BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Stunting pada balita

2.1.1 Pengertian stunting

Balita merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi, terutama stunting dan gizi kurang. Stunting sering disebut juga sebagai *stunted*, karena keduanya sama-sama menggambarkan kondisi tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya. Namun, terdapat perbedaan antara keduanya. Istilah *stunted* hanya merujuk pada kondisi tubuh anak yang pendek, sedangkan *stunting* menggambarkan keadaan tubuh pendek yang disertai gangguan lain, seperti penurunan kecerdasan serta peningkatan risiko penyakit tidak menular. Hal ini terjadi karena proses stunting sudah mulai terbentuk sejak periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Kondisi ini dapat dimulai sejak janin berada dalam kandungan, sehingga bayi lahir dengan ukuran tubuh lebih kecil dari normal, dan apabila tidak ditangani, stunting akan berlanjut hingga masa tumbuh kembang berikutnya. Stunting atau kondisi tubuh pendek merupakan salah satu bentuk masalah gizi yang ditandai dengan tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan pertumbuhan berdasarkan usianya. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan pada perkembangan fisik anak yang berdampak pada penurunan kemampuan kognitif dan motorik, serta menurunnya performa kerja di kemudian hari. Anak yang

mengalami stunting juga cenderung memiliki tingkat kecerdasan atau Intelligence Quotient (IQ) yang lebih rendah dibandingkan dengan anak dengan pertumbuhan normal (Anitya et al., 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa stunting dievaluasi dengan indikator panjang/tinggi badan berdasarkan usia (PB/U atau TB/U), dan dikategorikan sebagai stunting apabila berada di bawah -2 standar deviasi (SD). Stunting pada saat ini menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, serta perkembangan otak yang suboptimal sehingga perkembangan motorik dan mental anak menjadi terhambat (Handayani et al., 2022). Pertumbuhan stunting yang terjadi pada anak usia dini dapat berlanjut dan berisiko untuk tumbuh pendek pada usia remaja. Anak yang tumbuh pendek pada usia dini (0-2 tahun) dan tetap pendek pada usia 4-6 tahun memiliki risiko 27 kali untuk tetap pendek sebelum memasuki usia pubertas (Handayani et al., 2022).

Stunting mencerminkan hasil akhir dari berbagai faktor yang memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak selama dua tahun pertama tersebut, dan kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan fisik maupun kemampuan kognitif anak pada usia selanjutnya (Anitya et al., 2023).

2.1.2 Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian stunting

Stunting dapat dipengaruhi oleh faktor penyebab langsung, antara lain kecukupan asupan zat gizi dan adanya penyakit infeksi. Selain itu,

terdapat pula faktor penyebab tidak langsung yang berperan, seperti berat badan lahir rendah (BBLR), panjang badan saat lahir, status gizi ibu selama kehamilan, tingkat pendidikan, serta kondisi sanitasi lingkungan (Rahmawati et al., 2025)

1) Faktor Ibu Selama Kehamilan

   Kesehatan ibu dan kondisi gizinya selama masa kehamilan memiliki peran utama dalam menentukan risiko stunting pada anak. Berbagai penelitian telah membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara faktor risiko maternal selama kehamilan dengan kejadian stunting pada anak. Faktor-faktor tersebut mencakup usia ibu, tingkat pendidikan, status gizi ibu saat hamil, frekuensi kunjungan antenatal care, jarak antar kehamilan, paritas, kejadian anemia pada ibu hamil, serta edukasi yang diterima ibu selama pelayanan antenatal care. Faktor-faktor tersebut berperan dalam memengaruhi kondisi kesehatan ibu dan janin yang berdampak pada pertumbuhan anak di masa selanjutnya (Khairunisa et al., 2022).

2) Faktor Asupan Nutrisi Anak

   Setelah kelahiran, nutrisi yang diberikan kepada anak menjadi kunci utama untuk mendukung pertumbuhannya. Jika bayi tidak mendapat ASI eksklusif selama enam bulan pertama, atau MP-ASI yang diberikan tidak cukup baik dari segi kualitas dan jumlahnya, serta pola makan yang tidak seimbang, maka risiko stunting bisa meningkat. Bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif memiliki

risiko mengalami stunting sebesar 4,2 kali lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif (Agustina & Fathur, 2022).

3) Faktor Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi memiliki hubungan dengan kejadian stunting pada balita, baik yang tinggal di wilayah pedesaan maupun perkotaan. Masalah kesehatan yang paling sering dialami anak meliputi berbagai jenis infeksi, seperti diare, infeksi saluran pernapasan atas, cacingan, serta penyakit lain yang berkaitan dengan gangguan kesehatan kronis. Kondisi kesehatan tersebut dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak karena menurunnya asupan makanan serta berkurangnya penyerapan zat gizi oleh tubuh, sehingga menyebabkan kekurangan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Masalah kesehatan yang berlangsung secara berulang atau berkepanjangan juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga anak lebih rentan terhadap penyakit atau infeksi. Apabila kondisi ini terjadi terus-menerus, maka dapat berkembang menjadi gangguan gizi kronis yang pada akhirnya berujung pada terjadinya stunting (Yuwanti et al., 2021)

4) Faktor Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Anak yang lahir dengan berat badan lahir rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan dengan anak yang lahir dengan berat badan normal. Berat badan lahir kurang dari 2.500

gram juga telah diakui sebagai salah satu faktor risiko utama yang berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak pada tahap kehidupan selanjutnya (Apriluana & Fikawati, 2018).

5) Faktor Pola Pengasuhan (Parenting)

Pengasuhan yang tidak optimal bisa berkontribusi pada terjadinya stunting. Perbedaan karakteristik ibu dapat menyebabkan variasi dalam pola pengasuhan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi anak. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu berperan penting dalam menentukan kualitas pengasuhan yang diberikan. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pola pengasuhan yang berbeda dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan lebih rendah (Apriluana & Fikawati, 2018).

2.1.3 Dampak stunting pada balita

Stunting mencerminkan hasil akhir dari berbagai faktor yang memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak selama dua tahun pertama tersebut, dan kondisi ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan fisik maupun kemampuan kognitif anak pada usia selanjutnya (Anitya et al., 2023). Dampak stunting dapat terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, stunting berkontribusi terhadap meningkatnya angka mortalitas dan morbiditas, terhambatnya perkembangan kognitif, motorik, serta kemampuan bahasa anak, serta meningkatnya pengeluaran biaya untuk

pelayanan kesehatan. Sementara itu, dampak jangka panjang stunting meliputi postur tubuh yang lebih pendek pada usia dewasa, meningkatnya risiko obesitas dan gangguan kesehatan reproduksi, menurunnya prestasi serta kemampuan belajar, hingga berkurangnya kemampuan dan kapasitas kerja di masa mendatang (Fatimah et al., 2025). Stunting menimbulkan dampak yang signifikan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang terhadap proses tumbuh kembang anak. Pada fase awal kehidupan, kondisi ini menyebabkan pertumbuhan fisik terhambat sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya. Anak yang mengalami stunting juga cenderung mengalami keterlambatan perkembangan motorik, seperti duduk, merangkak, atau berjalan. Hal ini terjadi karena tubuh dan otak tidak memperoleh asupan nutrisi yang memadai selama periode pertumbuhan yang paling cepat, yaitu pada 1000 hari pertama kehidupan.

Kondisi malnutrisi dan stunting berpengaruh terhadap perkembangan motorik dan mental anak pada masa kanak-kanak, serta menyebabkan rendahnya kinerja kognitif dan prestasi akademik. Selain itu, malnutrisi pada anak juga dapat mengganggu fungsi sistem saraf pusat, yang berperan penting dalam proses perkembangan dan pembelajaran anak (Anwar, S., Winarti, E., & Sunardi, 2021). Gangguan pertumbuhan fisik pada anak, seperti stunting, tidak hanya memengaruhi tinggi badan, tetapi juga berdampak pada kondisi dan perkembangan otak. Malnutrisi yang terjadi pada anak dengan stunting

menyebabkan sistem persarafan tidak memperoleh asupan nutrisi yang optimal, sehingga proses pembentukan dan perkembangan sel-sel otak tidak berlangsung secara maksimal. Akibatnya, kemampuan berpikir dan tingkat kecerdasan anak dapat mengalami gangguan karena sel-sel otak tidak berkembang secara optimal (Anwar, S., Winarti, E., & Sunardi, 2021)

2.1.4 Cara mencegah stunting

Pencegahan stunting perlu dilakukan sejak periode 1000 Hari Pertama Kehidupan, dimulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Selama hamil, ibu harus memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang seperti energi, protein, zat besi, asam folat, kalsium, serta vitamin karena kondisi nutrisi ibu sangat menentukan pertumbuhan janin. Menurut (Muhlishoh et al., 2024) Peningkatan kejadian stunting dapat dicegah melalui beberapa upaya, antara lain dengan pemenuhan kebutuhan gizi ibu selama kehamilan. Ibu hamil perlu memperoleh asupan makanan bergizi dalam jumlah yang adekuat, mendapatkan suplemen gizi berupa tablet zat besi (Fe), serta melakukan pemantauan kesehatan secara rutin. Konsumsi tablet zat besi pada ibu hamil dianjurkan sebanyak minimal 90 tablet selama masa kehamilan. Selain itu, pencegahan stunting juga dilakukan melalui pemberian ASI eksklusif pada bayi hingga usia enam bulan, serta dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) setelah usia enam bulan dengan jumlah dan kualitas yang sesuai. Upaya lainnya adalah

melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak secara berkala melalui kegiatan Posyandu sebagai langkah awal untuk mendeteksi gangguan tumbuh kembang sejak dini.

2.1.5 Penilaian stunting pada balita

Penilaian stunting pada balita usia 24–59 bulan dilakukan untuk mengetahui apakah anak mengalami gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Penilaian ini menggunakan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) sesuai standar pertumbuhan yang ditetapkan World Health Organization (WHO). Hasil pengukuran kemudian diubah menjadi nilai z-score, yang menunjukkan perbedaan posisi nilai anak terhadap median populasi rujukan WHO.

Pada kelompok usia 24–59 bulan, pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan stadiometer atau microtoise dalam posisi berdiri. Ketepatan teknik pengukuran sangat penting, karena kesalahan kecil dapat memengaruhi hasil z-score dan mengakibatkan penilaian status gizi yang tidak sesuai. Selain itu, penentuan usia balita dalam bulan harus akurat agar interpretasi hasil tidak bias.

Penentuan status stunting dilakukan dengan menggunakan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U) yang mengacu pada standar pertumbuhan anak dari WHO. Seorang anak dikategorikan stunting apabila memiliki nilai

Z-score < -2 SD, sedangkan anak dengan nilai Z-score ≥ -2 SD diklasifikasikan sebagai tidak stunting atau normal.

Selain pengukuran antropometri, penilaian stunting pada balita usia 24–59 bulan juga mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi pertumbuhan, seperti riwayat penyakit infeksi, pola konsumsi sehari-hari, kondisi sanitasi lingkungan, serta riwayat kesehatan ibu sejak masa kehamilan. Pendekatan komprehensif ini membantu tenaga kesehatan memahami penyebab yang mendasari stunting sehingga intervensi dapat diberikan dengan lebih tepat dan efektif.

2.2 Status Gizi Ibu Saat Hamil

2.2.1 Pengertian status gizi ibu saat hamil

Status gizi ibu hamil merupakan kondisi yang menunjukkan kecukupan dan keseimbangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh selama kehamilan untuk menjaga kesehatan ibu serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Status gizi yang baik pada ibu hamil dapat mencegah terjadinya Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (pendek). Pemenuhan kebutuhan nutrisi sebelum kehamilan merupakan hal yang penting, demikian pula pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Kondisi kesehatan ibu hamil yang perlu mendapatkan perhatian meliputi status gizi, serta tingkat kecukupan asupan gizi. Keadaan ibu hamil yang tidak optimal berhubungan erat dengan kondisi kesehatan janin yang dikandungnya. Status gizi ibu selama kehamilan

berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan janin, sehingga kualitas bayi yang akan dilahirkan sangat ditentukan oleh kondisi gizi ibu sebelum dan selama masa kehamilan (Mirza, Sunarti, et al., 2023).

2.2.2 Pentingnya pemenuhan status gizi ibu saat hamil

Status gizi yang baik selama kehamilan memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan ibu serta menunjang pertumbuhan janin. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk peningkatan volume darah, pembentukan jaringan baru, dan perkembangan organ-organ janin. Seluruh proses ini membutuhkan tambahan energi dan asupan zat gizi seperti protein, zat besi, asam folat, kalsium, zinc, dan berbagai vitamin. Jika kebutuhan nutrisi tersebut tidak terpenuhi, kondisi tubuh ibu dapat menurun dan perkembangan janin berpotensi mengalami hambatan (Hidayat & Fatkhanudin, 2024)

Kecukupan gizi pada masa kehamilan juga berperan besar dalam mencegah gangguan pertumbuhan janin, seperti Intrauterine Growth Restriction (IUGR) maupun berat badan lahir rendah (BBLR). Ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK), anemia, atau asupan protein yang tidak memadai memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi kehamilan, persalinan prematur, hingga kematian maternal. Dampak status gizi yang buruk ini dapat berlanjut setelah kelahiran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bayi yang dikandung oleh ibu

dengan gizi tidak optimal cenderung mengalami pertumbuhan terhambat sejak dalam kandungan dan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami stunting pada usia balita. Stunting dapat memengaruhi kecerdasan, perkembangan motorik, serta kemampuan belajar anak di kemudian hari. Dengan demikian, pemenuhan gizi selama kehamilan menjadi langkah penting dalam pencegahan stunting (Nasriyah, N., & Ediyono, 2023)

Selain mendukung tumbuh kembang janin, status gizi yang baik juga membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan kondisi fisik yang lebih kuat dan mempercepat pemulihan pascapartum. Ibu yang memiliki gizi optimal biasanya memiliki cadangan energi yang cukup, lebih jarang mengalami infeksi, dan mampu menghasilkan ASI dengan kualitas lebih baik. Oleh karena itu, menjaga kecukupan gizi selama kehamilan tidak hanya penting bagi kesehatan ibu, tetapi juga berkontribusi pada lahirnya generasi yang sehat dan berkualitas

2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu saat hamil

Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan dapat memberikan dampak langsung maupun tidak langsung terhadap kecukupan nutrisi ibu serta janin.

1) Asupan makanan harian.

Perempuan sebagai calon ibu perlu didorong untuk mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang memadai. Hal ini penting karena selama kehamilan kebutuhan zat gizi tertentu, seperti

kalsium, zat besi, dan asam folat, mengalami peningkatan. Ibu hamil diharapkan memahami serta mampu menerapkan pola makan yang sehat, baik selama kehamilan maupun masa menyusui, dengan memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Makanan bergizi merupakan makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh. Pemenuhan asupan gizi yang seimbang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) (Zaitun, Z., Salamah, S., & Humaira, 2020).

2) Tingkat pendidikan dan pemahaman gizi.

Pengetahuan ibu tentang gizi merupakan salah satu contoh penyebab tidak langsung kejadian stunting. Pendidikan ibu memberikan kontribusi secara tidak langsung dengan kejadian stunting (Mirza, Maria, et al., 2023). Ibu dengan pendidikan rendah atau minim pengetahuan mengenai kebutuhan nutrisi kehamilan cenderung memiliki pola makan yang kurang tepat dan kurang optimal dalam memanfaatkan layanan kesehatan. Hal ini berkaitan dengan kemampuan ibu dalam mengambil keputusan terkait pemenuhan gizi dan perawatan kesehatannya. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan gizi dapat menyebabkan asupan makanan yang tidak memadai, sehingga ibu cenderung menerapkan pola makan salah

3) Kondisi ekonomi keluarga.

   Kondisi ekonomi seseorang berperan dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Keluarga dengan tingkat pendapatan yang rendah cenderung mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan pangan, terutama dalam mencukupi asupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Ibu hamil yang memiliki kondisi ekonomi yang baik cenderung mampu memenuhi kebutuhan gizinya secara optimal. Selain itu, akses terhadap pelayanan kesehatan dan pemeriksaan kehamilan yang rutin memungkinkan status gizi ibu terpantau dengan baik. Oleh karena itu, tingkat pendapatan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola makan seseorang maupun keluarga (Nurahmawati et al., 2023).

4) Akses terhadap pelayanan kesehatan.

   Kunjungan Antenatal Care (ANC) memiliki pengaruh terhadap status gizi ibu hamil. Melalui kunjungan ANC, pengetahuan ibu dapat meningkat karena adanya konseling mengenai pemenuhan gizi yang tepat selama kehamilan serta upaya deteksi dini terhadap kemungkinan terjadinya masalah kehamilan. Salah satu manfaat utama dari pelaksanaan kunjungan ANC adalah diperolehnya edukasi gizi melalui konseling, yang berfokus pada pemilihan dan pemenuhan nutrisi yang sesuai selama masa kehamilan. Dengan demikian, diharapkan angka kejadian malnutrisi pada ibu hamil dapat ditekan (Barir, 2020).

2.2.4 Indikator penilaian gizi ibu hamil

Penilaian status gizi pada ibu hamil dapat dilakukan melalui dua metode, yaitu perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menilai status gizi pada ibu hamil adalah melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Ibu hamil dikatakan memiliki status gizi yang baik apabila hasil pengukuran LILA menunjukkan nilai ≥ 23,5 cm, sedangkan ibu hamil dengan nilai LILA ≤ 23,5 cm dikategorikan memiliki status gizi kurang (Adriati, F., & Chloranyta, 2022). Status gizi ibu hamil yang berada dalam kondisi normal diharapkan dapat menunjang kelahiran bayi yang sehat serta memungkinkan ibu menjalani masa kehamilan dan persalinan secara aman (Khasanah Yusrotul, 2020).

Permasalahan status gizi tidak hanya terbatas pada kondisi kekurangan gizi, namun juga mencakup kelebihan berat badan atau obesitas selama kehamilan yang dapat menimbulkan risiko bagi ibu dan janin. Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada kehamilan berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, berat badan lahir rendah, serta dalam jangka panjang meningkatkan risiko terjadinya stunting pada anak. Sementara itu, ibu hamil dengan obesitas atau kenaikan berat badan berlebih memiliki risiko mengalami berbagai komplikasi, seperti diabetes melitus, hipertensi, perdarahan, janin besar, risiko lahir mati, hingga penyakit jantung pada bayi. Oleh karena itu, pemantauan

status gizi ibu selama kehamilan menjadi sangat penting karena berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin, serta dapat meningkatkan risiko kematian ibu maupun janin apabila tidak dikelola dengan baik (Nurliawati & Hersoni, 2024).

2.2.5 Dampak status gizi ibu hamil terhadap janin dan bayi

Early Life Nutrition (ELN) merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena asupan gizi selama masa kehamilan berperan dalam memengaruhi perkembangan dan fungsi organ tubuh anak di kemudian hari, termasuk kemampuan intelektual, kondisi psikologis, daya ingat, suasana hati, serta kemampuan pengambilan keputusan. Menurut (Nasriyah, N., & Ediyono, 2023) dampak defisiensi gizi pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) antara lain sebagai berikut:

1) Bayi dapat lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kondisi tubuh kurus dan kecil, serta memiliki daya tahan tubuh yang rendah.
2) Terjadinya gangguan pada programming organ, yang berakibat pada meningkatnya risiko penyakit kronis di kemudian hari, seperti penyakit ginjal, penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, stroke, hipertensi, dan kanker.
3) Adanya hambatan dalam perkembangan kognitif yang ditandai dengan rendahnya tingkat kecerdasan (IQ), sehingga berpotensi menurunkan produktivitas individu pada usia dewasa.

4) Munculnya permasalahan gizi, khususnya stunting, dengan prevalensi sekitar satu dari lima anak pada usia 0–5 bulan mengalami stunting, satu dari tiga anak pada usia balita mengalami stunting, serta lebih dari 40% anak pada usia 2–3 tahun mengalami stunting

Status gizi yang kurang selama masa kehamilan dapat berdampak pada jumlah produksi ASI yang dihasilkan untuk bayi. Selain itu, defisiensi zat gizi mikro tertentu, terutama beberapa jenis vitamin dan mineral seperti yodium dan selenium, dapat memengaruhi kandungan zat gizi dalam ASI, yang selanjutnya berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Handayani et al., 2022). Selain menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, ibu dengan riwayat status gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan bayi secara prematur dan dengan berat badan lahir rendah. Bayi yang lahir prematur umumnya belum memiliki kemampuan adaptasi yang optimal serta fungsi organ yang belum berkembang secara sempurna. Kondisi tersebut dapat berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa selanjutnya (Dewi et al., 2020)

Status gizi ibu hamil, baik yang berlebihan maupun yang kurang, dapat menimbulkan risiko terhadap kehamilan serta kesehatan anak. Kekurangan asupan zat gizi pada ibu selama masa kehamilan maupun pada anak pada periode awal kehidupan dapat memberikan dampak negatif jangka panjang, antara lain berupa gangguan perkembangan

otak, terhambatnya pertumbuhan fisik, serta meningkatnya kerentanan terhadap infeksi dan berbagai penyakit (Dewi et al., 2020). Sementara itu, status gizi berlebih seperti obesitas pada ibu juga membawa risiko, termasuk diabetes gestasional, preeklampsia, dan makrosomia pada bayi, yang dapat memicu komplikasi persalinan serta risiko obesitas dan gangguan metabolik di kemudian hari.

2.2.6 Upaya pemenuhan status gizi ibu hamil

Status gizi pada ibu hamil merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan kualitas kesehatan serta perkembangan janin. Selama masa kehamilan, kebutuhan nutrisi meningkat sehingga ibu perlu memperoleh asupan gizi yang memadai dan seimbang. Kekurangan nutrisi dapat menghambat pertumbuhan janin, meningkatkan peluang terjadinya komplikasi, dan berkontribusi terhadap risiko stunting. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu hamil menjadi langkah penting untuk mendukung kehamilan yang sehat dan memastikan bayi lahir dalam kondisi optimal (Hidayat & Fatkhanudin, 2024)

1) Pemenuhan Asupan Energi dan Protein

Ibu hamil membutuhkan tambahan energi dan protein untuk menunjang pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, serta peningkatan volume darah. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang seperti nasi, roti, kentang, daging, telur, ikan, ayam, tahu, dan tempe sangat dianjurkan. Sumber protein hewani lebih

disarankan karena mengandung asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh dalam proses pembentukan jaringan janin.

2) Pemeriksaan Kehamilan yang Teratur (ANC)

   Kunjungan ANC memungkinkan tenaga kesehatan memantau status gizi ibu melalui pemeriksaan berat badan, lingkar lengan atas (LILA), tekanan darah, dan kadar hemoglobin. Pemeriksaan yang rutin membantu mendeteksi masalah gizi lebih awal, memberikan konseling, serta menentukan suplementasi yang diperlukan selama kehamilan.

3) Pemberian Suplemen Tambahan

   Pemberian tablet tambah darah (TTD) sebanyak 90 tablet selama kehamilan merupakan langkah wajib untuk mencegah anemia. Tambahan suplemen lain seperti asam folat, kalsium, atau zat besi dapat diberikan sesuai kondisi ibu. Suplementasi ini sangat penting, terutama bagi ibu yang memiliki risiko tinggi seperti anemia, KEK, atau gangguan penyerapan nutrisi.

4) Penerapan Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Ringan

   Aktivitas fisik ringan, misalnya berjalan pagi, dapat membantu memperbaiki metabolisme, meningkatkan selera makan, serta menjaga kebugaran ibu. Selain itu, ibu perlu menghindari rokok, alkohol, dan makanan tidak sehat untuk melindungi janin dari paparan zat berbahaya.

5) Pengaturan Pola Makan yang Teratur dan Seimbang

Ibu hamil dianjurkan makan dengan porsi kecil namun sering, khususnya bagi yang mengalami mual. Pola makan yang mengombinasikan karbohidrat, protein, lemak sehat, buah, sayuran, susu, serta cairan yang cukup dapat membantu mempertahankan status gizi yang baik.

2.2.7 Hubungan status gizi ibu saat hamil dengan stunting

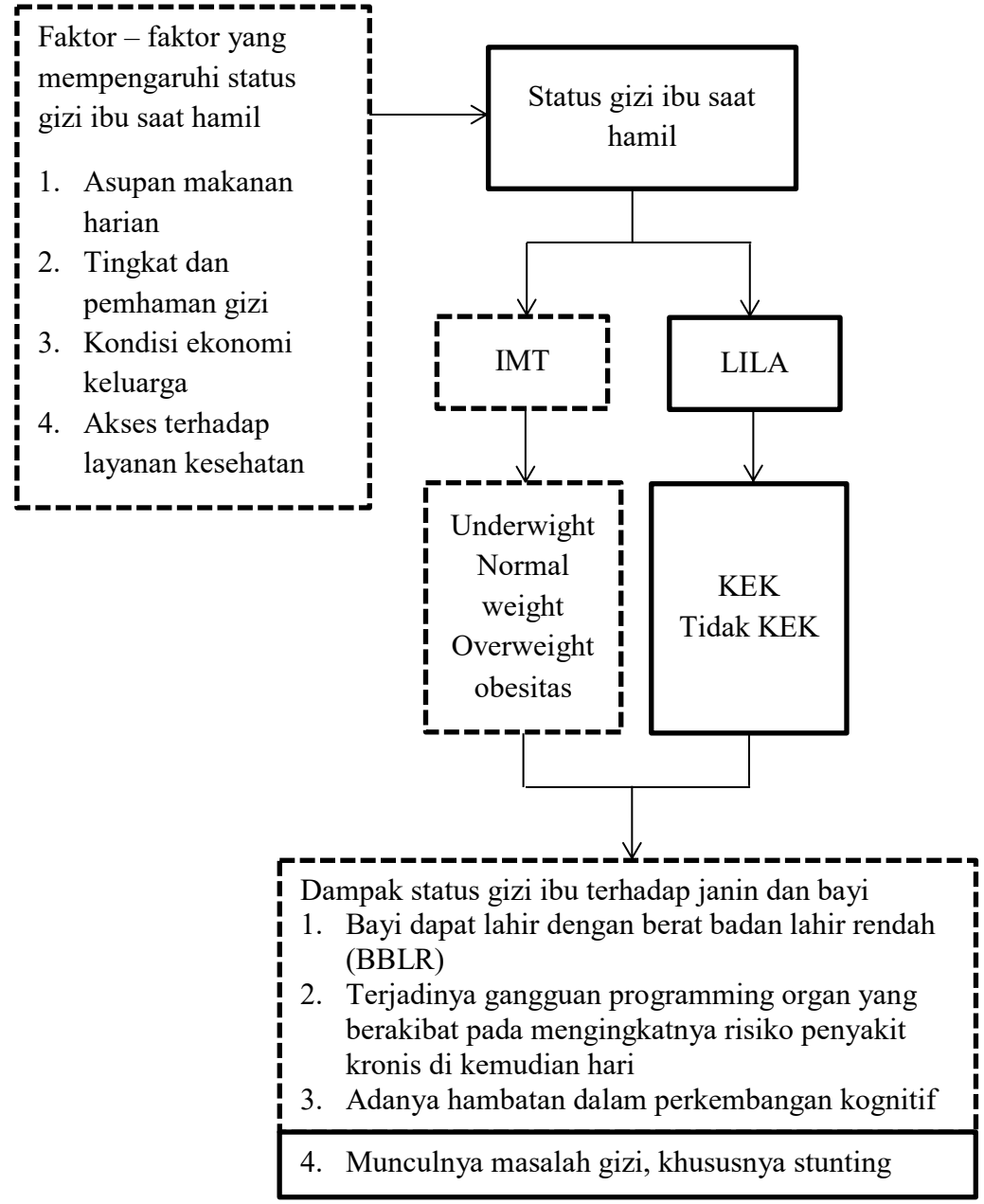
Status gizi ibu hamil memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan risiko stunting pada anak. Selama masa kehamilan, seluruh kebutuhan nutrisi janin sepenuhnya bergantung pada kondisi gizi ibu. Kejadian stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status sosial ekonomi, asupan makanan, penyakit infeksi, status gizi ibu, penyakit menular, defisiensi zat gizi mikro, serta kondisi lingkungan. Ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) umumnya disebabkan oleh kegagalan peningkatan berat badan selama kehamilan, yang berdampak pada menurunnya ukuran lingkar lengan atas (LiLA). Kenaikan berat badan ibu hamil yang disertai peningkatan LiLA memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya (Anitya et al., 2023).

kondisi stunting muncul akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang, yang telah berlangsung sejak masa janin dalam kandungan. Terbatasnya akses ibu hamil terhadap makanan bergizi dapat menyebabkan terjadinya defisiensi energi kronis maupun

anemia selama kehamilan, sehingga meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir di bawah standar normal (Desni Sagita & Kusuma Wardani, 2022).

Status gizi ibu memiliki pengaruh yang besar terhadap terjadinya stunting, karena janin sepenuhnya bergantung pada ibu dalam memperoleh asupan nutrisi selama masa kehamilan. Janin tidak mendapatkan sumber nutrisi dari media lain selain ibu, sehingga apabila kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi secara optimal, maka proses pertumbuhan dan perkembangan bayi di dalam kandungan dapat terganggu (Dewi et al., 2020). Oleh karena itu, status gizi ibu selama hamil bukan sekadar faktor pendukung, melainkan komponen utama yang menentukan keberhasilan pencegahan stunting sejak periode awal kehidupan. Upaya perbaikan gizi ibu hamil harus dilakukan secara komprehensif agar pertumbuhan janin berlangsung optimal dan risiko stunting dapat ditekan di masa mendatang.

2.3 Kerangka konsep



Bagan 2. 1 Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang disusun berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya. Hipotesis berfungsi sebagai dugaan awal yang akan diuji kebenarannya melalui proses pengumpulan dan analisis data.

1) **Hipotesis alternatif (H_1) :** Ibu dengan status gizi kurang saat hamil memiliki risiko kejadian stunting yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan status gizi normal saat hamil pada balita usia 25–59 bulan