

Pematangan Psikologis Orang Tua Mempengaruhi Penurunan Angka Anak Yang Terdampak Stunting

Melisa Apriany, Ismaniar, Lili Dasa Putri

Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Email: melisapriany@gmail.com, ismaniar.js.pls@fip.unp.ac.id, lilidasaputri@fip.unp.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.24843/PJIB.2025.v25.i02.p18>

ABSTRACT

In Indonesia, stunting in children is still a serious problem. In terms of preventing stunting in children, parents play a very important role in efforts to prevent stunting in their children. Parents can provide the support and care their children need, by maintaining their physical and psychological health. The purpose of this paper is to determine the psychological maturation of parents which can influence the reduction in the number of children affected by stunting. The writing method for this article uses the literature review method. The findings obtained show that psychological maturation of parents can influence the reduction in the number of children affected by stunting. When parents feel uncertain about their child's growth, they may lack confidence in taking the necessary actions to prevent stunting.

Keywords: Stunting, Psychological Maturation, Parents

ABSTRAK

Di Indonesia, stunting pada anak masih menjadi masalah yang serius. Dalam hal pencegahan stunting pada anak, orang tua sangat berperan penting dalam upaya pencegahan stunting pada anak mereka. Orang tua dapat memberikan dukungan dan perawatan yang dibutuhkan anak, dengan menjaga kesehatan fisik dan psikisnya. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui pematangan psikologis orang tua yang dapat mempengaruhi penurunan angka anak yang terdampak stunting. Metode penulisan pada artikel ini menggunakan metode kajian pustaka. Hasil temuan yang didapatkan pematangan psikologis orang tua dapat mempengaruhi penurunan angka anak yang terdampak stunting. Ketika orang tua merasa tidak yakin tentang pertumbuhan anak mereka, mereka mungkin kurang percaya diri dalam mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencegah stunting.

Kata kunci: Stunting, Pematangan Psikologis, Orang Tua

PENDAHULUAN

Stunting pada anak merupakan masalah serius yang terjadi di Indonesia. Stunting didefinisikan sebagai keadaan pada kondisi gagal pertumbuhan anak yang diakibatkan kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan panjang dan tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan anak seusianya. (Nirmalasari, 2020). Stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan, bukan hanya dari balita tapi masih banyak faktor lainnya (Pratiwi, 2019).

Pada tahun 2022 hasil Survei Status Gizi Nasional (SSGI) angka stunting di Indonesia berada di 21,6%. Angka tersebut masih tinggi walaupun sudah menurun pada tahun sebelumnya di angka 24,4%, melihat target angka stunting pada berikutnya di tahun 2024 sebesar 14% dari standar WHO kurang dari atau dibawah 20%.

Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian stunting, diantaranya faktor ibu mulai dari kondisi gizi ibu yang buruk pada masa kehamilan hingga pola asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktik dalam pemberian makan kepada anak masih kurang baik. Ibu sangat berperan penting dalam upaya pencegahan stunting pada anak, jika ibu atau orang tua bermasalah dalam menghadapi gangguan psikologisnya maka akan berpengaruh pada kesehatan anak pula terutama pada upaya pencegahan stunting pada anaknya.

Orang tua berperan penting dalam kehidupan seorang anak. Pematangan psikologis orang tua dapat mempengaruhi penurunan angka anak yang terdampak stunting. Pematangan psikologis orang tua merujuk pada perkembangan emosional, kognitif, dan psikologis orang tua yang dapat memengaruhi cara mereka merawat, mendidik, dan berinteraksi dengan anak-anak mereka. Proses pematangan ini dapat memengaruhi kualitas perawatan anak dan hubungan antara orang tua dan anak. Daniel J. Siegel dan Mary Hartzell (2004) Dalam bukunya "Parenting from the Inside Out," mereka menggaris bawahi pentingnya pemahaman emosi dan pengalaman pribadi orang tua. Mereka menekankan bahwa orang tua yang memiliki pematangan psikologis yang baik lebih mampu berkomunikasi dan merespons emosi anak dengan baik.

Dalam konteks pencegahan dan penurunan angka anak terdampak stunting. Pematangan psikologis orang tua sangat mempengaruhi penurunan angka anak terdampak stunting. Ketika orang tua merasa tidak yakin tentang pertumbuhan anak mereka, mereka mungkin kurang percaya diri dalam mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencegah stunting. Rasa ketidakpastian ini dapat menghalangi orang tua untuk mencari informasi tentang nutrisi yang tepat dan praktik pendidikan yang sehat. Penting bagi orang tua untuk memperoleh pengetahuan yang cukup dan mendapatkan dukungan yang tepat untuk merawat kesehatan mental dan emosional mereka. Ini dapat mencakup kunjungan ke psikolog atau konselor, bergabung dengan kelompok dukungan orang tua, atau berbicara dengan temannya sebagai bentuk dukungan bagi orang tua.

Oleh karena itu, penulis tertarik membahas tentang psikologis orang tua yang mempengaruhi angka anak yang terdampak stunting dengan judul "Pematangan Psikologis Orang Tua Pengaruhi Penurunan Angka Anak Yang Terdampak Stunting"

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode studi pustaka dengan melakukan penelaahan terhadap jurnal-jurnal mengenai stunting dan tentang psikologis orang tua yang sudah di teliti pada tahun-tahun sebelumnya untuk dijadikan referensi dalam pembuatan artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Stunting Pada Anak

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak merupakan salah satu fokus utama bagi kelangsungan generasi dimasa yang akan datang. Namun, kenyataannya tantangan serius dalam bentuk stunting menjadi hal serius yang dapat mengancam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak pada masa sekarang. Stunting merupakan keadaan kondisi gagal pertumbuhan pada anak yang diakibatkan kekurangan gizi kronis pada anak. Kondisi ini menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak pada tahap yang penting dalam masa pertumbuhan mereka, kondisi ini dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan dan kesejahteraan anak tersebut.

Dari hasil survey pada tahun 2022 Survei Status Gizi Nasional (SSGI) angka stunting di Indonesia di berada di 21,6%. Angka tersebut masi tinggi walaupun sudah menurun pada tahun sebelumnya di angka 24,4%, melihat target angka stunting pada berikutnya di tahun 2024 sebesar 14% dari standard WHO kurang dari 20%. Dalam hal ini, penulis akan membahas angka stunting di Sijunjung, Sumatera Barat, dari 235,045 jiwa penduduk di daerah Ranah Lansek Manih Sijunjung, terdapatnya 32.777 warga beresiko stunting. Hal itu terungkap dari data hasil survei Study Status Gizi Indonesi (SSGI) tahun 2021.

Dalam hal ini penulis lebih memfokuskan pembahasan di salah satu nagari di Sijunjung, tepatnya di nagari Koto Baru. Nagari koto baru merupakan salah satu daerah yang memiliki permasalahan stunting.

Dari data pada tabel 1 terdapatnya penurunan angka stunting di Nagari Koto Baru tersebut. Dapat dilihat pravelensi anak yang terdampak stunting di bulan Desember 2023 terdata 35 anak yang terdampak stunting dan gizi buruk, di bulan Januari 2023 terdapat 31 anak yang terdampak

stunting dan gizi buruk dan di bulan Mei 2023 terdapat 26 anak yang terdampak stunting dan gizi buruk. Dilihat memang setiap bulannya angka stunting di Koto Baru menurun tetapi bisa dikatakan penurunannya lambat yang dikarenakan beberapa faktor di antaranya orang tua yang jarang membawa anaknya cek kesehatan atau mengikuti posyandu, kurangnya pemahaman orang tua terhadap stunting dan permasalahan psikologis orang tua yang mempengaruhi cara mereka merawat anak-anak mereka.

Tabel 1. Jumlah Anak yang Terdata Stunting di Nagari Koto Baru

No	Bulan	Jumlah Anak
1.	Desember 2022	35
2.	Januari 2023	31
3.	Mei 2023	26

Sumber data di Nagari Koto Baru

Banyak orang tua di Nagari Koto Baru merasa minder karena anaknya terkena stunting, hal ini juga salah satu faktor angka stunting di Nagari Koto Baru lambat untuk berkurang. Padahal stunting ini dapat di cegah dan di obati saat anak masi kecil sehingga tidak berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak ke masa yang akan datang. Dari banyaknya faktor yang terkait dengan kejadian stunting, yang paling umum kami temukan di Nagari Koto Baru adalah faktor malasnya ibu dan orang tua yang membawa anaknya ke posyandu yang dikarenakan perasaan minder mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu kader dan ibu bidan di Nagari Koto Baru, malas membawa anak ke posyandu menjadi salah satu faktor dan masalah pada tingkat kejadian stunting.

B. Pematangan Psikologis Orang Tua Pengaruhi Penurunan Angka Anak yang Terdampak Stunting.

Pematangan psikologis orang tua dapat mempengaruhi penurunan angka anak yang terdampak stunting. Ketika orang tua merasa tidak yakin tentang pertumbuhan anak mereka, mereka mungkin kurang percaya diri dalam mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencegah stunting. Rasa ketidakpastian ini dapat menghalangi orang tua untuk mencari informasi tentang nutrisi yang tepat dan praktik pendidikan yang sehat. Penting bagi orang tua untuk memperoleh pengetahuan yang cukup dan mendapatkan dukungan yang tepat untuk merawat kesehatan mental dan emosional mereka. Ini dapat mencakup kunjungan ke psikolog atau konselor, bergabung dengan kelompok dukungan orang tua.

Orang tua memainkan peran penting sebagai cerminan bagi anak-anak mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Anak-anak sering meniru perilaku dan sikap orang tua mereka, termasuk dalam hal kesehatan mental dan emosional. Oleh sebab itu, sangat penting bagi orangtua untuk memperhatikan kesehatan psikologis mereka sendiri agar dapat memberikan dukungan yang baik untuk anak mereka selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal ini memunculkan beberapa masalah psikologis orang tua kepada anaknya, yang seharusnya anak yang terdampak stunting mendapatkan perhatian yang lebih dari segi kesehatan dan lainnya malah tidak mendapatkannya dikarenakan tekanan yang ada di diri orang tua tersebut, berikut adalah tekanan yang ada di dalam diri orang tua sehingga mempengaruhi penurunan angka anak yang terdampak stunting.

1. Cenderung menutup diri dari lingkungannya

Cenderung dalam menutup diri dari lingkungan sekitar adalah gejala bahwa terganggunya psikologis seseorang. Dilihat dari kondisi yang terjadi pada orang tua hal ini dikarena memiliki anak yang terdampak stunting, sehingga orang tua tersebut merasa minder dan malu kepada

masyarakat lainnya sehingga menutup diri dari lingkungan sekitar. Orang tua tersebut yang menutup dirinya pada lingkungan sekitar sehingga hal ini berdampak pada anaknya, orang tua tersebut enggan pergi keposyandu atau cek kesehatan anaknya karena sudah merasa malu terlebih dahulu, oleh karena itu sikap orang tua tersebut berdampak negatif pada anaknya, yang seharusnya anak mendapatkan haknya untuk tetap sehat dan berkecukupan gizinya terhalang karena sikap orang tuanya.

Menutup diri dari lingkungan sekitar yang menjadi alasan adanya tekanan psikologis yang diterima orang tua akibat tuntutan kesempurnaan dari lingkungan sekitar. Tuntutan kesempurnaan dari lingkungan tersebutlah membuat seseorang cenderung menghindarinya sehingga menutup dirinya dari lingkungannya sendiri. Orang tua yang menutup diri dari lingkungan mereka mungkin berisiko dalam menjaga anak-anak mereka dan dapat memengaruhi penurunan anak stunting. Ketika orang tua terisolasi sosial atau mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan masyarakat sekitar, mereka mungkin kurang menerima dukungan sosial yang sangat dibutuhkan.

2. Stress atau depresi berlebihan

Stress dan depresi psikologis yang dialami oleh orang tua dapat memiliki dampak serius pada pola asuh anak-anak mereka. Ketika orang tua mengalami stres yang berlebihan atau depresi, mereka mungkin kesulitan dalam memberikan perhatian, dukungan emosional, dan interaksi positif kepada anak-anak mereka. Orang tua yang merasa tegang atau cemas secara terus-menerus cenderung kurang sabar dan lebih mudah emosi, yang dapat mengganggu hubungan antara anak dan orang tua.

Pengasuhan pada anak stunting berbeda dengan pengasuhan anak normal lainnya, anak yang terdampak stunting seharusnya mendapatkan perhatian yang lebih dari orang tuanya baik itu dari segi kesehatan gizi maupun segi kasih sayang. Orang tua yang mengalami stress dan depresi akibat pengaruh tuntutan lingkungan dikarenakan memiliki anak yang terdampak stunting ini sangat berdampak negatif bagi anak. Anak yang terdampak stunting perlu perhatian khusus dalam segi kesehatan dan gizi mereka, jadi orang tua haruslah dapat menjaga kesehatan psikologisnya sehingga tidak berdampak pada anak.

3. Pola tidur dan makan yang tidak teratur

Pola tidur dan makan yang tidak teratur pada orang tua dapat memiliki dampak negatif pada penurunan stunting pada anak. Orang tua yang tidak bisa menjaga pola makan yang seimbang dan teratur mungkin tidak memberikan nutrisi yang cukup untuk anak-anak mereka. Pola makan yang buruk dapat mengakibatkan kekurangan gizi pada anak, yang merupakan faktor risiko utama terjadinya stunting.

Selain itu, tidur yang tidak teratur pada orang tua juga dapat mengganggu perawatan anak dan kualitas waktu yang dihabiskan bersama mereka. Kurangnya tidur dapat menyebabkan stres dan ketidakmampuan orangtua untuk memberi perhatian dan kasih sayang yang cukup pada perkembangan anak mereka. Oleh sebab itu, orang tua harus dapat menjaga pola makan yang sehat dan tidur yang cukup, karena hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi anak-anak dan penurunan risiko stunting.

C. Upaya Pencegahan Bagi Orang Tua Terhadap Anak Yang Terdampak Stunting

Upaya pencegahan dan penurunan anak stunting dengan faktor penyebab lambatnya penurunan angka anak terdampak stunting adalah orang tua itu sendiri baik secara pola asuhnya maupun masalah psikologis orang tua tersebut. Oleh karena itu diperlukannya dukungan dan informasi yang tepat agar orang tua dapat merasa lebih percaya diri dalam mengambil langkah-langkah untuk mencegah stunting pada anak mereka. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam upaya pencegahan bagi orang tua terhadap angka anak yang terdampak stunting.

1. Dukungan Psikologis

Dukungan psikologis terhadap orang tua yang memiliki anak yang terdampak stunting sangatlah penting. Dukungan tersebut dapat berupa memberikan informasi dan pengetahuan tentang nutrisi yang tepat untuk anak, membantu orang tua mengenali tanda-tanda stunting pada anak, serta memberikan dukungan emosional dan motivasi untuk tetap konsisten dalam memberikan perawatan dan nutrisi yang baik kepada anak. Orang tua juga dapat mencari dukungan dari lembaga-lembaga kesehatan atau psikolog untuk mendapatkan bantuan dan arahan yang lebih spesifik.

2. Peningkatan Keterlibatan Orang Tua

Bentuk peningkatan keterlibatan orang tua dalam upaya penurunan stunting pada anak, antara lain memberikan perhatian yang lebih terhadap kebutuhan gizi dan kesehatan anak, mengikuti program-program pendidikan dan pelatihan tentang nutrisi dan perawatan anak, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak.

3. Program Pemberian Makanan Tambahan

Program pemberian makanan tambahan pada anak yang terdampak stunting merupakan salah satu upaya penurunan angka anak yang terdampak stunting. Program pemerintah PMT (Pemberian Makanan Tambahan) bertujuan untuk memberikan tambahan gizi bagi anak-anak kekurangan gizi atau berisiko mengalami stunting. Program ini biasanya dilakukan melalui puskesmas atau lembaga kesehatan lainnya, dan melibatkan orang tua atau wali anak dalam pengawasan dan pemberian makanan tambahan. Selain PMT, terdapat juga program-program lainnya seperti pendidikan dan pelatihan tentang nutrisi, pengembangan pertanian dan peternakan, serta pemberian akses dan ketersediaan makanan bergizi yang dapat membantu dalam upaya penurunan angka stunting.

4. Peningkatan Kesejahteraan Keluarga

Peningkatan kesejahteraan keluarga dapat membantu dalam upaya pencegahan dan penurunan anak stunting. Beberapa cara untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga antara lain meningkatkan pendapatan keluarga, meningkatkan akses dan ketersediaan sumber daya yang dibutuhkan seperti air bersih dan sanitasi, serta meningkatkan akses dan ketersediaan fasilitas kesehatan dan pendidikan.

Jadi upaya untuk mengatasi dan menurunkan angka stunting adalah langkah yang sangat penting dalam peningkatan kualitas hidup anak-anak dan mencegah dampak jangka panjang dari kurang gizi. Langkah-langkah tersebut memberikan pengetahuan tentang gizi dan praktik perawatan anak yang baik kepada orang tua, memastikan akses yang lebih baik ke makanan bergizi, perawatan kesehatan yang berkualitas, dan dukungan kesehatan mental bagi orang tua. Dengan menjaga kesehatan mental atau psikologis orang tua, mereka dapat lebih memperhatikan kesehatan dan pola asuhnya terhadap anak terutama anak yang terdampak stunting yang sangat memerlukan perhatian yang lebih terhadap kesehatannya.

SIMPULAN

Jadi dapat disimpulkan dari pembahasan diatas adalah Stunting dapat dipengaruhi dari faktor ibu baik dari kondisi ibu saat hamil maupun pola asuh yang diberikan setelah melahirkan. Ibu sangat berperan penting dalam upaya pencegahan stunting pada anak, jika ibu atau orang tua bermasalah dalam menghadapi gangguan psikologisnya maka akan berpengaruh pada kesehatan anak pula terutama pada upaya pencegahan stunting pada anaknya. Pematangan psikologis orang tua dapat mempengaruhi penurunan angka anak yang terdampak stunting. Adanya tekanan dari

masyarakat membuat psikologis orang tua terganggu seperti menutup diri dari lingkungan, stress, depresi, kurang tidur dan pola makan tak teratur, hal tersebut dapat berdampak pada anak juga terutama anak stunting. Upaya pencegahan dan penurunan anak yang terdampak stunting dengan faktor penyebab lambatnya penurunan angka anak terdampak stunting adalah orang tua itu sendiri baik secara pola asuhnya maupun masalah psikologis orang tua tersebut, dapat dilakukan dengan memberikan dukungan psikologis, peningkatan keterlibatan orang tua, pemberian bantuan makanan tambahan (PMT) dan peningkatan kesejahteraan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Rahayu, F. Y. (2018). *Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: CV Mine Perum SBI.
- Erik, A. R. (2020). Stunting Pada Anak Usia Dini. (*Study Kasus di Desa Mirat Kec Lewimunding Majalengka*), 2(1), 26.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia. *Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 35.
- Pratiwi, S. R. (2019). Manajemen kampanye komunikasi kesehatan dalam upaya pengurangan prevalensi balita stunting. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 4(1), 3-4.
- Saripah. (2022). Anak Penderita Stunting dan Psikologis Orang Tua: Kajian di Desa Teluk, Batanghari. *Jurnal of islamic Guidance and Counseling*. 6 (1), 29-48.
- Sri Hendrawati, F. A. (2018). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pencegahan Dan Penatalaksanaan Stunting Pada Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinangor. *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 7(4), 274.
- Sutarto, D. M. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Jurnal Agromedicine*, 5(1), 541.