



BOOKLET KESEHATAN GIZI ANAK

KKN PPM UGM 2025
Laskar Kejajar - Desa Tambi

PERMASALAHAN GIZI

Masalah Tumbuh Kembang, Masalah Gizi, & Stunting

Salah satu permasalahan utama negara berkembang seperti Indonesia adalah tingkat tumbuh kembang anak yang tidak optimal. Akan tetapi, permasalahan tersebut merupakan salah satu indikator permasalahan kesehatan lainnya yang menyebabkan terhambatnya kognitif anak (Martorell et al., 2017). Masalah gizi dan permasalahan stunting merupakan salah satu penyebab terhambatnya kognitif anak.



Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024), Proporsi kasus balita dengan stunting mencapai 21,5%. Stunting adalah kondisi ketika anak tumbuh lebih pendek dari semestinya akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, baik sejak dalam kandungan maupun selama masa pertumbuhannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Sedangkan menurut WHO (2015), stunting merupakan kondisi ketika anak tumbuh lebih pendek dari anak-anak lain seusianya

karena kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang. Secara umum, ciri-ciri stunting meliputi:

1. Pertumbuhan fisik yang terhambat. Contoh: tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, gigi, dan pubertas terlambat
2. Perkembangan mental dan motorik yang tertunda. Contoh: berbicara, berjalan, daya pikir menurun/gangguan kognitif
3. Kesehatan dan energi yang menurun. Contoh: mudah sakit, lesu, nafsu makan rendah
4. Tanda penampilan seperti penampakan tubuh yang “lebih tua”, kulit dan rambut yang kurang sehat.

Dongeng Budi dan Pohon Ajaib



Di sebuah desa yang sejuk, hiduplah seorang anak laki-laki bernama Budi. Budi adalah anak yang baik hati dan suka membantu ibu di rumah. Tapi, ada satu hal yang membuat Budi sering bersedih. Tubuhnya lebih kecil dari teman-temannya, dan ia sering merasa cepat lelah saat bermain.

Suatu hari, Budi duduk di bawah pohon besar di dekat rumahnya. Ia berbisik, “Andai saja aku bisa tumbuh besar seperti teman-temanku...”

Tiba-tiba, angin berhembus pelan dan pohon itu berbicara!

“Halo, Budi. Aku Pohon Ajaib. Aku tahu kenapa kamu tidak tumbuh seperti yang lain.”

Budi terkejut, “Benarkah, Pohon? Kenapa tubuhku kecil?”

Pohon menjawab,

“Tubuhmu kekurangan makanan bergizi. Kamu butuh makanan sehat seperti sayur, telur, ikan, dan buah-buahan. Itu seperti pupuk buat tubuhmu agar bisa tumbuh tinggi dan kuat.”

Budi berpikir, “Seperti pohon juga ya, kalau nggak disiram dan dipupuk, daunnya jadi layu.”

Pohon mengangguk,

“Benar, Budi. Anak-anak yang tidak makan cukup gizi bisa terkena stunting. Itu artinya tubuh tidak tumbuh dengan baik karena kurang makanan sehat dan sering sakit.”

Budi pulang dan bercerita pada ibu. Sejak hari itu, ibu Budi mulai memasak sayur, memberi telur, dan buah-buahan dari kebun kecil di samping rumah.

Beberapa bulan kemudian, Budi mulai tumbuh lebih tinggi, lebih kuat, dan jarang sakit. Ia bermain gembira bersama teman-temannya. Dan setiap kali lewat pohon ajaib, ia selalu tersenyum dan berkata,

“Terima kasih, Pohon. Sekarang aku tahu cara tumbuh sehat!”



DESA TAMBI

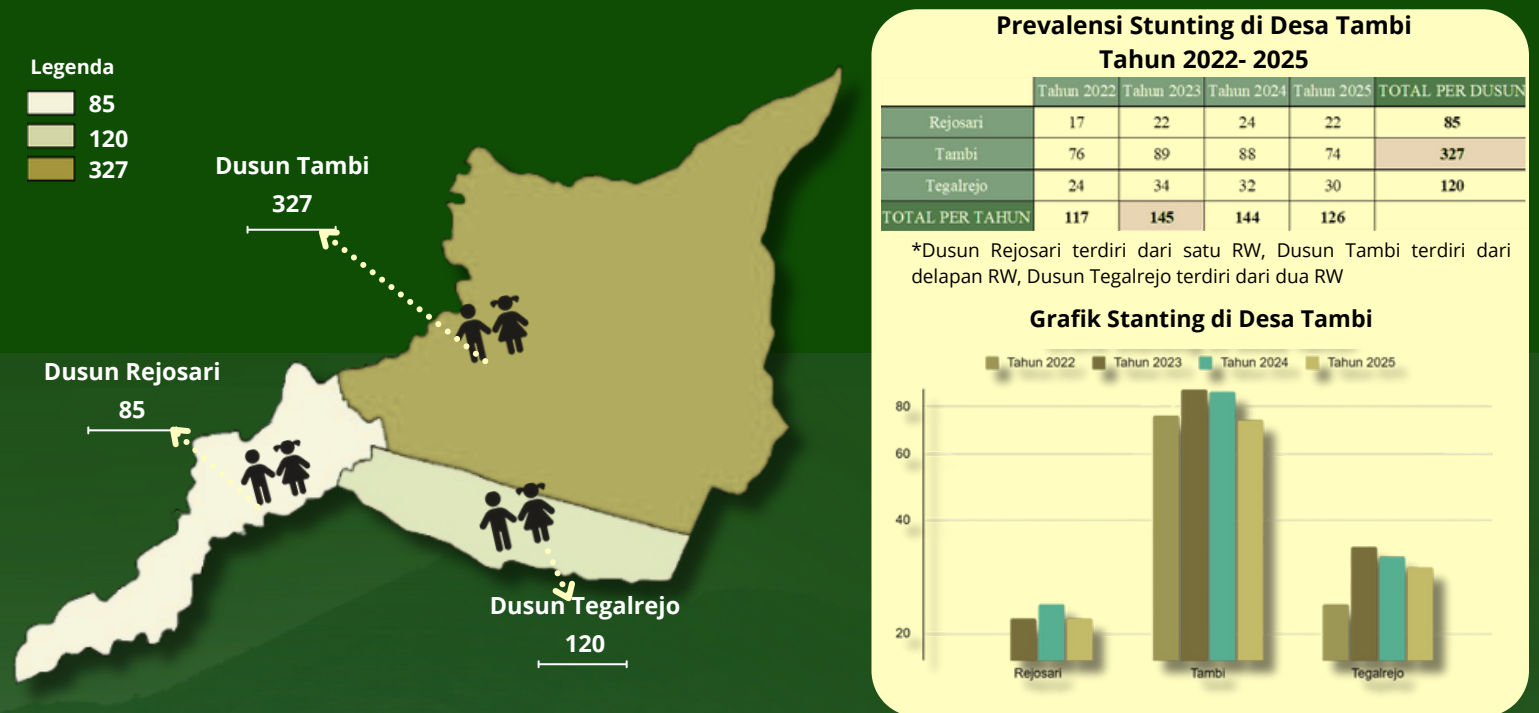
LATAR BELAKANG & GEOGRAFI DESA TAMBI

Desa Tambi merupakan salah satu desa di Kecamatan Kejajar, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah, yang terletak di lereng selatan Pegunungan Dieng. Desa ini dikenal dengan udara pegunungan yang sejuk, lanskap perbukitan yang asri, serta hamparan kebun teh yang menjadi daya tarik utama wisata alam. Berada pada ketinggian antara 1.200 hingga 1.700 meter di atas permukaan laut, Desa Tambi memiliki iklim tropis pegunungan dengan suhu rata-rata harian berkisar antara 15°C hingga 23°C. Secara administratif, Desa Tambi terbagi menjadi tiga dusun, yaitu Dusun Tambi, Dusun Tegalrejo, dan Dusun Rejosari, dengan total sepuluh Rukun Warga (RW). Dusun Rejosari terdiri atas RW 01 dengan empat Rukun Tetangga (RT). Dusun Tambi mencakup RW 02 hingga RW 09, masing-masing dengan jumlah RT yang bervariasi: RW 02 dan RW 03 memiliki tiga RT, RW 04 dan RW 07 dua RT, serta RW 05, RW 06, RW 08, dan RW 09 masing-masing tiga RT. Adapun Dusun Tegalrejo terdiri atas RW 10 dengan lima RT. Setiap dusun memiliki karakteristik geografis yang berbeda, mulai dari lahan datar hingga lereng curam yang cocok untuk budidaya hortikultura. Wilayah desa ini didominasi oleh lahan pertanian dan perkebunan, dengan komoditas utama berupa teh, kentang, dan kol. Keberadaan Perkebunan Teh Tambi yang telah berdiri sejak masa kolonial Belanda turut memberikan nilai historis dan ekonomi bagi masyarakat setempat. Dari aspek hidrologi, desa ini dialiri oleh sejumlah anak sungai yang berhulu di kawasan Dieng, menjadikannya wilayah yang subur namun juga rawan terhadap bencana tanah longsor, terutama saat musim hujan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap kondisi geografis sangat penting dalam mendukung perencanaan pembangunan berkelanjutan serta penguatan strategi mitigasi bencana di Desa Tambi.

MENJAGA TUMBUH KEMBANG ANAK UNTUK MASA DEPAN TAMBI YANG LEBIH BAIK

Menjaga tumbuh kembang anak sangatlah penting untuk masa depan Tambi yang lebih baik. Persebaran stunting merata di seluruh desa-desa di Indonesia, termasuk Desa Tambi, Kec. Kejajar, Wonosobo juga menghadapi permasalahan stunting pada anak. Terlihat pada peta persebaran stunting 2022-2025 berikut.

PETA PERSEBARAN STUNTING DESA TAMBI 2022-2025



SUMBER DATA

1. Badan Informasi Geospasial
2. Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo

Data Stunting



KKN- PPM
Universitas Gadjah Mada
2025



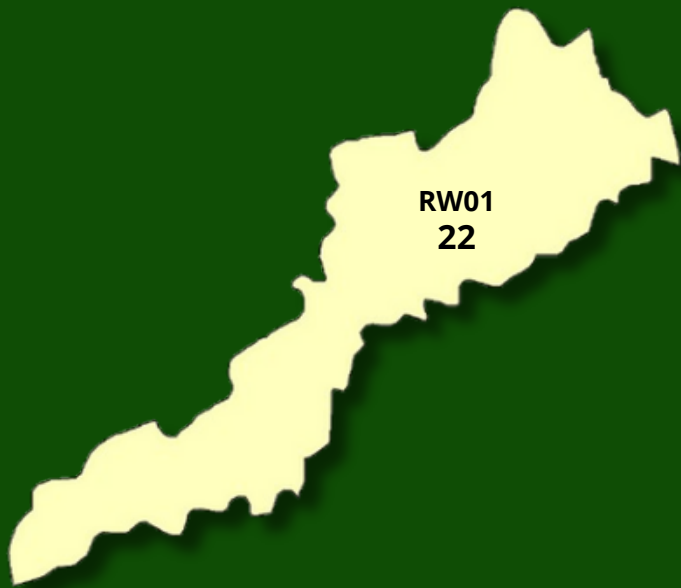
Desa Tambi, Kecamatan
Kejajar, Kabupaten
Wonosobo, Jawa Tengah



Gambar 1. Peta Persebaran Stunting Desa Tambi 2022-2025

PEMETAAN TAHUN 2025

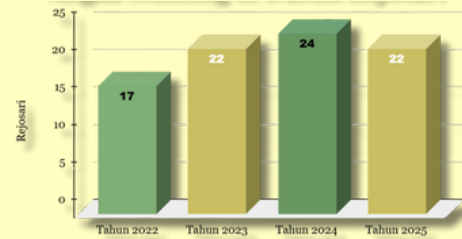
PETA STUNTING DUSUN REJOSARI TAHUN 2025



Prevalensi Stunting di Dusun Rejosari Tahun 2022- 2025

RW	TAHUN 2022	TAHUN 2023	TAHUN 2024	TAHUN 2025
1	17	22	24	22

Grafik Angka Stunting di Dusun Rejosari



Legenda

□ Dusun Rejosari

SUMBER DATA

- 1.Badan Informasi Geospasial
- 2.Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo

Data Stunting



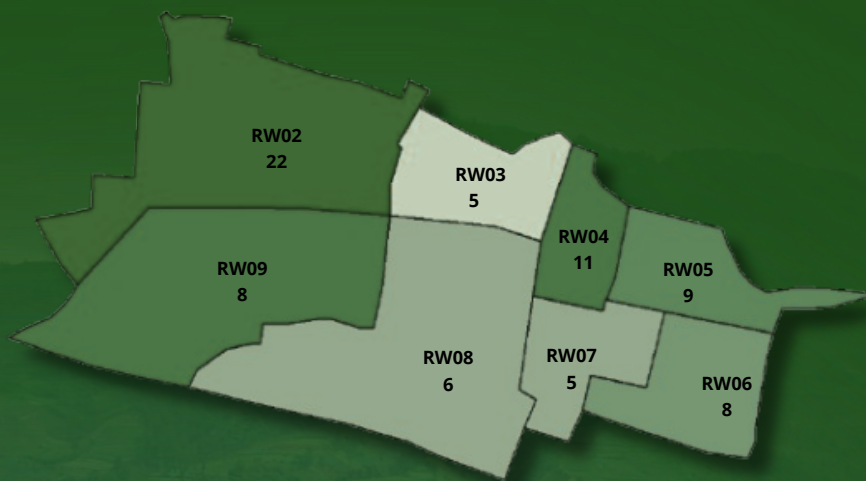
KKN- PPM
Universitas Gadjah Mada
2025



Desa Tambi, Kecamatan
Kejajar, Kabupaten
Wonosobo, Jawa Tengah



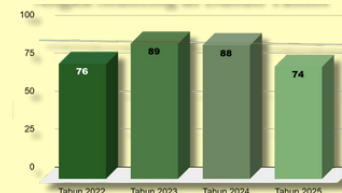
PETA STUNTING DUSUN TAMBI TAHUN 2025



Prevalensi Stunting di Dusun Tambi Tahun 2022- 2025

	Tahun 2022	Tahun 2023	Tahun 2024	Tahun 2025	TOTAL PER RW
RW 2	16	27	22	22	87
RW 3	7	8	7	7	29
RW 4	9	8	13	10	40
RW 5	8	11	9	8	36
RW 6	7	11	10	8	36
RW 7	8	6	7	5	26
RW 8	8	6	7	6	27
RW 9	13	12	13	8	46

Grafik Angka Stunting Dusun Tambi



Legenda Jumlah Stunting

□ 5 □ 9
□ 6 □ 10 - 11
□ 7 - 8 □ 12 - 22

SUMBER DATA

- 1.Badan Informasi Geospasial
- 2.Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo

Data Stunting



KKN- PPM
Universitas Gadjah Mada
2025



Desa Tambi, Kecamatan
Kejajar, Kabupaten
Wonosobo, Jawa Tengah



PETA STUNTING DUSUN TEGALREJO TAHUN 2025



Prevalensi Stunting di Dusun Tegalrejo
Tahun 2022- 2025

	Tahun 2022	Tahun 2023	Tahun 2024	Tahun 2025
Tegalrejo	24	34	32	30



SUMBER DATA

1.Badan Informasi Geospasial
2.Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo

Data Stunting

KKN- PPM
Universitas Gadjah Mada
2025

Desa Tambi, Kecamatan
Kejajar, Kabupaten
Wonosobo, Jawa Tengah

Gambar 2. Peta Persebaran Stunting Desa Tambi 2025 Per Dusun



Gambar 3. Tren Jumlah Stunting di Desa Tambi, Kec. Kejajar, Wonosobo Tahun 2022-2025

Berdasarkan data peta sebaran, jumlah kasus stunting di Desa Tambi tahun 2025 masih cukup tinggi, terutama di Dusun Tambi dengan total 327 kasus. Dibandingkan dusun lainnya seperti Rejosari (85 kasus) dan Tegalrejo (120 kasus), Dusun Tambi menyumbang kasus terbanyak. RW08 dan RW07 di Dusun Tambi menjadi wilayah dengan angka stunting tertinggi. Meskipun terdapat sedikit penurunan di beberapa wilayah, tren secara keseluruhan masih menunjukkan perlunya perhatian serius.

BAHAYA TERSEMBUNYI JIKA ANAK TAK TUMBUH OPTIMAL

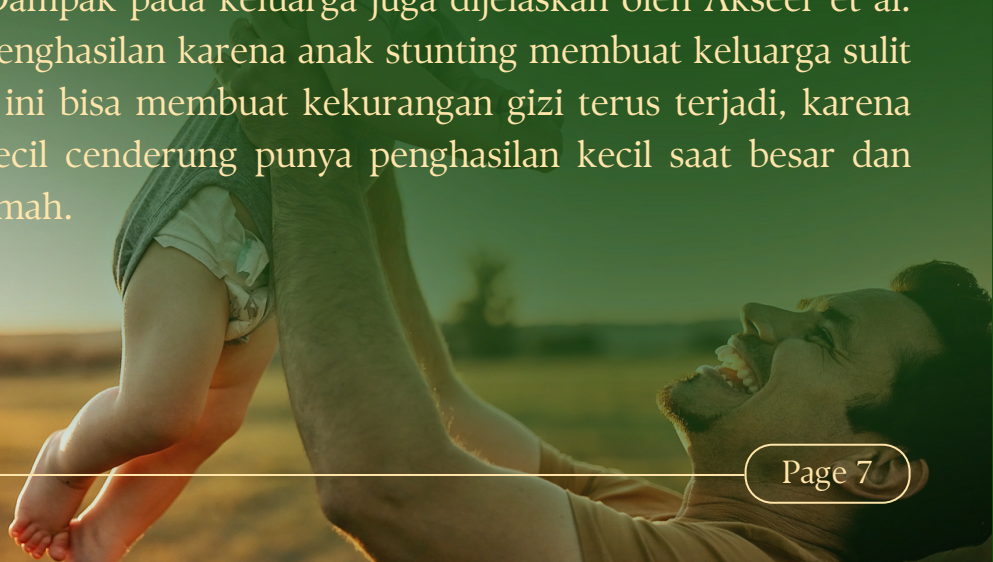
“Stunting menyebabkan kerugian besar bagi individu, keluarga, dan negara”

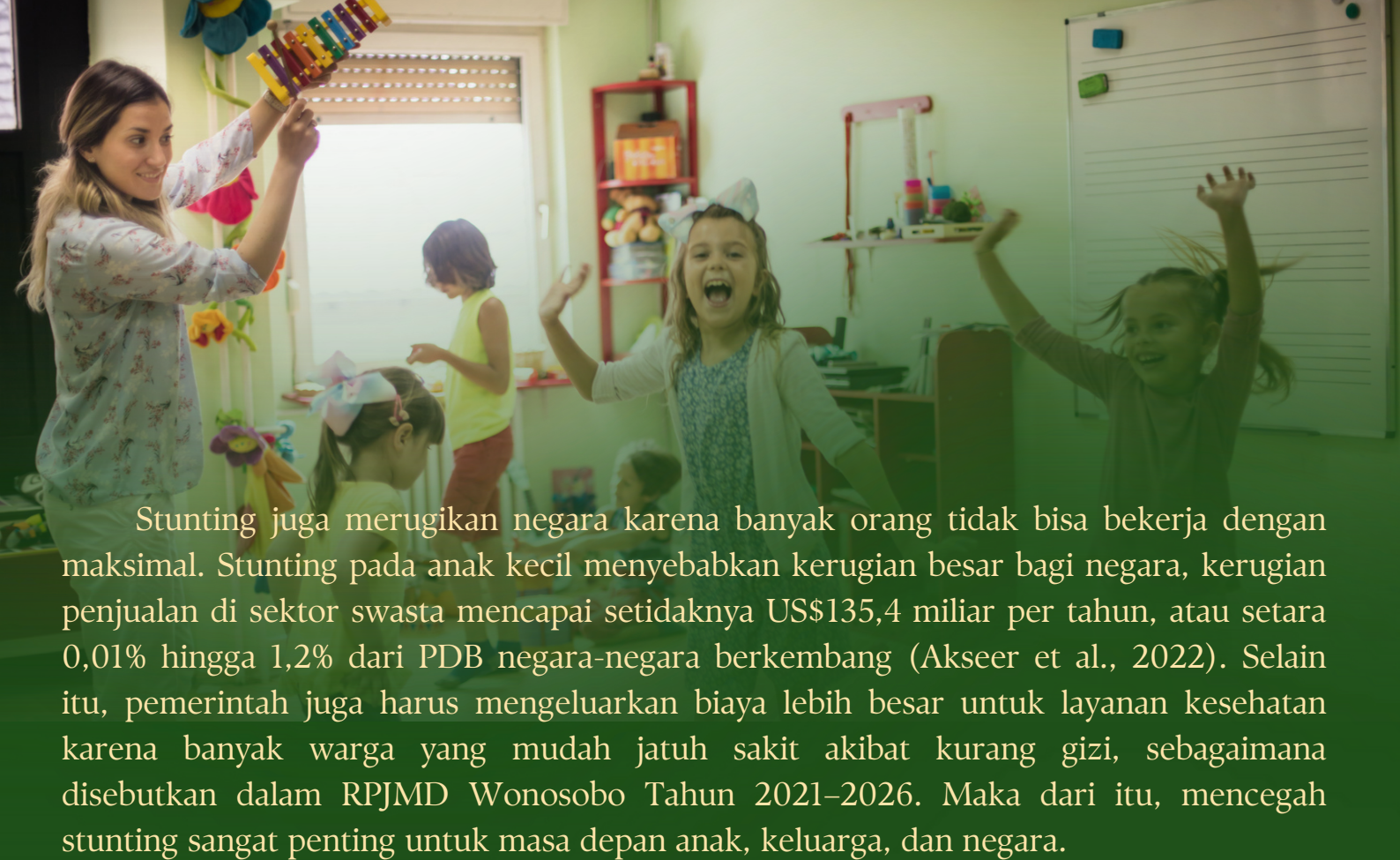


Stunting adalah kondisi ketika anak tumbuh pendek karena kurang gizi dalam waktu lama. Anak yang mengalami stunting biasanya tidak hanya tubuhnya yang pendek, tapi juga lambat dalam berpikir dan sulit belajar. Mereka sering kesulitan menangkap pelajaran di sekolah dan sulit bersaing dengan teman-temannya. Selain itu, pertumbuhan fisik mereka lebih lambat dan gampang lelah saat beraktivitas. Ketika dewasa, anak yang stunting punya risiko lebih tinggi terkena penyakit berbahaya

seperti darah tinggi, diabetes, dan sakit jantung. Karena tubuh dan kemampuan berpikirnya terbatas, mereka juga bisa kesulitan mendapatkan pekerjaan yang bagus. Hal ini membuat penghasilannya rendah dan hidupnya jadi serba kekurangan.

Menurut Hoddinott, et al. (2022), anak yang mengalami stunting, terutama anak perempuan, saat dewasa cenderung memiliki penghasilan yang lebih rendah. Karena penghasilan yang kecil, mereka kesulitan membeli makanan bergizi untuk keluarganya. Akibatnya, anak-anak mereka bisa mengalami stunting juga. Jika ini terus dibiarkan, kemiskinan akan terjadi terus-menerus dari orang tua ke anak. Hal ini juga sesuai dengan rencana pembangunan di Wonosobo (RPJMD 2021–2026), yang menyebutkan bahwa kekurangan gizi pada anak balita atau stunting bisa membuat pengeluaran keluarga menjadi lebih besar. Dampak pada keluarga juga dijelaskan oleh Akseer et al. (2020), bahwa berkurangnya penghasilan karena anak stunting membuat keluarga sulit membeli makanan bergizi. Hal ini bisa membuat kekurangan gizi terus terjadi, karena anak yang kurang gizi sejak kecil cenderung punya penghasilan kecil saat besar dan ekonomi keluarga jadi makin lemah.





Stunting juga merugikan negara karena banyak orang tidak bisa bekerja dengan maksimal. Stunting pada anak kecil menyebabkan kerugian besar bagi negara, kerugian penjualan di sektor swasta mencapai setidaknya US\$135,4 miliar per tahun, atau setara 0,01% hingga 1,2% dari PDB negara-negara berkembang (Akseer et al., 2022). Selain itu, pemerintah juga harus mengeluarkan biaya lebih besar untuk layanan kesehatan karena banyak warga yang mudah jatuh sakit akibat kurang gizi, sebagaimana disebutkan dalam RPJMD Wonosobo Tahun 2021–2026. Maka dari itu, mencegah stunting sangat penting untuk masa depan anak, keluarga, dan negara.

Rahasia Anak Sehat Dimulai dari 1.000 Hari Pertama

Pencegahan stunting perlu dilakukan sejak dini. Masa yang paling penting adalah 1.000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak dalam kandungan sampai anak berusia dua tahun. Pada masa ini, tubuh dan otak anak berkembang sangat cepat. Jika anak tidak mendapatkan cukup gizi dan perawatan, maka dampaknya bisa terasa seumur hidup. Anak yang mengalami stunting bisa jadi sulit belajar, lebih sering sakit, dan saat dewasa bisa kesulitan mendapatkan pekerjaan karena kondisi kesehatannya tidak optimal. Karena itu, pencegahan sejak dini sangat penting agar anak bisa tumbuh sehat, cerdas, dan produktif di masa depan (Dewey & Begum, 2011).

Keluarga, terutama ibu dan ayah, memiliki peran besar dalam menjaga tumbuh kembang anak. Orang tua yang memahami pentingnya gizi dan tahu cara merawat anak akan lebih siap untuk mencegah stunting. Salah satu program yang membantu keluarga adalah Keluarga Sadar Gizi (Pro-Kadarzi), yang mendorong orang tua aktif dalam memantau pertumbuhan anak, memberikan ASI eksklusif, dan menyediakan makanan bergizi di rumah. Penelitian menunjukkan bahwa setelah ibu mengikuti penyuluhan gizi, pengetahuan mereka meningkat, dan hal ini berdampak baik pada cara mereka memberi makan anak. Ini menunjukkan bahwa jika keluarga mendapat informasi yang tepat, mereka bisa mencegah stunting sejak awal (Fadillah et al., 2023). Langkah mencegah stunting harus dimulai bahkan sebelum anak lahir.

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN STUNTING

Saat Masa Pra-Konsepsi

Upaya pencegahan stunting sejak masa pra-konsepsi, khususnya pada remaja, sangat penting karena pertumbuhan yang sehat dimulai sejak awal kehidupan, bahkan sebelum terjadinya kehamilan. Ada beberapa tindakan yang bisa dilakukan untuk mencegah stunting pada tahap ini, antara lain:

1. Edukasi Gizi dan Reproduksi

- Memberikan pemahaman sejak remaja tentang pentingnya pola makan seimbang melalui pendidikan formal atau kampanye kesehatan.

2. Akses terhadap Gizi Berkualitas

- Menjamin remaja mendapatkan makanan bergizi tinggi (protein, zat besi, kalsium, vitamin), termasuk melalui bantuan pangan atau suplemen.

3. Menghindari Faktor Risiko

- Mengurangi risiko stunting dengan menghindari kekurangan gizi, infeksi, kebiasaan merokok, serta konsumsi alkohol.

4. Pelayanan Kesehatan Remaja

- Memastikan akses ke layanan kesehatan sejak dini, termasuk pemeriksaan rutin dan konsultasi gizi.

5. Dukungan Kesehatan Mental

- Menangani stres dan gangguan psikologis yang dapat memengaruhi pola makan dan kesehatan tubuh.

6. Pemantauan Tumbuh Kembang

- Melakukan pemantauan rutin pertumbuhan untuk deteksi dini risiko stunting dan gangguan pertumbuhan lainnya.

(Maryuni et al, 2024)

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN STUNTING

Pencegahan Stunting pada 1000 Hari Pertama

Kehidupan (HPK)

Pencegahan stunting pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)—dari masa kehamilan hingga anak usia dua tahun—bertujuan memastikan ibu dan anak memperoleh asupan gizi yang cukup dan berkualitas. Periode ini sangat krusial karena pertumbuhan otak dan tubuh anak terjadi sangat cepat.

1. SAAT KEHAMILAN

- Pemberian Gizi yang Optimal selama Kehamilan. Ibu hamil perlu mengonsumsi minimal 90 tablet tambah darah dan mendapat makanan tambahan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang meningkat selama kehamilan.
- Pemeriksaan Kehamilan dan Persalinan di Tenaga Kesehatan. Akses layanan kesehatan seperti pemeriksaan antenatal, imunisasi, dan pemantauan tumbuh kembang penting untuk mencegah stunting sejak dalam kandungan.

2. MASA BAYI DAN BALITA

- Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Segera setelah lahir, bayi perlu disusui agar mendapat nutrisi awal dan antibodi penting, serta merangsang produksi ASI ibu.
- Pemberian ASI Eksklusif. ASI diberikan tanpa tambahan makanan atau minuman lain hingga usia 6 bulan untuk melindungi bayi dari infeksi dan mencegah stunting.
- Pemberian Makanan Pendamping (MP-ASI) untuk Bayi di atas 6 Bulan. MP-ASI diberikan setelah 6 bulan untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.
- Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap. Imunisasi melindungi anak dari penyakit infeksi yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan berisiko menyebabkan stunting.
- Pemberian Vitamin A. Vitamin A membantu menjaga daya tahan tubuh dan mendukung pertumbuhan anak, sehingga berperan dalam pencegahan stunting.
- Memantau Pertumbuhan Balita di Posyandu. Pemantauan rutin di Posyandu membantu deteksi dini gangguan pertumbuhan sehingga intervensi dapat dilakukan tepat waktu.

(Maryuni et al, 2024)



Semua langkah ini menunjukkan bahwa mencegah stunting bukanlah tugas yang sulit jika dilakukan bersama-sama. Dengan perhatian sejak masa kehamilan, pola asuh yang baik, makanan sehat, dan dukungan dari keluarga serta lingkungan sekitar, kita bisa membantu anak-anak tumbuh sehat dan cerdas. Anak yang tumbuh optimal sejak dini akan menjadi generasi penerus yang kuat dan mampu membawa kemajuan bagi keluarga, masyarakat, dan bangsa. Maka, mari bersama-sama jaga 1.000 hari pertama kehidupan anak, karena masa depan yang cerah dimulai dari awal yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA



Maryuni, M., Handayani, L., & Trustisari, H. (2024). BUTATING: Buku Pintar Cegah Stunting. Sidoarjo: Penerbit BFS Medika.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). SSGI dalam angka: Survei Status Gizi Indonesia tahun 2024 (Versi peluncuran 25 Mei 2024). Kementerian Kesehatan RI.

Martorell, R., Khan, L. K., & Schroeder, D. G. (2017). What does stunting really mean? A critical review of the evidence. *Social Science & Medicine*, 204, 177–185. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.033>

Hoddinott, J., Headey, D., & Dereje, M. (2022). Understanding the economic costs of childhood stunting. *Global Food Security*, 33, 100650. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2022.100650>

Pemerintah Kabupaten Wonosobo. (2021). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Kabupaten Wonosobo Tahun 2021–2026. Wonosobo: Bappeda Kabupaten Wonosobo.

Fadillah, D. N., Marliyati, S. A., & Rachmawati, D. (2023). Peran program keluarga sadar gizi (pro-kadarzi) terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu dalam pencegahan stunting. *Jurnal Agroindustri*, 12(1), 80–88. <https://doi.org/10.29244/jagri.12.1.80-88>.

Utami, M. M. H., Kustiyah, L., & Dwiriani, C. M. (2023). Risk factors of stunting, iron deficiency anemia, and their coexistence among children aged 6–9 years in Indonesia: Results from the Indonesian Family Life Survey-5 (IFLS-5) in 2014–2015. *Amerta Nutrition*, 7(1), 120–130. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.120-130>