

2. Usia 20-35 Tahun

Pada masa ini ibu harus mengatur kesuburan (menjarangkan kehamilan). Karena usia ibu yang paling aman untuk hamil adalah 20-35 tahun, hal ini disebabkan rahim dan bagian tubuh lainnya sudah benar-benar siap untuk menerima kehamilan, juga pada umur tersebut biasanya wanita sudah merasa siap untuk menjadi ibu. Jadi umur ibu saat hamil antara 20-35 tahun memiliki risiko kehamilan dan persalinan yang paling minim.

3. Usia > 35 Tahun

Kehamilan ibu dengan usia diatas 35 tahun juga dapat menimbulkan risiko terhadap persalinan dikarenakan alat reproduksi pada ibu yang terlalu tua untuk menerima kehamilan. Ini disebabkan fungsi organ reproduksi yang mengalami penurunan serta melemahnya fungsi pada beberapa sistem dari tubuh.

C. Konsep *Stunting*

1. Pengertian *Stunting*

Stunting adalah suatu kondisi dimana pertumbuhan anak terhambat sehingga menyebabkan tubuhnya menjadi lebih pendek dari teman sebayanya. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (Imani, 2020). Anak yang lahir dengan panjang kurang dari 48 cm dan berat dibawah 2,5 kg berisiko tinggi mengalami *stunting* (Radian, 2015).

Stunting juga diartikan sebagai sebuah kondisi dimana keadaan tubuh pendek atau sangat pendek yang didasarkan pada indeks panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan ambang batas (z-score) antara < -2 SD sampai dengan - 3 SD (pendek/*stunting*) dan < -3 SD (sangat pendek/*severely stunted*) (Trihono, et al., 2015). Berikut klasifikasi *stunting* :

Tabel 2.1 Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan PB/U atau TB/U

Ambang Batas (Z-Score)	Kategori Status Gizi
<-3 SD	Sangat pendek
-3 SD sampai <-2 SD	Pendek
-2 SD sampai 2 SD	Normal
>2 SD	Tinggi

Sumber : KEPMENKES Nomor 1995/MENKES/SK/XII/2017

Sangat penting bagi ibu untuk memperhatikan perkembangan berat badan dan tinggi badan anak yang menjadi pedoman tumbuh kembang anak yang ideal. Bayi Baru Lahir (BBL), umumnya memiliki berat badan 2,7 - 3,9 kg dan tinggi badan 47 - 54 cm (Redaksi Klikdokter.com, 2023).

Prevalensi *stunting* mulai meningkat pada usia 3 bulan, kemudian proses *stunting* melambat pada saat anak berusia sekitar 3 tahun. Terdapat perbedaan interpretasi kejadian *stunting* antara kedua kelompok umur anak tersebut. Pada anak yang berusia dibawah 2-3 tahun, menggambarkan proses gagal bertumbuh atau *stunting* yang masih sedang berlangsung/terjadi. Pada anak di atas usia 3 tahun menggambarkan keadaan dimana anak mengalami masalah tumbuh kembang atau telah menjadi *stunted*. *Stunting* merupakan efek dari berbagai faktor seperti berat badan lahir rendah, stimulasi dan pengasuhan yang tidak memadai pada anak, asupan nutrisi yang tidak memadai dan infeksi berulang, serta berbagai faktor lingkungan lainnya (Sandra, *et al.*, 2017).

2. Penyebab *Stunting* Pada Anak

Menurut Buku 100 Kabupaten/Kota Prioritas Untuk Intervensi Anak Kerdil (*Stunting*) yang diterbitkan oleh TIM Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan *stunting* disebabkan oleh faktor multidimensi dan bukan hanya faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil dan anak balita. Beberapa faktor yang menjadi penyebab *stunting* diantaranya :

1. Praktik pengasuhan yang kurang baik, artinya tidak hanya kesalahan pendidikan yang dilakukan orang tua, tetapi juga kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan dan gizi sebelum dan selama kehamilan juga setelah

melahirkan. Berbagai data dan informasi yang tersedia menunjukkan bahwa 60% bayi usia 0 hingga 6 bulan hanya mendapatkan ASI saja dan 2 dari 3 bayi usia 0 hingga 24 bulan tidak mendapatkan Makanan Pendamping ASI (MPASI). MPASI diberikan saat bayi berusia lebih dari 6 bulan. Makanan pendamping ASI tidak hanya berfungsi untuk mengenalkan bayi pada jenis makanan baru, tetapi juga memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh bayi yang sudah tidak bisa lagi didukung oleh ASI, serta melatih daya tahan tubuh dan perkembangan sistem imunologis anak terhadap makanan dan minuman.

2. Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC (*Ante Natal Care*), Post Natal Care, dan pembelajaran dini yang berkualitas. Informasi dari publikasi Kementerian Kesehatan dan Bank Dunia menyebutkan bahwa angka kehadiran anak di Posyandu turun dari 79% pada tahun 2007 menjadi 64% pada tahun 2013 dan anak-anak tidak memiliki akses yang memadai terhadap layanan imunisasi. Masyarakat masih percaya bahwa faktor genetik mempengaruhi kondisi tubuh anak, sehingga tumbuh kembang anak kurang diperhatikan. Edukasi masyarakat diperlukan sebagai salah satu upaya masyarakat untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang stunting. Setelah mengetahuinya, mereka akan datang ke Posyandu dan melakukan ANC *Prenatal* dan *Postnatal Care*. Temuan lainnya adalah 2 dari 3 ibu hamil tidak mendapatkan suplemen zat besi yang memadai dan akses layanan pendidikan anak usia dini yang berkualitas masih terbatas. Hanya 1 dari 3 anak antara usia 3 dan 6 tahun yang terdaftar di pendidikan anak usia dini (PAUD).
3. Masih kurangnya akses rumah tangga atau keluarga ke makanan bergizi. Tidak dapat dipungkiri bahwa Indonesia memiliki tingkat ketimpangan sosial yang sangat tinggi. Artinya yang kaya semakin kaya dan yang miskin semakin miskin. Keadaan ini tentu sangat merugikan masyarakat ekonomi bawah. Bagi mereka, harga makanan bergizi di Indonesia masih tergolong tinggi. Menurut berbagai sumber, bahan makanan di Jakarta 94% lebih mahal daripada di New Delhi, India. Harga buah dan sayuran di Indonesia lebih tinggi daripada di Singapura. Ditemukan pula bahwa keterbatasan akses terhadap makanan bergizi di Indonesia berkontribusi pada 1 dari 3 ibu hamil yang menderita *anemia*. Kurangnya akses terhadap makanan bergizi

tentunya akan mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Oleh karena itu berdampak pada perkembangan berbagai macam penyakit dan *stunting*.

4. Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi. Data yang didapat dari lapangan menunjukkan bahwa 1 dari 5 rumah tangga masih Buang Air Besar (BAB) di ruang terbuka, serta 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih. Dikutip dari beritasatu.com selain gizi buruk, kondisi air dan sanitasi yang buruk juga menjadi penyebab tingginya angka *stunting* pada anak di Indonesia. Padahal, air dan sanitasi bersih menjadi tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang harus terpenuhi di tahun 2030. Menurut *Direktur Eksekutif Asia Pacific Center for Ecohydrology United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (Apce-UNESCO), Ignasius Dwi Atmaja Sutapa dalam SDGs disebutkan, setiap negara harus memastikan ketersediaan sumber daya air dan sanitasi yang bersih bagi warga negaranya. Menurut Ignasius dalam riset Kementerian Kesehatan, *stunting* dapat disebabkan oleh gizi buruk sebesar 40% dan tidak adanya air bersih dan sanitasi buruk sebesar 60% (Imani, 2020).

3. Dampak *Stunting* Pada Anak

Stunting pada anak mengakibatkan terjadinya gangguan perkembangan otak, gangguan metabolisme tubuh, dan gangguan pertumbuhan fisik. Sekilas, proporsi tubuh anak *stunting* mungkin tampak normal. Namun, ia sebenarnya lebih pendek dari anak seusianya. Seiring pertumbuhan anak, *stunting* dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kecerdasan anak di bawah rata-rata, sehingga hasil belajarnya tidak bisa maksimal. Daya tahan tubuh anak kurang baik, sehingga anak mudah sakit. Anak-anak berisiko lebih tinggi terkena diabetes, penyakit jantung, stroke, dan kanker. Saat anak beranjak dewasa, *stunting* juga dapat mempengaruhi produktivitas dan kinerja di tempat kerja. Orang dewasa yang mengalami *stunting* sewaktu kecil akan kurang produktif di tempat kerja yang akhirnya memengaruhi pendapatan mereka (Nareza, 2020).

4. Upaya Mencegah *Stunting* Pada Anak

Menurut Kartika Yuliani, S.Gz., M.P.H, cara efektif mencegah *stunting* adalah dengan menerapkan pola gizi seimbang selama masa kehamilan. Masa kehamilan merupakan titik kritis dalam pencegahan *stunting* pada balita karena

stunting merupakan masalah gizi yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dan/atau adanya penyakit infeksi kronis atau jangka waktu yang lama. Perkembangan *stunting* pada anak dimulai saat hamil atau saat janin berada di dalam kandungan.

Gizi seimbang sebagai pedoman pola makan sehat dan pola hidup sehat bertujuan untuk memberikan pedoman pola makan dan perilaku sehat pada semua lapisan masyarakat, berdasarkan prinsip makan sehat, variasi makanan, kebiasaan hidup sehat, aktivitas fisik dan pemeliharaan tubuh normal. bobot. Gizi seimbang sesuai diterapkan untuk segala usia, termasuk ibu hamil. Gizi seimbang juga sudah dikaji agar ibu hamil bisa menerapkannya untuk mencegah *stunting*.

Ibu hamil dapat menerapkan pola makan seimbang dengan cara :

1. Konsumsi makanan yang bervariasi juga aman
2. Perbanyak sayur dan buah
3. Biasakan makan lauk yang kaya protein
4. Biasakan makan berbagai makanan pokok
5. Batasi konsumsi gula 4 sendok makan per hari, garam 1 sendok makan per hari, dan minyak 5 sendok makan per hari
6. Biasakan sarapan
7. Minum air putih minimal 8 gelas sehari dari sumber yang aman
8. Biasakan membaca label kemasan makanan untuk mengetahui kandungan, jenis, komposisi gizi, tanggal kadaluarsa dan informasi penting lainnya
9. Selalu cuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir
10. Perbanyak aktivitas fisik dengan berolahraga atau olahraga 30 menit sehari atau minimal 3-5 kali seminggu

Sekilas memang sulit untuk menerapkan pola makan seimbang, namun jika dimulai secara bertahap sebelum hamil, maka akan mudah untuk menetapkan pola makan seimbang selama hamil. Ketika ibu hamil tidak menerapkan pola gizi seimbang, anak yang dilahirkan berisiko tinggi mengalami keterlambatan pertumbuhan (Imani, 2020).

Menurut Dr. dr. Damayantin pencegahan atau pengupayaan tindakan penyelamatan *stunting* dapat dilakukan jika diketahui lebih awal. Setidaknya kerusakan otak dan fisik tidak semakin parah. Tetapi kerusakan yang terjadi tidak dapat dikembalikan. *Stunting* dapat dicegah dengan asupan protein berkualitas tinggi yang cukup. Protein berkualitas tinggi, yaitu protein hewani, karena

mengandung asam lemak esensial yang lengkap. Disarankan untuk memberikan 1,1 gr protein per kg berat badan bayi sejak usia 6 bulan (Imani, 2020).

Dilansir dari cegahstunting.id ada beberapa hal yang bisa ibu lakukan untuk mencegah *stunting* pada bayi, saat hamil dan setelah melahirkan. Selama kehamilan, penting bagi ibu untuk melakukan tiga hal ini:

1. Cegah *anemia* dengan mengonsumsi protein hewani (hati, telur, ikan, unggas, daging merah) setiap hari dan minum suplemen darah minimal 90 tablet selama 3 bulan pertama kehamilan.
2. Mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan mengonsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang. Kondisi KEK dapat dideteksi sejak dini dengan mengukur lingkaran lengan atas (LiLA). LiLA minimum untuk ibu yang sehat adalah 23,5 cm.
3. Persiapan persalinan dengan:
 - a. Tanyakan kepada bidan dan dokter tentang perkiraan tanggal kelahiran. Pastikan suami atau keluarga mendampingi ibu selama pemeriksaan kehamilan
 - b. Siapkan lebih dari satu orang dari golongan darah yang sama yang bersedia menjadi donor jika diperlukan
 - c. Siapkan tabungan atau dana cadangan untuk biaya kelahiran atau lainnya
 - d. Berencana melahirkan dengan bantuan dokter atau bidan di fasilitas pelayanan kesehatan
 - e. Mempersiapkan dokumen-dokumen yang diperlukan untuk mempersiapkan kelahiran anak seperti KTP, Kartu Keluarga dan Kartu Jaminan Kesehatan Nasional
 - f. Rencanakan untuk berpartisipasi dalam Keluarga Berencana (KB) setelah melahirkan dan tanyakan kepada petugas kesehatan bagaimana cara ber-KB.

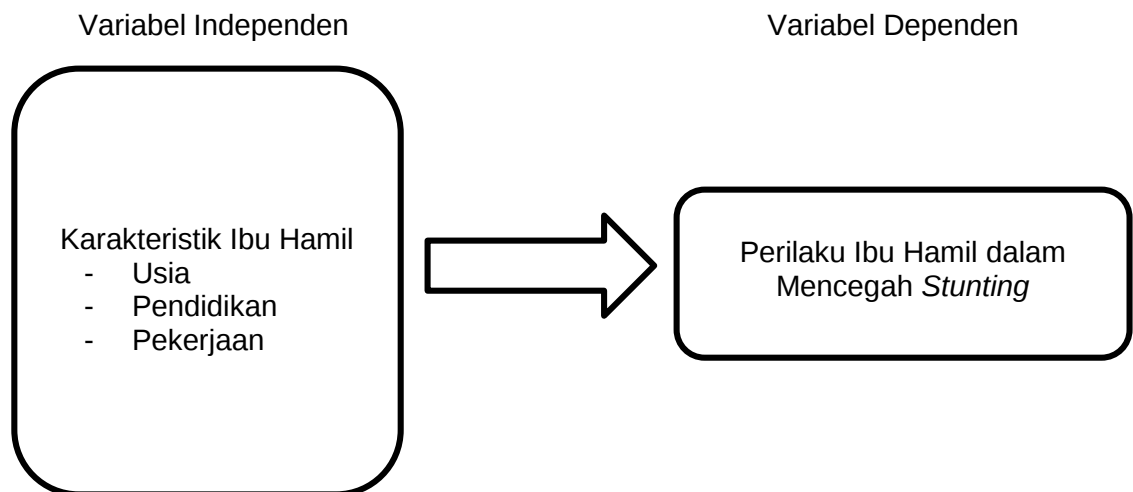
Sementara setelah melahirkan, ibu bisa melakukan tiga hal ini:

1. Memberikan ASI eksklusif dan berkelanjutan
 - a. Memulai Inisiasi Menyusui Dini (IMD) segera setelah melahirkan dan kontak kulit ke kulit setidaknya selama satu jam.
 - b. Menyusui bayi secara eksklusif dari usia 0-5 bulan dan lanjutkan hingga usia 2 tahun jika memungkinkan

- c. Berikan makanan pendamping ASI dari 6-23 bulan
- 2. MPASI dan pemberian makanan bayi & anak
 - a. Makan banyak sayuran (250 g/hari, setara dengan 2,5 porsi sayuran) dan buah (150 g/hari, setara dengan 3 buah pisang ambon, 1,5 buah pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk ukuran sedang)
 - b. Biasakan makan berbagai makanan pokok
 - c. Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak
 - d. Biasakan sarapan
 - e. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
 - f. Biasakan membaca label pada kemasan makanan
 - g. Kecukupan nilai kalori dan kandungan gizi makanan berbeda-beda sesuai kebutuhan usia, ketersediaan lokal dan musim, serta disertai konsumsi air bersih dan sehat yang cukup.
- 3. Pemantauan pertumbuhan
 - a. Mengidentifikasi pengukuran tinggi dan berat awal anak sejak lahir hingga usia dua tahun untuk menentukan perkembangan pertumbuhan mereka
 - b. Bayi tergolong berat lahir rendah (BBLR) jika beratnya kurang dari 2.500 gram (Kemenkes)
 - c. Berat dan tinggi badan anak dapat dinilai setiap bulan di posyandu atau fasilitas kesehatan lainnya dan hasilnya dapat dicatat pada Kartu Menuju Sehat (KMS) yang tersedia pada kartu Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) (Cegah Stunting, 2020).

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep ialah sebuah hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti. Kerangka konsep ini bertujuan untuk mengetahui perilaku ibu hamil dalam mencegah *stunting* di Klinik Niar Patumbak Tahun 2023.



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen adalah variabel penyebab perubahan atau variabel yang mempengaruhi variabel lain. Yang menjadi variabel independen dari penelitian ini adalah karakteristik ibu hamil yaitu usia, pendidikan, dan pekerjaan.

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Yang menjadi variabel dependen dari penelitian ini adalah perilaku ibu hamil dalam mencegah *stunting*.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain (Nursalam, 2020).

Tabel 2.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Pengetahuan Ibu Hamil	Pengetahuan yang dimiliki responden terkait <i>stunting</i>	Kuisisioner	Ordinal	• Baik, jika jawaban 80 - 100% • Cukup, jika jawaban 60 - 79% • Kurang, jika jawaban < 60%
2	Sikap Ibu Hamil	Sikap yang ditunjukkan responden terkait pencegahan <i>stunting</i>	Kuisisioner	Likert	• Positif, jika jawaban > 50% • Negatif, jika jawaban < 50%

3	Tindakan Ibu Hamil	Tindakan yang dilakukan responden terkait pencegahan <i>stunting</i>	Kuisisioner	Ordinal	• Baik, jika jawaban 80 - 100% • Cukup, jika jawaban 60 - 79% • Kurang, jika jawaban < 60%
---	--------------------	--	-------------	---------	---