

## Review Article: Strategi Pencegahan Stunting Dalam Meningkatkan Perkembangan Generasi Emas Anak

Zulfa Erianti<sup>1</sup>, Yuliana<sup>2\*</sup>, Asmar Yulastri<sup>3</sup>, Meri Yulianti Putri<sup>4</sup>, Widi Alifa Izzara<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Teknologi Kejuruan, Universitas Negeri Padang dan [vaniradit123@gmail.com](mailto:vaniradit123@gmail.com)

<sup>2\*</sup> Fakultas Pariwisata Perhotelan, Universitas Negeri Padang dan [yuliana@fpp.unp.ac.id](mailto:yuliana@fpp.unp.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Pariwisata Perhotelan, Universitas Negeri Padang dan [yun064@fpp.unp.ac.id](mailto:yun064@fpp.unp.ac.id)

<sup>3</sup> Fakultas Teknologi Kejuruan, Universitas Negeri Padang dan [meriyuliantiputri@gmail.com](mailto:meriyuliantiputri@gmail.com)

<sup>4</sup> Fakultas Teknologi Kejuruan, Universitas Negeri Padang dan [widi.aliffa@gmail.com](mailto:widi.aliffa@gmail.com)

---

### ABSTRAK

---

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) adalah masa sejak anak dalam kandungan hingga berusia 2 tahun merupakan periode emas dalam perkembangan otak pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan strategi yang dapat diterapkan dalam meminimalkan dampak stunting pada perkembangan usia emas anak (Golden Age). Stunting sebagai masalah gizi kronis, memiliki dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan tolok ukur jurnal yang dipilih yaitu jurnal dengan terbitan tahun 2019-2023 terdiri dari jurnal nasional dan beberapa website resmi. Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang ada didapatkan hasil Stunting memiliki implikasi biologis terhadap perkembangan otak dan neurologis yang diterjemahkan kedalam penurunan nilai kognitif. Anak yang mengalami stunting pada 2 tahun pertama kehidupan berpeluang memiliki IQ < 89 dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami stunting. Strategi yang dapat diterapkan dapat diperhatikan dari berbagai aspek yaitu Nutrisi yang cukup untuk ibu hamil dan menyusui, Pola asuh anak, peran posyandu (paket layanan dasar di desa), Kesehatan dan sanitasi keluarga, kampanye menyeluruh tentang kesehatan

*Kata Kunci: Stunting, Usia Emas, Dampak Stunting, Gizi Kronis, Kampanye Kesehatan*

### ABSTRACT

---

*The first 1000 days of life is the period from when a child is in the womb until 2 years old, which is the golden period of brain development in children. This study aims to explain strategies that can be applied to minimize the impact of stunting on children's golden age development. Stunting, as a chronic nutritional problem, has a long-term impact on children's physical growth and cognitive development. This study uses the literature review method with the benchmark of journals selected, namely journals with publications in 2019-2023 consisting of national journals and several official websites. Based on the results and discussion, it was found that stunting has biological implications for brain and neurological development which translates into decreased cognitive scores. Children who experience stunting in the first 2 years of life are likely to have an IQ < 89 compared to children who do not experience stunting. Strategies that can be applied can be considered from various aspects, namely adequate nutrition for pregnant and lactating mothers, parenting, the role of posyandu (basic service package in the village), family health and sanitation, comprehensive campaigns about health.*

*Keywords: Stunting, Golden Age, Impact of Stunting, Chronic Nutrition, Health Campaigns*

---

### PENDAHULUAN

Stunting adalah Gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang Kesehatan (Perpres No. 72 Tahun 2021 ttg PPS).

Stunting sebagai salah satu permasalahan gizi kronis menjadi sorotan utama dalam upaya peningkatan kesejahteraan anak-anak di berbagai belahan dunia. Stunting dapat di definisikan sebagai kondisi terhambatnya pertumbuhan fisik anak yang mencerminkan kekuarangan gizi kronis dalam masa perkembangannya, khususnya dalam 1000 hari pertama kehidupan, mulai dari

konsepsi hingga usia dua tahun, Periode kritis ini, sering disebut sebagai Golden Age atau usia emas anak, yang menjadi pegangan sentral dalam membentuk fondasi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Stunting bukan hanya menjadi masalah individu tetapi merupakan isu kesehatan masyarakat yang signifikan, tingginya populasi stunting mencerminkan adanya masalah gizi kronis yang terkait dengan berbagai macam faktor termasuk ketersediaan pangan, pendidikan kesehatan dan gizi, sanitasi dan akses layanan kesehatan masyarakat, Oleh karena itu upaya untuk meminimalkan dampak stunting bukan hanya tugas dari individu itu sendiri melainkan adalah tanggung jawab dan tugas kita bersama, yaitu keluarga dan masyarakat yang membutuhkan keterlibatan aktif.

Dalam konteks penelitian ini bertujuan menjelajahi berbagai strategi dan upaya yang dapat diterapkan dalam meminimalkan dampak stunting, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih efektif guna meningkatkan kualitas hidup anak-anak di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dengan menggunakan metode ini, dilakukan dengan membandingkan metode penelitian, cara pengolahan serta hasil yang sudah didapatkan dari setiap artikel. Sumber data ini berasal dari artikel yang didapatkan melalui internet berupa artikel penelitian yang membahas tentang dampak stunting terhadap perkembangan anak, Hubungan tingkat pendidikan ibu terhadap kejadian stunting dan diperoleh sebanyak 10 artikel yang terdiri dari jurnal nasional dan juga beberapa website resmi. Seluruh artikel penelitian yang sudah di dapat ini dijadikan sampel guna melengkapi pembahasan pada artikel. Kata kunci yang dipakai dalam pencarian artikel, yaitu: Stunting, Usia emas, dampak stunting, kampanye kesehatan. Pengambilan data dilakukan dari rentang tahun 2019 sampai tahun 2023.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil yang di dapatkan dari artikel dan jurnal yang ditemukan merupakan hasil dari beberapa faktor resiko dan penyebab kompleks. Berdasarkan hasil telaah didapatkan hasil bahwa stunting memiliki implikasi biologis terhadap perkembangan otak dan neurologis yang diterjemahkan kedalam penurunan nilai kognitif. Stunting yang parah dengan Z-score < -3SD dari indeks panjang badan atau tinggi badan menurut umur anak memiliki dampak negatif pada perkembangan anak. Faktor-faktor ini merupakan peran penting dalam menghambat pertumbuhan anak dan perkembangan fisik.

### **Asupan gizi yang tidak memadai**

Menurut seorang ahli saraf bernama David Perlmutter, MD., mengatakan bahwa rata-rata pertumbuhan sel otak selama masih dalam kandungan adalah sekitar 250.000 sel otak baru per menit. Ketika bayi dilahirkan, ada sekitar sekitar 100 miliar neuron yang terbentuk sehingga ukuran otak bayi sudah mencapai 60% dari ukuran otak dewasa.

### **Meningkatkan Perkembangan Otak Dalam Kandungan**

- a) Konsumsi asam folat. Sebaiknya konsumsi asam folat mulai dari sebelum Anda hamil. Asam folat merupakan mineral penting yang diperlukan untuk perkembangan otak bayi dari awal kehamilan. Sayur-sayuran hijau seperti bayam, asparagus, brokoli, kubis, sawi hijau, lobak hijau, dan selada. Buah-buahan seperti alpukat, buah bit, jus jeruk, jus tomat, pepaya, pisang dll serta telur.
- b) Asam lemak omega-3, di dapatkan dari ikan berlemak yang rendah merkuri, seperti ikan salmon, sarden, tuna, herring, dan trout. Namun, sebaiknya jangan terlalu sering mengonsumsi ikan ini karena juga mengandung sedikit merkuri.
- c) Konsumsi protein. (Daging Merah, daging ayam, daging Ikan, telur, Susu, Kacang Kedele, Kacang Polong, Tahu dan Tempe.
- d) Hindari makanan yang mengandung mineral berbahaya, seperti merkuri dalam ikan todak, ikan hiu, ikan king makerel, dan tilefish.
- e) Lakukan olahraga secara teratur.
- f) Hindari stres.
- g) Dengarkan Nada & Musik2 dengan irama yg teratur
- h) 3 J (Jumlah, Jenis, Jadwal). # Karbohidrat, Protein, Vitamin, Lemak dan Mineral.

### **Pemberian Asi yang kurang optimal**

Pemberian Asi (Air Susu Ibu) merupakan faktor penting dalam pencegahan stunting, Asi memberikan nutrisi esensial dan faktor kekebalan yang mendukung pertumbuhan optimal, jika pemberian Asi tidak mencukupi akan menaikkan resiko stunting.

### **Infeksi dan Penyakit Menular**

Penyakit infeksi terutama infeksi saluran pernafasan dan pencernaan mengakibatkan menurunnya nafsu makan anak, penyerapan nutrisi yang buruk dan penurunan berat badan dapat menjadi resiko stunting.

### **Kesehatan Ibu**

Pemberian tambahan asupan Gizi Kepada Ibu Hamil yg Kurang Energi Kronik (KEK), Pemantauan Ibu Hamil mengonsumsi tablet tambah Darah (TTD) Minimal 90 Tablet.

### **Faktor Lingkungan dan Sanitasi**

Penyediaan sarana air minum yang layak bagi setiap keluarga, Penyediaan sarana sanitasi bagi setiap keluarga.

### **Pola Asuh Keluarga**

Pola Asuh adalah cara atau gaya pengasuhan orang tua terhadap anak dalam membimbing, mengarahkan, dan mendidik anak – anak dilingkungan Keluarga. Pola asuh yang di gunakan dapat mempengaruhi proses perkembangan dan pertumbuhan anak. Pola asuh yang tepat untuk anak dapat memaksimalkan proses perkembangan dan pertumbuhan anak, serta keberhasilan anak. Pola asuh yang salah juga dapat menghambat proses perkembangan dan pertumbuhan anak sehingga anak mengalami gangguan dalam sikap dan Prilaku.

Tabel 1. Hasil Jurnal Pengaruh Stunting terhadap kognitif anak

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
1.	<p><b>Aprilia Daracantika*</b>, <b>Ainin, Besral</b>                      Fakultas Kesehatan                      Masyarakat Universitas                      Indonesia                      *Korespondensi: Aprilia Daracantika -                      aprilia.daracantika@ui.ac.id                      2021</p> <p><b>Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak</b></p>	<p>Untuk mengetahui apa saja dampak stunting terhadap kemampuan kognitif pada anak</p>	<p>Berdasarkan hasil telaah didapatkan hasil bahwa stunting memiliki implikasi biologis terhadap perkembangan otak dan neurologis yang diterjemahkan kedalam penurunan nilai kognitif. Stunting yang parah dengan Z-score &lt;-3SD dari indeks panjang badan atau tinggi badan menurut umur anak memiliki dampak negatif pada perkembangan anak.</p>
2.	<p>Luh Dila Ayu Paramita<sup>1</sup>, Ni Luh Putu Shinta Devi<sup>2</sup>, Putu Oka Yuli Nurhesti<sup>3</sup>                      2021,</p> <p><b>HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU MENGENAI STUNTING DENGAN KEJADIAN STUNTING DI DESA TIGA, SUSUT, BANGLI</b></p>	<p>Studi ini bermaksud untuk memahami kaitan pemahaman dan pendirian ibu mengenai stunting pada kasus Stunting di Dusun Tiga, Susut, Bangli. Rancangan deskriptif korelasi dipakai pada studi ini oleh ancangan cross sectional</p>	<p>Hasil analisis menemukan bahwa ada kaitan lemah serta berpola negatif antara pengetahuan dan sikap ibu mengenai stunting pada kasus stunting beserta skala signifikansi (p) pengetahuan yaitu 0,038 juga sikap yaitu 0,011. Koefisien korelasi (r) pengetahuan yaitu -0,201 dan sikap yaitu -0,245. Hal ini menunjukkan semakin tinggi pengetahuan dan sikap ibu mengenai Stunting maka semakin rendah angka kejadian stunting di Desa Tiga, Susut, Bangli.</p>
3.	<p>Milla Diah Putri Nazidah<sup>1</sup>, Rida Fauziah<sup>2</sup>, Ruli Hafidah<sup>3</sup>, Jumi atmoko<sup>4</sup>, Novita Eka Nurjanah<sup>5</sup>                      2020</p> <p><b>Pengaruh Stunting pada Kognitif Anak Usia Dini</b></p>	<p>Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterkaitan antara stunting dengan kognitif anak usia dini dan pengaruhnya dalam aspek kognitif. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu dilakukan upaya pencegahan stunting pada anak usia dini melalui peran antara guru, orangtua dan lembaga masyarakat</p>	<p>Stunting pada anak usia dini dapat mempengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, khususnya dalam aspek kognitif. Terdapat hubungan yang signifikan antara stunting dengan perkembangan kognitif anak</p>

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
		sejak dalam kandungan sampai kelahiran anak.	
4.	Dedeh Husnaniyah, Depi Yulyanti, Rudiansyah 2020 <b>Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kejadian Stunting</b>	Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan tingkat pendidikan ibu dengan kejadian stunting	Tingkat pengetahuan ibu memiliki peranan yang signifikan dengan kejadian stunting. Calon ibu diharapkan dapat meningkatkan pendidikan formalnya, dikarenakan pendidikan merupakan cara praktis agar ibu lebih mudah dalam menyerap informasi kesehatan.
5.	Evy Noorhasanah <sup>1</sup> , Nor Isna Tauhidah <sup>2</sup> 2021 <b>Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Kejadian Stunting Anak Usia 12-59 Bulan</b>	Tujuan penelitian mengidentifikasi hubungan pola asuh ibu dengan kejadian stunting anak usia 12-59 bulan	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 55,7% responden dengan pola asuh buruk memiliki anak pendek dan sangat pendek dan terdapat hubungan pola asuh ibu dengan kejadian stunting anak usia 12-59 bulan dengan p-value 0,01
6.	Riska Pratiwi <sup>1</sup> , Ria Setia Sari <sup>2</sup> , Febi Ratnasari <sup>3</sup> 2021 <b>DAMPAK STATUS GIZI PENDEK (STUNTING) TERHADAP PRESTASI BELAJAR: A LITERATURE REVIEW</b>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara spesifik serta meninjau artikel atau jurnal terkait dampak stunting terhadap prestasi belajar anak	Berdasarkan peninjauan artikel didapatkan bahwa stunting berdampak buruk pada pencapaian/prestasi akademik anak, anak dengan stunting cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah dibandingkan dengan anak yang tidak stunting
7.	Nursyamsiyah*, Yulida Sobrie, Bani Sakti 2021 <b>FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK USIA 24-59 BULAN</b>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan di wilayah kerja Puskesmas di Kabupaten Bandung Barat	Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 28.2% balita tergolong ke dalam kategori stunting. Uji bivariat menunjukkan terdapat 4 (empat) variabel bebas yang berhubungan dengan kejadian stunting, yaitu tinggi badan ibu (p=0,000) OR 7.7 (95% CI 3.0-19.6), pendidikan ibu (p=0.000) OR 5.1 (95%CI 2.1-12.6), pendapatan keluarga (p=0.008) OR 3.2 (95% CI 0.2-2.0) dan riwayat imunisasi dasar lengkap (p=0.028) OR 3.5 (95% CI 1.1-11.6)

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
8.	Syahria Anggita Sakti 2020 <b>Pengaruh Stunting pada Tumbuh Kembang Anak Periode Golden Age</b>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stunting terhadap tumbuh kembang anak dan bagaimana strategi menyelesaikannya	Penelitian juga menemukan bahwa stunting di Indonesia menyebabkan perkembangan sosial dan afektif anak terganggu. Penyebab stunting di Indonesia dibagi menjadi dua, penyebab dari biologis dan penyebab lingkungan. Faktor biologis seperti tinggi ibu, kehamilan kurang gizi, kekurangan gizi anak, dan penyakit pada anak, sedangkan faktor lingkungan berasal dari sanitasi dan sosio ekonomi keluarga
9.	<b>Syaerifah Hidayati Waliulu</b> STIKes Maluku Husada; ifa.waliulu@gmail.com (koresponden) <b>Wiwi Rumaolat</b> STIKes maluku Husada; wiwi.rumaolat@gmail.com 2021  <b>Korelasi Antara Asupan Energi dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Haria</b>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan energi dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. Desain penelitian adalah cross-sectional	Hasil analisis menunjukkan bahwa asupan energi rendah sebanyak 33 balita, dan asupan energi cukup sebanyak 18 balita. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai $p = 0,002$ , sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian stunting.
10.	<b>Syaerifah Hidayati Waliulu</b> STIKes Maluku Husada; ifa.waliulu@gmail.com (koresponden) <b>Wiwi Rumaolat</b> STIKes maluku Husada; wiwi.rumaolat@gmail.com 2021  <b>Korelasi Antara Asupan Energi dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Haria</b>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan energi dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. Desain penelitian adalah cross-sectional	Hasil analisis menunjukkan bahwa asupan energi rendah sebanyak 33 balita, dan asupan energi cukup sebanyak 18 balita. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai $p = 0,002$ , sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian stunting.
11.	Erwina Sumartini 2020 <b>STUDI LITERATUR: DAMPAK STUNTING TERHADAP KEMAMPUAN KOGNITIF ANAK</b>	Tujuan studi literatur adalah ingin mengetahui dampak stunting terhadap kemampuan kognitif anak	Berdasarkan hasil telaah didapatkan hasil Stunting memiliki implikasi biologis terhadap perkembangan otak dan neurologis yang diterjemahkan kedalam

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
			penurunan nilai kognitif. Anak yang mengalami stunting pada 2 tahun pertama kehidupan berpeluang memiliki IQ < 89 dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami stunting

**KESIMPULAN**

Stunting memiliki implikasi biologis terhadap perkembangan otak dan neurologis yang diterjemahkan kedalam penurunan nilai kognitif. Anak yang mengalami stunting pada 2 tahun pertama kehidupan berpeluang memiliki IQ < 89 dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami stunting. Strategi yang dapat diterapkan dapat diperhatikan dari berbagai aspek yaitu Nutrisi yang cukup untuk ibu hamil dan menyusui, Pola asuh anak, peran posyandu (paket layanan dasar di desa), Kesehatan dan sanitasi keluarga, kampanye menyeluruh tentang kesehatan. Anak yang mengejar ketinggalan pertumbuhan di masa selanjutnya memiliki peluang untuk meningkatkan skor kognitif dibandingkan dengan anak yang tetap terhambat.

**REFERENSI**

Age, P. G., Sakti, S. A., & Artikel, I. (2020). *Biormatika*: 6(1), 169–175.

Anak, K. (2020). 127 | Page. 127–134.

Banjarmasin, M., & Asuh, P. (2021). Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Kejadian Stunting Anak Usia 12-59 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.32584/jika.v4i1.959>

Belajar, P. (2020). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>. 2025(2018).

Daracantika, A., Ainin, & Besral. (2020). Systematic Literature Review: The Negative Effect of Stunting on Children’ s Cognitive Development Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tidak optimalnya kemam. *Jurnal BIKFOKES*, 1(2), 124–136. <http://journal.fkm.ui.ac.id/bikfokes/article/view/4647/1177>

Husnaniyah, D., Yulyanti, D., & Rudiansyah, R. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kejadian Stunting. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 57–64. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4857>

Kejadian, D., Di, S., Tiga, D., Dila, L., Paramita, A., Luh, N., Shinta, P., Oka, P., & Nurhesti, Y. (1980). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU MENGENAI STUNTING PENDAHULUAN Stunting ialah permasalahan global yang masih belum ditanggulangi paling utama di Indonesia dengan prevalensi stunting yang lumayan besar dibanding Negeri menengah yang lain. *Stunting merup.* 9, 323–331.

Nazidah, M. D. P., Fauziah, R., Hafidah, R., Jumiatmoko, J., & Nurjanah, N. E. (2022). Pengaruh Stunting pada Kognitif Anak Usia Dini. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 17(1), 59–72. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v17i1.4964>

Velga & Delvi. (2022). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1689–1699.

Waliulu, S. wiwi. (2021). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12216> Korelasi Antara Asupan Energi dengan Kejadian. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), 2017–2019.