

CEGAH STUNTING ITU PENTING

Sebagian besar masyarakat mungkin belum memahami istilah yang disebut *stunting*. *Stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya.

Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan sebagai faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti kita ketahui, genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik), dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, *stunting* merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah.

Bahaya *Stunting*

1. Kerusakan sel otak

Tidak cuma para orangtua, kita semua patut mencemaskan angka *stunting* yang tinggi di negeri ini. Mengapa? Pertama-tama karena dampak *stunting* pada anak bukan hanya tampak pada pertumbuhan anak secara fisik, tetapi juga otak anak. *Nah*, jika pertumbuhan anak secara fisik masih bisa dikejar, tidak demikian halnya dengan pertumbuhan otak. Bahkan, anak yang mengalami *stunting* memiliki risiko mengalami kerusakan sel otak.

2. Kemampuan kognitif terbatas

Akibat pertumbuhan otak yang terganggu, anak-anak yang mengalami *stunting* akan mengalami kesulitan belajar karena kemampuan kognitifnya terbatas. Dampak pertumbuhan otak yang terhambat ini akan berlanjut ke usia produktif. Di masa dewasanya, anak-anak *stunting* memiliki produktivitas yang lebih rendah dibandingkan rekan-rekan sebayanya.

Dampak lain dari *stunting* yang tak kalah merugikan adalah menurunkan sistem imunitas tubuh. Anak-anak *stunting* lebih rentan terjangkit berbagai infeksi. Sedemikian rentannya

imunitas anak stunting sehingga ia menghadapi risiko kematian akibat terjangkit infeksi yang terjadi berulang kali.

3. Pencernaan terganggu

Stunting juga menyebabkan sistem pencernaan seorang anak terganggu. Kondisi ini menggiring sang anak untuk ke pola makan yang tidak sehat. Tak heran, anak-anak *stunting* di masa hidupnya memiliki risiko obesitas, hipertensi, dan diabetes.

Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. Berikut langkah-langkah pencegahan *stunting* yang dapat kita lakukan bersama :

Langkah mencegah stunting

1. Makan makanan bergizi sejak hamil

Jadi, untuk memastikan anak Anda tak terhambat pertumbuhan otak dan fisiknya, langkah pertama yang harus Anda lakukan adalah memastikan sang ibu memakan makanan bergizi sejak masa kehamilan. Bagi para ibu, gizi anak yang memadai di saat hamil bisa didapatkan melalui konsumsi beragam sayur dan buah-buahan.

2. Memenuhi gizi anak sejak bayi

Penuhi pula kebutuhan gizi anak Anda sejak ia lahir hingga remaja untuk menghindari stunting pada bayi. Saat masih bayi, berikan anak Anda air susu ibu (IBU) atau susu formula selama enam bulan. Selanjutnya, berikan asupan gizi anak melalui makanan pendamping ASI (MPASI). Anda bisa mengikuti panduan MPASI yang dianjurkan WHO untuk anak-anak yang sudah mulai makan.

3. Memenuhi gizi anak saat remaja

Saat usia remaja, jangan lupa sesuaikan asupan gizi anak dan jumlah makanan untuk anak untuk memastikan tubuh dan otak anak dapat bertumbuh secara optimal. Kecukupan gizi anak di usia remaja akan menjadi modal yang sangat penting bagi seorang perempuan kelak saat ia mengandung nanti.

4. Konsumsi air bersih

Yang tak dapat diabaikan juga ialah gunakan air bersih baik untuk aktivitas sehari-hari seperti mandi dan cuci kakus, sanitasi yang baik, serta mengonsumsi air bersih. Mengonsumsi air yang bersih akan membuat tubuh sehat dan terhindar dari infeksi yang bisa menyebabkan ibu dan anak mengalami *stunting*.

Tidak sulit bukan, mari bersama-sama kita cegah *stunting*.

Cegah *stunting* itu penting

