

## **Kenali Stunting dan Pencegahannya**

Judul buku	: Kenali Stunting dan Pencegahannya
Nama Penulis	: Deswita, Fitra Yeni dan Ira Mulya Sari
Penerbit dan Tahun Terbit	: Adab - Indramayu / 2022
Jumlah halaman	: 66
ISBN	: 978-623-497-108-8
Harga	: Rp.80.000,-
Cover buku	: (Terlampir)

Stunting merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian serius, terutama di negara berkembang. Dalam konteks Indonesia, prevalensi stunting pada anak-anak masih berada pada angka yang mengkhawatirkan. Buku "Kenali Stunting dan Pencegahannya" karya Deswita, Fitra Yeni, dan Ira Mulya Sari, hadir sebagai sumber bacaan yang tepat bagi para orang tua, tenaga kesehatan, serta masyarakat umum yang ingin memahami masalah stunting secara lebih mendalam. Buku ini diterbitkan oleh Adab pada tahun 2022, dan menjadi salah satu referensi penting dalam memahami bagaimana stunting dapat dicegah dan ditangani.

Buku ini terdiri dari beberapa bab yang secara bertahap memperkenalkan pembaca pada apa itu stunting, dampaknya terhadap anak-anak, dan langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil. Dengan bahasa yang mudah dipahami, buku ini mampu menjembatani kesenjangan antara informasi teknis medis dengan kebutuhan pembaca awam.

Penulis memulai dengan menjelaskan definisi stunting. Secara umum, stunting adalah kondisi di mana anak mengalami gangguan pertumbuhan yang menyebabkan tinggi badannya lebih pendek dari standar usianya. Penyebab utama dari stunting adalah kekurangan gizi kronis pada masa awal pertumbuhan, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), mulai dari saat kehamilan hingga anak berusia dua tahun.

Penulis juga menekankan pentingnya memahami bahwa stunting bukan sekadar masalah tinggi badan, melainkan mencerminkan kondisi kesehatan yang lebih kompleks. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki perkembangan kognitif yang terhambat, rentan terhadap penyakit, serta memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan di masa depan.

Dalam buku ini jelaskan secara gamblang tentang faktor-faktor yang menyebabkan stunting, termasuk kekurangan gizi, infeksi berulang, serta akses yang tidak memadai terhadap layanan kesehatan. Penulis menyoroti bahwa faktor sosial dan ekonomi, seperti

kemiskinan, ketidakmampuan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi, serta minimnya pengetahuan tentang pola asuh anak yang baik, juga berperan besar dalam meningkatkan risiko stunting. Selain itu, penulis menjelaskan bahwa stunting tidak hanya disebabkan oleh kekurangan asupan makanan. Faktor-faktor lain seperti sanitasi yang buruk, air bersih yang tidak memadai, serta infeksi yang sering dialami anak turut berkontribusi terhadap munculnya stunting.

Salah satu keunggulan buku ini adalah pembahasannya yang komprehensif tentang dampak stunting terhadap anak-anak. Dampak ini tidak hanya terlihat pada aspek fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan emosi anak. Anak yang mengalami stunting sering kali mengalami keterlambatan dalam belajar dan perkembangan mental yang dapat menghambat prestasi akademisnya di masa depan.

Penulis juga menyebutkan dampak jangka panjang stunting, seperti risiko mengalami penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit jantung, serta gangguan metabolisme lainnya. Kondisi ini tentunya akan membebani sistem kesehatan di masa mendatang, jika pencegahan stunting tidak segera dilakukan dengan serius.

Penulis menawarkan berbagai strategi pencegahan stunting. Ditekankan pula pentingnya pemberian gizi yang baik sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, yang dikenal sebagai periode "seribu hari pertama kehidupan". Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, pemberian makanan pendamping ASI yang bergizi, serta imunisasi dan pemantauan kesehatan rutin merupakan beberapa langkah yang dianjurkan oleh penulis untuk mencegah stunting.

Selain itu, penulis juga memberikan tips praktis bagi orang tua dalam memilih makanan bergizi, menjaga kebersihan lingkungan rumah, serta bagaimana mengoptimalkan asupan gizi harian anak. Penulis juga menekankan pentingnya keterlibatan semua pihak, mulai dari keluarga, masyarakat, hingga pemerintah, dalam upaya pencegahan stunting.

Buku ini tidak hanya berbicara tentang upaya individual dalam pencegahan stunting, tetapi juga membahas pentingnya peran komunitas dan kebijakan publik. Keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan anak-anak tumbuh sehat. Penulis menggarisbawahi bahwa kesadaran akan pentingnya gizi dan sanitasi harus dimulai dari keluarga, namun peran ini juga harus didukung oleh masyarakat luas.

Penulis menyoroti pentingnya program-program pemerintah yang bersifat preventif, seperti penyuluhan kesehatan, pemberian suplemen gizi, serta kampanye-kampanye kesehatan yang mendukung pola makan sehat dan gaya hidup yang lebih baik. Hal ini

menjadi salah satu poin penting dalam strategi nasional untuk menurunkan angka stunting di Indonesia.

Salah satu keunggulan utama dari buku "Kenali Stunting dan Pencegahannya" adalah penyajian informasi yang komprehensif dan mudah dipahami. Para penulis berhasil memaparkan isu stunting yang kompleks dengan bahasa yang sederhana, tanpa kehilangan esensi dari informasi yang ingin disampaikan. Buku ini juga dilengkapi dengan berbagai grafik, tabel, dan ilustrasi yang memperkuat pemahaman pembaca tentang topik yang dibahas.

Selain itu, buku ini memiliki struktur yang sistematis, mulai dari pengenalan masalah hingga solusi yang dapat diterapkan. Ini sangat membantu pembaca dalam mengikuti alur informasi dan memahami langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegah stunting. Buku ini juga berhasil memberikan perspektif yang luas dengan menyoroti berbagai faktor penyebab stunting, mulai dari aspek gizi, kesehatan, sanitasi, hingga faktor sosial-ekonomi. Dengan demikian, pembaca mendapatkan gambaran yang utuh tentang bagaimana stunting terjadi dan bagaimana cara mencegahnya.

Walaupun buku ini sangat informatif, ada beberapa kelemahan yang patut dicatat. Salah satunya adalah kurangnya pembahasan mendalam tentang peran kebijakan publik dalam pencegahan stunting. Meskipun penulis telah menyinggung pentingnya program-program pemerintah, pembahasan ini terkesan hanya di permukaan. Pembaca mungkin berharap ada lebih banyak detail tentang upaya pemerintah, regulasi, dan kebijakan yang telah atau sedang diterapkan untuk mengatasi masalah stunting.

Selain itu, buku ini juga kurang memberikan studi kasus atau contoh nyata dari lapangan yang dapat memperkaya pembahasan. Misalnya, akan sangat bermanfaat jika penulis menyertakan pengalaman dari daerah-daerah di Indonesia yang berhasil menurunkan angka stunting melalui program-program tertentu. Ini akan memberikan inspirasi dan contoh konkret bagi pembaca.

Buku "Kenali Stunting dan Pencegahannya" merupakan sumber bacaan yang sangat berharga bagi siapa saja yang ingin memahami masalah stunting dan bagaimana cara mencegahnya. Buku ini mengemas informasi yang komprehensif dan mendalam dengan bahasa yang mudah dipahami, sehingga cocok bagi orang tua, tenaga kesehatan, dan masyarakat umum.

Walaupun memiliki beberapa kelemahan, buku ini tetap merupakan referensi yang sangat baik dalam upaya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan stunting, terutama di Indonesia. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang stunting dan

pencegahannya, diharapkan angka stunting di Indonesia dapat terus menurun, sehingga generasi mendatang tumbuh lebih sehat dan cerdas.