

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG STUNTING DAN PENCEGAHANNYA

Dinda Wulandari^{1*}, Azzahra Dyahayu Ramadhani², Salnabilla Siti Zulaikha³

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: dindawulan311@gmail.com, azzahradihayu4@gmail.com,
salnabillasitizulaikha@gmail.com

Abstract

Stunting is a long-term nutritional problem that remains a public health challenge in Indonesia because it affects physical growth, cognitive development, and the quality of future human resources. One key element in preventing stunting is public understanding of its causes, impacts, and prevention methods. This study aims to evaluate public understanding of stunting and its preventive measures. The method used in this study was a quantitative descriptive design through a survey. Data were collected online from December 2025 to January 2026 using a closed-ended questionnaire containing 15 questions about stunting. The sampling technique used was total sampling, involving 32 respondents. Data analysis was conducted using univariate methods to show frequency distribution and percentages. The results revealed that most respondents had a good understanding of stunting, including its definition, impacts, risks, and prevention methods such as nutritional fulfillment, protein consumption, exclusive breastfeeding, immunization, and prevention starting during pregnancy. However, some respondents still did not fully understand the importance of sanitation and infectious diseases as indirect factors causing stunting. The conclusion of this study shows that although public understanding of stunting is relatively good, there is still a need for continuous improvement in health education, especially related to environmental and sanitation factors, to support comprehensive stunting prevention efforts.

Keywords: *Stunting, Public Understanding, Stunting Prevention, Nutrition, Public Health*

Abstrak

Stunting adalah masalah gizi jangka panjang yang masih menjadi tantangan kesehatan bagi masyarakat di Indonesia karena mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Salah satu elemen kunci untuk mencegah stunting adalah pemahaman masyarakat tentang penyebab, dampak, dan cara

Article history

Received : Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

pencegahannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman masyarakat mengenai stunting dan langkah-langkah pencegahannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif kuantitatif melalui survei. Data dikumpulkan secara online dari bulan Desember 2025 hingga Januari 2026 dengan kuesioner tertutup yang berisi 15 pertanyaan tentang stunting. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, melibatkan 32 responden. Analisis data dilakukan secara univariat dengan menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang baik terkait stunting, termasuk definisi, dampak, risiko, dan pencegahan seperti pemenuhan gizi, konsumsi protein, pemberian ASI eksklusif, imunisasi, serta pencegahan mulai dari masa kehamilan. Namun, masih ada sejumlah responden yang belum sepenuhnya memahami pentingnya sanitasi dan penyakit infeksi sebagai faktor penyebab stunting secara tidak langsung. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pemahaman masyarakat mengenai stunting tergolong baik, masih perlu adanya peningkatan pendidikan kesehatan yang berkelanjutan, terutama yang terkait dengan faktor lingkungan dan sanitasi, untuk mendukung upaya pencegahan stunting secara menyeluruh.

Kata Kunci: Stunting, Pemahaman Masyarakat, Pencegahan Stunting, Gizi, Kesehatan Masyarakat

PENDAHULUAN

Stunting merupakan isu gizi yang berlangsung lama dan masih menjadi masalah serius di banyak negara yang sedang berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi ini terjadi ketika anak-anak balita tidak berkembang dengan baik karena kekurangan gizi dalam waktu yang panjang, khususnya pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang meliputi dari masa kehamilan hingga dua tahun. Ciri utama stunting terlihat dari tinggi atau panjang badan anak yang berada di bawah standar usia menurut grafik pertumbuhan yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO).

Dampak dari stunting tidak hanya terlihat dalam fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, motorik, dan produktivitas saat dewasa. Anak-anak yang mengalami stunting berisiko lebih tinggi untuk menghadapi kesulitan belajar, penurunan kemampuan berpikir, dan menjadi lebih rentan terhadap penyakit tidak menular di masa depan. Dampak jangka panjang ini membuat stunting menjadi persoalan penting yang sangat berhubungan dengan kualitas sumber daya manusia dan perkembangan negara.

Tingginya angka stunting disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung termasuk kurangnya asupan gizi yang memadai dan riwayat penyakit infeksi, sementara faktor tidak langsung meliputi kondisi sosial ekonomi, pendidikan orangtua, sanitasi, pola asuh, serta akses terhadap layanan kesehatan. Kerumitan dari faktor-faktor ini menunjukkan bahwa untuk mengatasi stunting, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Oleh sebab itu, tindakan pencegahan dan penanganan stunting harus menjadi prioritas

melalui intervensi yang spesifik dan sensitif, seperti peningkatan status gizi ibu dan anak, pendidikan gizi, peningkatan sanitasi, serta pemberdayaan masyarakat. Tujuan penulisan jurnal ini adalah untuk mengkaji masalah stunting dan mengidentifikasi berbagai langkah yang dapat diambil untuk mencegah dan mengatasi stunting, terutama pada anak balita.

METODE

Studi ini berupa penelitian deskriptif yang menerapkan metode kuantitatif melalui pendekatan survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa besar pengetahuan masyarakat mengenai stunting dan cara-cara untuk mencegahnya. Kegiatan penelitian berlangsung antara bulan Desember 2025 dan Januari 2026, dengan pengumpulan data yang dilakukan secara daring melalui kuesioner. Populasi yang menjadi sasaran dalam studi ini adalah individu yang bersedia menjawab dan mengisi kuesioner tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga semua responden yang mengisi kuesioner berjumlah 32 orang menjadi sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang terdiri dari 15 pertanyaan mengenai pengertian stunting, dampaknya, faktor risiko yang ada, serta upaya untuk mencegah stunting. Skala jawaban yang diterapkan adalah setuju dan tidak setuju. Untuk analisis data, dilakukan secara univariat dengan menyajikan distribusi frekuensi dalam bentuk tabel.

HASIL**a. Karakteristik Responden****1. Jenis Kelamin****Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	2	6,3%
Perempuan	30	93,8%
Jumlah	32	100%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa dari total 32 responden, ditemukan 2 responden laki-laki dengan persentase 6,3%, sementara responden perempuan berjumlah 30 orang dengan persentase 93,8%. Dari data identitas responden, terlihat bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

2. Usia**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia**

Usia	Frekuensi	Persentase
14-19 tahun	18	56,25%
20-30 tahun	12	37,5%
>30 tahun	2	6,25%
Jumlah	32	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa dari 32 responden terdapat 18 responden (56,25%) berusia antara 14-19 tahun (remaja). Sementara itu, 12 responden (37,5%) berusia antara 20-30 tahun (dewasa muda). Sedangkan, responden usia di atas 30 tahun jumlahnya relatif sedikit sebanyak 2 responden (6,25%). Hal ini menunjukkan bahwa dominasi responden berasal dari kelompok usia remaja dan dewasa muda. Mereka biasanya memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi mengenai kesehatan sehingga dapat memengaruhi pemahaman mereka tentang stunting serta cara pencegahannya.

b. Tingkat Pengetahuan Responden tentang Stunting**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Pengetahuan Responden**

No	Pernyataan	Setuju n (%)	Tidak Setuju n (%)
1.	Pernah mendengar istilah stunting	32 (100%)	0
2.	Stunting adalah kondisi tinggi badan anak lebih pendek	30 (93,8%)	2 (6,3%)
3.	Protein adalah zat gizi paling penting untuk mencegah stunting	31 (96,9%)	1 (3,1%)
4.	Stunting berdampak pada pertumbuhan dan kecerdasan	32 (100%)	0
5.	Konsumsi protein bermanfaat bagi anak	32 (100%)	0
6.	Telur dan ikan merupakan contoh sumber protein	32 (100%)	0
7.	Pemberian protein penting untuk mencegah stunting	32 (100%)	0
8.	Imunisasi lengkap dapat membantu mencegah stunting	32 (100%)	0
9.	Pencegahan stunting dimulai sejak kehamilan	32 (100%)	0
10.	Kekurangan gizi pada ibu hamil menyebabkan stunting	31 (96,9%)	1 (3,1%)
11.	Anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif meningkatkan risiko stunting	27(84,4%)	5 (15,6%)
12.	Sanitasi buruk meningkatkan risiko stunting	31(96,9%)	1 (3,1%)

13.	Infeksi berulang seperti diare meningkatkan risiko stunting	24 (75%)	8 (25%)
14.	Pola makan tidak seimbang menyebabkan stunting	31(96,9%)	1 (3,1%)
15.	Pencegahan stunting merupakan tanggung jawab bersama	32 (100%)	0

PEMBAHASAN

Masalah stunting merupakan isu gizi kronis yang ditandai oleh tinggi badan anak yang rendah untuk usia mereka, yang diakibatkan oleh kurangnya gizi berkepanjangan dan infeksi yang kerap terjadi. Penelitian mengindikasikan bahwa stunting tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh aspek sosial, ekonomi, lingkungan, dan perilaku keluarga. Oleh karena itu, stunting menjadi masalah yang kompleks dan memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Dari hasil penelitian ini, terlihat bahwa mayoritas responden mempunyai pemahaman baik tentang stunting dan cara mencegahnya. Kesadaran masyarakat mengenai gizi, imunisasi, dan pola pengasuhan sangat penting untuk menghindari stunting. Asupan protein seperti telur, ikan, dan tempe, sangat diperlukan dalam pencegahan stunting. Kekurangan protein dan energi menjadi salah satu faktor utama terjadinya stunting di kalangan anak-anak. Protein sangat penting bagi pertumbuhan jaringan tubuh dan perkembangan otak, sehingga memastikan kecukupan asupan protein merupakan kunci untuk pencegahan stunting.

Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya nutrisi yang tepat selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Nutrisi yang kurang memadai pada ibu hamil, rendahnya pemberian ASI eksklusif, dan metode pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak sesuai standar gizi menjadi faktor penting yang menyebabkan stunting. Selain itu, rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang di kalangan ibu dan keluarga juga memperburuk situasi ini.

Sehubungan dengan pemberian ASI eksklusif, banyak responden setuju bahwa anak yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stunting. ASI eksklusif kaya nutrisi dan memiliki manfaat imunologis yang penting untuk mendukung pertumbuhan optimal anak serta melindungi mereka dari infeksi yang dapat memperburuk kondisi gizi.

Namun, ketika ditanyakan tentang pengaruh kondisi lingkungan yang tidak bersih dan sanitasi yang buruk terhadap risiko terjadinya stunting, masih ada responden yang tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mereka mengenai faktor tidak langsung yang menyebabkan stunting, seperti sanitasi dan infeksi, masih belum memadai. Lingkungan dan sanitasi memiliki dampak besar terhadap stunting. Akses terhadap air bersih, ketersediaan sanitasi yang memadai, serta perilaku hidup yang tidak higienis meningkatkan risiko penyakit infeksi seperti diare dan infeksi saluran pernapasan. Infeksi yang sering terjadi dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menghambat pertumbuhan anak. Karena itu, langkah pencegahan stunting harus diiringi dengan perbaikan sanitasi dan kebiasaan hidup yang bersih dan sehat.

Lingkungan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko infeksi seperti diare dan ISPA, yang dapat berkontribusi terhadap stunting melalui gangguan penyerapan nutrisi. Imunisasi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan sistem kekebalan anak, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit infeksi yang berkaitan dengan stunting. Stunting adalah masalah yang dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk aspek gizi, kesehatan ibu dan anak, pola pengasuhan, imunisasi, dan lingkungan. Tingginya tingkat dukungan partisipan terhadap banyak pernyataan menandakan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai stunting cukup baik, namun masih perlu ada peningkatan dalam edukasi kesehatan yang fokus pada keterkaitan antara sanitasi, penyakit infeksi, dan risiko stunting.

Selain faktor individu dan lingkungan, aspek sosial dan ekonomi keluarga juga berpengaruh pada terjadinya stunting. Pendapatan keluarga yang terbatas dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk membeli makanan bergizi serta mendapatkan layanan kesehatan yang diperlukan. Dalam konteks ini, memberdayakan masyarakat menjadi strategi penting untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam mencegah stunting. Melalui pendidikan, dukungan, dan partisipasi aktif masyarakat, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam pola asuh, pola makan, dan penggunaan layanan kesehatan.

Upaya untuk memberdayakan masyarakat dalam mencegah stunting telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran di kalangan masyarakat tentang pentingnya gizi dan kesehatan anak-anak. Kegiatan seperti penyuluhan tentang gizi, pelatihan bagi kader kesehatan, dan pengoptimalan peran posyandu berkontribusi pada deteksi dini dan pencegahan stunting. Kerjasama antara berbagai sektor, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan tokoh masyarakat, juga meningkatkan efektivitas intervensi yang dilaksanakan.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa stunting adalah isu yang kompleks dan memerlukan pendekatan yang menyeluruh. Upaya yang hanya fokus pada nutrisi, tanpa mempertimbangkan faktor lingkungan, sosial, dan perilaku, tidak akan memberikan hasil yang optimal. Oleh karena itu, kolaborasi antara intervensi yang spesifik dan sensitif, serta pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan, adalah kunci utama dalam usaha untuk menurunkan angka prevalensi stunting.

KESIMPULAN

Stunting adalah masalah gizi yang kompleks dan berhubungan dengan banyak faktor. Banyak aspek yang saling mempengaruhi di dalamnya, seperti pemenuhan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan, kesehatan ibu dan anak, sanitasi, serta faktor sosial ekonomi dan perilaku keluarga. Karena kondisi ini, tidak hanya pertumbuhan fisik anak yang terpengaruh, tetapi juga dapat menghalangi perkembangan otak dan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa masyarakat sudah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai stunting dan cara pencegahannya. Sebagian besar responden yang disurvei sudah mengetahui tentang stunting, apa penyebabnya, dampaknya, dan bagaimana mencegahnya. Mereka juga menyadari pentingnya asupan gizi yang cukup, makanan yang kaya protein, imunisasi, menyusui eksklusif, dan pencegahan yang dimulai sejak masa kehamilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden menyadari betapa pentingnya memberi protein serta peranan keluarga dan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting. Kebanyakan dari mereka juga menyadari bahwa kurangnya gizi pada ibu hamil, tidak adanya ASI eksklusif, dan pola makan anak yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting. Ini menggambarkan bahwa masyarakat memiliki kesadaran akan pentingnya intervensi gizi dan kesehatan sejak dini, terutama dalam seribu hari pertama kehidupan.

Namun, masih ada beberapa responden yang belum sepenuhnya memahami bagaimana faktor lingkungan dan sanitasi dapat mempengaruhi risiko stunting. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan responden umumnya baik, masih diperlukan edukasi kesehatan yang lebih mendalam, terutama mengenai hubungan antara sanitasi, penyakit infeksi, dan stunting.

Untuk mencegah stunting, pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan diperlukan dengan menggabungkan intervensi gizi spesifik dan intervensi yang sensitif. Memberdayakan masyarakat sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan keluarga dalam menerapkan pola makan dan asuh yang sehat serta memanfaatkan layanan kesehatan secara maksimal. Keberhasilan dalam mengurangi angka stunting sangat tergantung pada keterlibatan aktif berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah, dan

masyarakat.

Oleh karena itu, penguatan program pencegahan stunting yang berbasis masyarakat harus diupayakan terus menerus sebagai langkah strategis untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang ideal serta mendukung kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penting untuk terus meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui promosi dan edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Hal ini diperlukan untuk mendukung pencegahan stunting secara efektif. Edukasi yang diberikan diharapkan tidak hanya fokus pada masalah gizi, tetapi juga harus mencakup faktor lingkungan dan perilaku hidup sehat yang akan membantu mengurangi risiko stunting secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, J., Trisnawati, K. D., Rini, K. P. S., & Putri, S. U. (2024). Stunting: Penyebab, gejala, dan pencegahan. *Jurnal Parenting dan Anak*, 1(2), 11-11.
- Hasanah, R., Aryani, F., & Effendi, B. (2023). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting pada anak balita. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 1-6.
- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor kejadian stunting pada balita: Systematic review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 28-40.
- Putri, M. M., Mardiah, W., Yulianita, H., & Keperawatan, F. (2021). Gambaran pengetahuan ibu balita tentang stunting. *Journal of Nursing Care*, 4(2), 122-129.
- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningsih, H. (2022). Literature review: Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Buletin ilmu kebidanan dan keperawatan*, 1(01), 32-40.
- Sinuraya, R. K., & Amalia, R. (2019). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 48-50.