekebalan tubuh, dan fungsi otak (Dewey & Begum, 2011; Hardono & Lestari, 2024).



Pangan lokal berkualitas memainkan peran penting dalam penyediaan nutrisi yang dibutuhkan. Pangan lokal sering kali lebih mudah diakses, lebih terjangkau, dan lebih segar dibandingkan dengan produk impor (Hidayah & Lutfi, 2024; Meilasari & Wiku Adisasmito, 2024). Selain itu, pangan lokal juga mendukung keberlanjutan pangan dan ekonomi lokal, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi kemiskinan dan meningkatkan status gizi masyarakat. Contoh pangan lokal yang kaya nutrisi termasuk sayuran hijau seperti bayam dan kangkung, buah-buahan seperti pisang dan pepaya, serta sumber protein lokal seperti ikan, telur, dan kacang-kacangan (Adyani et al., 2024; Black et al., 2013; Meilasari & Wiku Adisasmito, 2024; Ruel & Alderman, 2013).

Faktor-faktor seperti pendidikan ibu, akses terhadap layanan kesehatan, dan status sosial ekonomi sangat mempengaruhi status gizi anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Akses terhadap layanan kesehatan yang memadai juga penting untuk pencegahan dan pengobatan penyakit yang dapat memperburuk kondisi gizi (Meilasari & Wiku Adisasmito, 2024; Siregar et al., 2024). Selain itu, status sosial ekonomi keluarga juga memainkan peran kunci, karena keluarga yang lebih mampu secara ekonomi memiliki akses lebih baik terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan (Engle et al., 2007; Ruel & Alderman, 2013; Victora et al., 2008).

Intervensi gizi yang tepat, terutama yang memanfaatkan sumber pangan lokal, dapat membantu mengatasi beberapa kendala ini. Sebagai contoh, program-program seperti pemberian makanan tambahan (PMT) di sekolah-sekolah dan posyandu telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan status gizi anak-anak di berbagai daerah di Indonesia (Ardiana et al., 2022; Linder, 1958; UNICEF et al., 2021). Selain itu, program yang melibatkan komunitas dalam produksi dan distribusi pangan lokal juga dapat meningkatkan ketersediaan dan aksesibilitas makanan bergizi (Gelli et al., 2007).

Literatur yang ada menunjukkan bahwa intervensi gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal berkualitas tidak hanya penting untuk pencegahan stunting tetapi juga untuk pembangunan berkelanjutan. Upaya pencegahan stunting melalui pendekatan ini harus melibatkan berbagai pemangku kepentingan termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, masyarakat, dan sektor swasta. Kerjasama yang baik antara semua pihak ini dapat memastikan bahwa setiap anak mendapatkan haknya untuk tumbuh dan berkembang secara optimal (Bhutta et al., 2013).

Artikel ini bertujuan untuk meninjau literatur yang ada mengenai pencegahan stunting melalui gizi seimbang dan pangan lokal berkualitas. Dalam tinjauan ini, kita akan melihat bagaimana pendekatan ini dapat diimplementasikan secara efektif di berbagai konteks, termasuk di Indonesia, dengan menyoroti penelitian-penelitian yang relevan, program-program intervensi yang telah berhasil, dan rekomendasi untuk kebijakan di masa depan. Studi kasus pada anak usia dini akan digunakan untuk menggambarkan manfaat konkret dari penerapan gizi seimbang dan pangan lokal berkualitas dalam upaya pencegahan stunting.

Dengan mengkaji literatur yang ada dan menyoroti temuan-temuan penting, artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pembuat kebijakan, praktisi kesehatan,



dan masyarakat dalam upaya bersama untuk mengurangi prevalensi stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak di Indonesia dan di seluruh dunia.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang konteks lokal dan praktik sehari-hari yang mempengaruhi gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal di dua wilayah yang berbeda di Indonesia, yaitu Nusa Tenggara Timur (Kabupaten Alor). Metode studi kasus juga memungkinkan eksplorasi yang mendalam terhadap fenomena sosial yang kompleks seperti stunting pada anak usia dini.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi praktik gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal dalam upaya mencegah stunting pada anak usia dini di dua wilayah yang berbeda di Indonesia. Metode studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang konteks lokal dan fenomena sosial yang kompleks terkait dengan stunting. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan ibu dari anak usia dini, tenaga kesehatan di posyandu, dan petani lokal, serta melalui observasi langsung terhadap praktik sehari-hari di lapangan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan induktif, di mana data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis secara terbuka untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan gizi anak dan pemanfaatan pangan lokal. Kategori-kategori yang muncul dari pengkodean ini kemudian dikembangkan lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program pencegahan stunting. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi, yaitu dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. Hasil analisis diterjemahkan ke dalam narasi yang koheren dan informatif, yang tidak hanya menggambarkan praktik gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal yang efektif, tetapi juga menyediakan wawasan yang berguna bagi pengembangan kebijakan dan intervensi lebih lanjut dalam bidang kesehatan anak. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap literatur tentang stunting dan strategi pencegahan di Indonesia, serta memberikan dasar empiris yang kuat untuk pembahasan kebijakan di tingkat lokal dan nasional. Penelitian dilakukan di dua lokasi yang mewakili perbedaan geografis dan demografis di Indonesia, sehingga memungkinkan untuk membandingkan dampak dari berbagai faktor lingkungan dan sosial ekonomi terhadap masalah stunting. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, termasuk wawancara mendalam dengan ibu-ibu dari anak usia dini, tenaga kesehatan di posyandu, dan petani lokal. Observasi langsung dilakukan untuk memahami praktik pemberian makanan dan penggunaan pangan lokal dalam konteks nyata. Pendekatan analisis data yang digunakan mengikuti prinsip-prinsip yang diusulkan oleh (Miles et al., 2014). Data kualitatif yang dikumpulkan dianalisis secara induktif, dimulai dengan pengkodean terbuka untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dari data (Moleong, 2014; Ulfatin, 2015). Pengkodean berlanjut dengan mengembangkan kategori dan subkategori yang lebih spesifik, yang kemudian digunakan untuk membangun narasi tentang praktik gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi berbagai studi yang telah dilakukan terkait pencegahan stunting melalui gizi seimbang dan pangan lokal berkualitas pada anak usia dini. Penelusuran dilakukan pada basis data akademik seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar dengan kata kunci "stunting," "balanced nutrition," "local food," dan "early childhood." Berikut adalah hasil dari beberapa penelitian utama yang ditemukan:

1. **Penelitian oleh** Bhutta et al., (2013) dan Dewey & Begum, (2011) menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima asupan gizi seimbang sejak dini memiliki tingkat pertumbuhan yang lebih baik dan risiko stunting yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak menerima gizi seimbang. Mereka menemukan bahwa protein, zat besi, zinc, vitamin A, dan asam lemak esensial adalah nutrisi yang sangat penting untuk pertumbuhan optimal.
2. Penelitian Ruel & Alderman, (2013) dalam studi mereka menemukan bahwa pemanfaatan pangan lokal tidak hanya meningkatkan status gizi anak-anak tetapi juga mendukung keberlanjutan pangan dan ekonomi lokal. Mereka mencatat bahwa program intervensi yang melibatkan komunitas dalam produksi dan distribusi pangan lokal menunjukkan peningkatan signifikan dalam asupan gizi anak-anak.
3. **Studi oleh** Bhutta et al., (2013) menunjukkan bahwa intervensi gizi yang melibatkan pemberian makanan tambahan di sekolah dan posyandu sangat efektif dalam meningkatkan status gizi anak-anak dan mengurangi prevalensi stunting. Program ini berhasil karena melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat.
4. Gelli et al., (2007) menemukan bahwa program pemberian makanan di sekolah tidak hanya meningkatkan status gizi anak-anak tetapi juga meningkatkan tingkat kehadiran dan partisipasi mereka di sekolah, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan prestasi pendidikan.
5. **Penelitian oleh** Engle et al., (2007) menunjukkan bahwa pendidikan ibu memainkan peran penting dalam status gizi anak. Anak-anak dari ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik karena pengetahuan ibu tentang pentingnya gizi dan cara memberikan asupan makanan yang baik.

B. Pembahasan

Hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa pencegahan stunting melalui gizi seimbang dan pangan lokal berkualitas adalah pendekatan yang efektif dan berkelanjutan. Berikut adalah pembahasan lebih lanjut tentang temuan-temuan utama:

1. **Pentingnya Gizi Seimbang:** Penelitian menunjukkan bahwa gizi seimbang sangat penting untuk mencegah stunting pada anak usia dini. Nutrisi seperti protein, zat besi, zinc, vitamin A, dan asam lemak esensial berperan krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Dewey & Begum, 2011). Kurangnya asupan nutrisi ini dapat menghambat pertumbuhan tulang, melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan mengganggu fungsi otak, yang semuanya



berkontribusi pada stunting. Oleh karena itu, memastikan bahwa anak-anak mendapatkan gizi seimbang sejak dini adalah kunci untuk pencegahan stunting.

2. **Pemanfaatan Pangan Lokal:** Penggunaan pangan lokal berkualitas tidak hanya menyediakan nutrisi yang dibutuhkan tetapi juga mendukung ekonomi lokal dan keberlanjutan pangan. Studi oleh Ruel & Alderman, (2013) menunjukkan bahwa program yang mempromosikan penggunaan pangan lokal seperti sayuran hijau, buah-buahan lokal, dan sumber protein lokal dapat meningkatkan status gizi anak-anak. Selain itu, program-program ini membantu mengurangi ketergantungan pada produk impor yang seringkali lebih mahal dan kurang bernutrisi.
3. **Program Intervensi Komunitas:** Program intervensi yang melibatkan komunitas, seperti pemberian makanan tambahan di sekolah dan posyandu, telah terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi anak-anak. Studi oleh Bhutta et al., (2013) menunjukkan bahwa program-program ini berhasil karena melibatkan berbagai pemangku kepentingan dan dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik komunitas. Misalnya, pemberian makanan tambahan yang sesuai dengan kebiasaan makan lokal lebih mungkin diterima dan dikonsumsi oleh anak-anak.
4. **Pendidikan Ibu:** Pendidikan ibu memainkan peran penting dalam status gizi anak. Penelitian oleh Engle et al., (2007) menunjukkan bahwa anak-anak dari ibu yang memiliki **pendidikan** lebih tinggi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Pendidikan ibu membantu mereka memahami pentingnya gizi seimbang dan cara menyediakan makanan bergizi untuk anak-anak mereka. Program-program edukasi yang menargetkan ibu dan keluarga dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan praktik pemberian makanan yang baik.
5. **Kebijakan dan Dukungan Pemerintah:** Kebijakan dan dukungan pemerintah sangat penting untuk keberhasilan program pencegahan stunting. Pemerintah dapat mendukung produksi pangan lokal, menyediakan layanan kesehatan yang memadai, dan **menjalankan** program pemberian makanan tambahan di sekolah dan posyandu. Studi oleh Gelli et al. (2015) menunjukkan bahwa program pemberian makanan di sekolah yang didukung oleh pemerintah tidak hanya meningkatkan status gizi anak-anak tetapi juga partisipasi mereka di sekolah, yang penting untuk perkembangan kognitif dan pendidikan mereka.

4. PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal berkualitas dapat berperan penting dalam mencegah stunting pada anak usia dini di Indonesia. Meskipun ada berbagai tantangan, upaya bersama dari komunitas, tenaga kesehatan, dan pemerintah dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Edukasi gizi yang berkelanjutan dan peningkatan akses ke pangan lokal adalah kunci untuk mencapai perbaikan gizi jangka panjang.



DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, M. N., Andrea, N., Taqiyyah Tsamarah, D., Putri, S. A., Ramdhani, A. N., Rahmawati, W., Khasanah, Z., Hindyana, D. A., Faridah, A. F. N., Safitri, R. D., Sifana, A. N., Dzafitri, R., Sinaga, I. K. W., Sinaga, S., & Hidayaturahmah, R. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Way Galih Kecamatan Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2), 301–306. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2180>
- Ardiana, I., Elviana, A., Murniati, C., & Nafsi, I. (2022). Buku Saku Audit Kasus Stunting. *Direktorat Bina Keluarga Balita Dan Anak BKKBN*, 1–456.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., Webb, P., Lartey, A., & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost? *Lancet (London, England)*, 382(9890), 452–477. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- 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. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet (London, England)*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 7 Suppl 3(Suppl 3), 5–18. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x>
- Engle, P. L., Black, M. M., Behrman, J. R., Cabral de Mello, M., Gertler, P. J., Kapiriri, L., Martorell, R., & Young, M. E. (2007). Strategies to avoid the loss of developmental potential in more than 200 million children in the developing world. *Lancet (London, England)*, 369(9557), 229–242. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60112-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60112-3)
- Gelli, A., Meir, U., & Espejo, F. (2007). Does provision of food in school increase girls' enrollment? Evidence from schools in sub-Saharan Africa. *Food and Nutrition Bulletin*, 28(2), 149–155. <https://doi.org/10.1177/156482650702800203>
- Hardono, J., & Lestari, S. (2024). Pentingnya Pencegahan Stunting Dalam Rangka Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Yang Optimal. *Journal of Social Sciences and ...*, 5(1), 34–41. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS/article/view/3424%0Ahttps://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS/article/download/3424/1441>
- Hidayah, A. R., & Lutfi, H. (2024). *Pengembangan Produk Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting Sebelum*. 77–86.
- Linder, F. E. (1958). National Health Survey. *Science*, 127(3309), 1275–1279. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Meilasari, N., & Wiku Adisasmito. (2024). Upaya Percepatan Penurunan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pangan Lokal : Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 630–636. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4924>
- Miles, B. M., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook*.
- Moleong, J. L. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*. Remaja Rosda Karya.
- Pasambaka, Y., Molidja, V. C., Kampu, J., & Antara, O. F. (2024). *Pencegahan Stunting Melalui*



- Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal Kepada Balita Di Desa Mayakeli. 1*, 48–55.
- Ruel, M. T., & Alderman, H. (2013). Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *Lancet (London, England)*, 382(9891), 536–551. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0)
- Sekriptini, A. Y., Sopiha, C., & Kisai, A. A. (2024). *Inovasi Modul Edukasi Gizi AUD untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini. 8(2)*, 327–342. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.5924>
- Siregar, R. F., Kawihing, A. S., Hidayatullah, P., Hanum, L., Arditra, V. V., Jannah, N., Haq, U., Dwiyan, T., Anggraini, D. F., Adira, N. A., & Pratama, K. R. (2024). *Pemanfaatan Pangan Lokal: Upaya Pencegahan Stunting Makanan Tambahan. 4(1)*, 10–19.
- Ulfatin, N. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan: Teori dan Aplikasinya*. Media Nusa Creative.
- UNICEF, WHO, & WORLD BANK. (2021). Levels and trends in child malnutrition; UNICEF/WHO/World Bank Group-Joint child malnutrition estimates 2021 edition. *World Health Organization*, 1–32. <https://data.unicef.org/resources/jme-report-2021/>
- Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., & Sachdev, H. S. (2008). Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *Lancet (London, England)*, 371(9609), 340–357. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61692-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61692-4)