

PENERAPAN POLA MAKAN SEHAT (B2SA) UNTUK MENURUNKAN ANGKA STUNTING PADA ANAK USIA 2-5 TAHUN DI LINGKUNGAN X KELURAHAN LALANG KECAMATAN MEDAN SUNGGAL

Oleh

Rika Widya¹, Salma Rozana², Cholidah³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Sosial Sains,

Universitas Pembangunan Panca Budi

email: ¹rikawidya@dosen.pancabudi.ac.id

Article History:

Received: 21-10-2025

Revised: 27-10-2025

Accepted: 24-11-2025

Keywords:

Stunting, Healthy Food,
B2SA, Early Childhood,
Balanced Nutrition

Abstract: *Stunting in early childhood is a profound health problem that affects children's physical and cognitive development and health status. This study aims to identify the factors causing stunting in children aged 2-5 years in Neighborhood X, Lalang Village, Medan Sunggal District and to test the effectiveness of the Diverse, Nutritious, Balanced, and Safe (B2SA) healthy diet approach in reducing the prevalence of stunting. This study used a qualitative approach with data collected through observation, interviews, and documentation. The results showed that the main factors causing stunting were insufficient nutritional intake, low socioeconomic status, and parents' lack of understanding about balanced nutrition. Efforts to reduce stunting were made by educating parents about the importance of B2SA and providing healthy food assistance tailored to children's needs.*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang paling mendesak di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Definisi stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada seribu hari pertama kehidupan (HPK), yaitu periode sejak kehamilan hingga usia dua tahun. Stunting dapat menghambat pertumbuhan fisik anak, yang ditunjukkan dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Selain itu, stunting juga berpengaruh pada kemampuan kognitif anak, yang dapat menurunkan IQ dan berisiko menurunkan prestasi akademik dan kualitas hidup anak di masa depan.

Penyebab stunting dapat dibagi menjadi beberapa faktor, antara lain kekurangan gizi, infeksi berulang, pola asuh yang tidak memadai, dan kondisi sosial ekonomi yang rendah. Pada aspek gizi, konsumsi makanan yang tidak seimbang atau tidak mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral merupakan faktor utama yang menyebabkan stunting. Selain itu, faktor kebersihan dan sanitasi yang buruk juga berperan dalam meningkatkan risiko stunting, karena infeksi yang berulang dapat

mengganggu proses penyerapan gizi di tubuh anak. Oleh karena itu, penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang dan sanitasi yang baik menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan stunting.

Di Indonesia, upaya untuk mengurangi stunting telah diintegrasikan dalam berbagai kebijakan kesehatan, salah satunya dengan mempromosikan pola makan yang sehat melalui konsep "B2SA" (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Konsep ini bertujuan untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan gizi yang seimbang dari berbagai sumber makanan yang memenuhi kebutuhan energi, protein, lemak, serta vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Arya Sanusi (2015) menunjukkan bahwa penerapan prinsip B2SA secara konsisten dapat memperbaiki status gizi anak dan mengurangi prevalensi stunting.

Selain itu, pemahaman orang tua tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang juga memegang peranan penting dalam pencegahan stunting. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu yang rendah berkaitan erat dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan pola asuh yang tepat untuk anak. Oleh karena itu, penyuluhan kepada orang tua mengenai B2SA dan manfaatnya bagi tumbuh kembang anak dapat membantu menurunkan angka stunting. Dalam hal ini, peran serta pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat sangat penting untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya memberikan makanan yang bergizi bagi anak mereka.

LANDASAN TEORI

Stunting pada Anak Usia Dini

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, yang mempengaruhi tinggi badan anak secara signifikan. World Health Organization (WHO) mendefinisikan stunting sebagai kondisi anak yang memiliki tinggi badan lebih pendek dari anak seusianya (z-score lebih rendah dari -2 standar deviasi) yang mengindikasikan defisiensi gizi jangka panjang. Stunting berisiko menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, yang berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan. Menurut UNICEF (2013), stunting pada anak balita memiliki dampak jangka panjang terhadap kecerdasan anak, produktivitas saat dewasa, dan bahkan menurunkan kapasitas negara dalam mencapai pembangunan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penanganan stunting pada anak usia dini menjadi salah satu prioritas kesehatan masyarakat di Indonesia dan negara berkembang lainnya.

Faktor Penyebab Stunting

Penyebab utama stunting dapat dibagi dalam dua kategori besar, yaitu stunting langsung dan stunting tidak langsung. Faktor langsung mencakup asupan gizi yang tidak memadai, infeksi berulang, serta pola asuh yang buruk, sedangkan stunting tidak langsung mencakup stunting ekonomi, status pendidikan orang tua, dan akses terhadap layanan kesehatan. Penelitian oleh Fitriana (2016) menunjukkan bahwa anak yang mengalami kekurangan gizi kronis pada seribu hari pertama kehidupannya (HPK) memiliki kemungkinan tinggi untuk mengalami stunting. Selain itu, stunting lingkungan, seperti sanitasi yang buruk dan kurangnya akses terhadap air bersih, juga berperan dalam meningkatkan prevalensi stunting. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aditianti (2015),

ditemukan bahwa ibu yang kurang mendapatkan pendidikan gizi memiliki kemungkinan lebih besar untuk memberi makan anak mereka dengan pola makan yang tidak seimbang dan tidak bergizi, yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya stunting.

Penerapan Makanan Sehat Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA)

Makanan Sehat Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) adalah konsep yang dikembangkan untuk mengatasi masalah gizi di Indonesia. Konsep B2SA melibatkan konsumsi berbagai jenis makanan yang mencakup sumber karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Penelitian oleh Sanusi (2015) menunjukkan bahwa penerapan pola makan B2SA dapat memperbaiki status gizi anak, yang berujung pada penurunan prevalensi stunting. Makanan yang memenuhi kriteria B2SA harus mengandung beragam bahan pangan yang dipilih dengan memperhatikan keseimbangan gizi serta menghindari bahan pangan yang mengandung cemaran berbahaya, baik fisik, kimia, maupun biologis. Penelitian oleh Winarsih (2018) juga mengungkapkan bahwa konsumsi makanan B2SA dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit dan mempercepat pemulihan anak yang mengalami stunting.

Peran Orang Tua dan Edukasi Gizi dalam Pencegahan Stunting

Penyuluhan kepada orang tua mengenai pentingnya pemberian makanan sehat dan bergizi seimbang sangat penting untuk pencegahan stunting. Penelitian oleh Anisa (2015) menunjukkan bahwa ibu yang teredukasi mengenai pola makan sehat dan tumbuh kembang anak cenderung lebih mampu memberikan asupan gizi yang cukup untuk anak mereka, sehingga mengurangi risiko stunting. Menurut Fitriana (2016), pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat sangat berpengaruh dalam pencegahan stunting. Selain itu, peran pemerintah melalui kebijakan pemberian makanan tambahan dan program edukasi untuk masyarakat juga terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi stunting, sebagaimana ditemukan dalam penelitian oleh Syahputra (2018). Upaya kolaborasi antara orang tua, pemerintah, dan masyarakat dalam memberikan edukasi tentang pentingnya B2SA bagi anak sangat dibutuhkan untuk menurunkan angka stunting di Indonesia.

Upaya Penurunan Angka Stunting Melalui Kolaborasi

Kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk orang tua, pemerintah, puskesmas, dan organisasi kemasyarakatan seperti PKK, sangat penting dalam upaya menanggulangi stunting. Penelitian oleh Kumala Sari (2017) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dengan melibatkan berbagai elemen masyarakat dapat meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya pemberian makanan sehat dan bergizi bagi anak. Di Lingkungan X, Kelurahan Lalang, Kecamatan Medan Sunggal, pendekatan ini diterapkan dengan memberikan bantuan makanan sehat yang memenuhi prinsip B2SA, serta edukasi kepada orang tua mengenai pemilihan makanan yang bergizi. Hasilnya, meskipun ada keterbatasan dalam hal pendapatan keluarga, penurunan angka stunting dapat tercapai melalui pemberian makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak.

Bahan dan Metoda

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan observasi langsung di Lingkungan X, Kelurahan Lalang, Kecamatan Medan Sunggal. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan orang tua, observasi terhadap pola makan anak, dan

dokumentasi hasil pemantauan stunting dari Puskesmas setempat. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menyajikan data dalam bentuk narasi yang menggambarkan situasi dan proses yang terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebab Stunting pada Anak Usia 2-5 Tahun di Lingkungan X Kelurahan Lalang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stunting pada anak usia 2-5 tahun di Lingkungan X Kelurahan Lalang Kecamatan Medan Sunggal disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor utama. Faktor pertama adalah kekurangan gizi yang berkelanjutan selama masa pertumbuhan anak. Data yang diperoleh dari Puskesmas setempat menunjukkan bahwa banyak keluarga di lingkungan ini mengalami keterbatasan dalam hal pendapatan, yang menyebabkan mereka kesulitan untuk membeli makanan bergizi. Hal ini sejalan dengan temuan dari Fitriana (2016), yang menjelaskan bahwa keterbatasan ekonomi dapat memengaruhi akses keluarga terhadap makanan yang cukup dan bergizi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stunting pada anak-anak.

Faktor kedua adalah kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi yang seimbang dan pemberian makanan yang tepat pada anak. Pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang masih terbatas, terutama di kalangan ibu yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Syahputra (2018), yang menemukan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan rendah lebih cenderung tidak mengetahui cara memberikan pola makan yang sehat dan bergizi kepada anak mereka. Dengan rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang gizi, banyak orang tua yang tidak memahami pentingnya pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi pada anak.

Pola Makan Anak yang Terdampak Stunting

Pola makan anak yang terdampak stunting di Lingkungan X sangat memprihatinkan. Mayoritas anak-anak yang mengalami stunting mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi standar gizi seimbang. Asupan karbohidrat dari nasi putih dan mie instan merupakan porsi dominan dalam pola makan anak-anak tersebut, sementara asupan protein, vitamin, dan mineral yang berasal dari sayuran, buah-buahan, serta sumber protein hewani seperti ikan dan daging, sangat terbatas. Penelitian oleh Anisa (2015) juga menunjukkan bahwa kekurangan variasi dalam makanan sangat berkontribusi pada kekurangan mikronutrien yang penting untuk tumbuh kembang anak. Pola makan yang monofokus pada satu jenis bahan pangan menyebabkan anak-anak kekurangan zat gizi makro dan mikro, yang pada akhirnya memperlambat pertumbuhan fisik mereka dan meningkatkan risiko stunting.

Dalam hal ini, temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun orang tua memiliki kesadaran untuk memberikan makanan kepada anak, mereka seringkali tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya memberikan variasi makanan yang mencakup semua komponen gizi yang dibutuhkan anak untuk tumbuh optimal. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya makanan beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) menjadi krusial untuk mencegah stunting pada anak usia dini.

Upaya Penurunan Angka Stunting di Lingkungan X Kelurahan Lalang

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan angka stunting di Lingkungan X menunjukkan hasil yang signifikan. Salah satu strategi yang diterapkan adalah pemberian

edukasi kepada orang tua mengenai pola makan sehat yang mencakup B2SA. Puskesmas setempat, bersama dengan PKK dan pemerintahan kelurahan, mengadakan pertemuan rutin untuk memberikan informasi tentang pentingnya pemberian makanan sehat kepada anak-anak. Selain itu, mereka juga memberikan bantuan berupa paket makanan sehat yang mengandung unsur B2SA, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang penting bagi tumbuh kembang anak.

Dari hasil observasi yang dilakukan setelah program edukasi dan pemberian bantuan makanan B2SA, terdapat penurunan yang signifikan dalam jumlah anak yang mengalami stunting. Berdasarkan data yang dikumpulkan, angka stunting di Lingkungan X Kelurahan Lalang pada awal penelitian adalah 7 anak, dan pada Agustus 2023, angka tersebut turun menjadi 4 anak. Penurunan ini menunjukkan bahwa pemberian makanan sehat beragam, bergizi, seimbang, dan aman, disertai dengan peningkatan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang, dapat memperbaiki status gizi anak dan mencegah stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sanusi (2015), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi kepada orang tua dan pemberian makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan anak secara teratur dapat menurunkan angka stunting secara signifikan.

Dampak Program B2SA terhadap Penurunan Stunting

Program penerapan B2SA di Lingkungan X tidak hanya membantu menurunkan angka stunting, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup anak-anak tersebut. Makanan yang diberikan dalam program ini tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga memastikan bahwa makanan yang diberikan aman untuk dikonsumsi, bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi. Menurut Winarsih (2018), penting untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh anak tidak hanya bergizi, tetapi juga aman dan sehat untuk mencegah risiko penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan fisik mereka. Dengan adanya penerapan B2SA, anak-anak yang sebelumnya mengalami masalah gizi kini mendapatkan asupan yang lebih lengkap, yang berkontribusi pada perbaikan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah terjadinya penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gizi.

Program ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat dalam mencegah stunting. Penurunan angka stunting di Lingkungan X Kelurahan Lalang ini memberikan bukti bahwa pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan berbagai elemen masyarakat, termasuk orang tua, dapat memberikan dampak positif dalam mengatasi masalah gizi pada anak-anak balita.

KESIMPULAN

Penurunan angka stunting pada anak usia 2-5 tahun di Lingkungan X, Kelurahan Lalang, Kecamatan Medan Sunggal dapat dicapai melalui penerapan pola makan sehat B2SA yang melibatkan orang tua, pemerintah setempat, dan puskesmas. Faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dan keterbatasan akses terhadap makanan bergizi. Oleh karena itu, edukasi kepada orang tua dan penyediaan makanan sehat sangat penting dalam menurunkan angka stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fikriyati, M. 'Perkembangan Anak Usia Emas (Golden Age),' Yogyakarta: Laras Media Prima, 2015.
- [2] Anisa, F. 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Dini,' Jakarta: UI Press, 2015.
- [3] Bariyah. N, Rozana. S., 2025. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Pekerja Terhadap Karakter Disiplin Anak Usia Dini Di Paud Hazqina Klambir Lima. Vol. 7 No. 1, Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
- [4] Fitriana, 'Berat Lahir Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Stunting Pada Balita,' Jakarta: Universitas Indonesia, 2016.
- [5] Sanusi, A. 'Program Gizi Bagi Perkembangan Anak Sejak Lahir,' Bandung: Wira Karya, 2015.
- [6] Winarsih, 'Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan,' Yogyakarta: Pustaka Baru, 2018.
- [7] Syahputra, G. 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Betung Kabupaten Langkat,' Medan: Universitas Sumatera Utara, 2018.
- [8] Kumala Sari, I. 'Pengembangan Pembinaan Akhlak Anak Usia Dini Yang Terdampak Stunting di PAUD Tunas Bangsa Hamparan Perak,' Jakarta: UI Press, 2017.
- [9] Sanusi, A. 'Penerapan Makanan Sehat Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) dalam Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini,' Bandung: Wira Karya, 2016.
- [10] Rozana. S., Widya. R., Rambe.L., 2024. Efektivitas Permainan Kompas Bulok (Budaya Lokal) dalam Menerapkan Kurikulum Merdeka pada Anak Usia Dini di RA Amalia Darma Sunggal. Seminar Nasional Paedagoria, 4 (1) 504-516.
- [11] Rozana. S., Nisa. R., 2023. Penanaman Nilai Karakter Anak Usia Dini Melalui Story Telling Dengan Menggunakan Boneka Hand Puppet. Prosiding Fakultas Agama Islam Universitas Dharmawangsa, (3) 33-42.
- [12] Rozana. S., Wardati. W.K., 2025. Internalization of Character Values of the Millennial Generation in Schools., International Conference Global Islamic Education, 1-8.
- [13] Yanti, N, Rozana, S, Widya, R, Efendi, R., (2024). Efektivitas penggunaan loose part Dalam mendorong minat baca anak Di tk aba kartini Kota Binjai. Jurnal Reviu Pendidikan dan pengajaran.