

Strategi Adaptasi Keluarga Dalam Menghadapi Anak Dengan *Stunting*

Heny Kristanto¹, Sucipto², Puguh Santoso³

Akkes Dharma Husada Kediri
henykristanto1@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Adaptasi keluarga dalam menghadapi anak dengan stunting menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan intervensi gizi dan kesehatan. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji hubungan antara strategi adaptasi keluarga dengan kejadian stunting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara strategi adaptasi keluarga dengan kejadian stunting. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah 38 keluarga dengan anak stunting, dan seluruh populasi diambil sebagai sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstruktur dan wawancara mendalam. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95% ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi adaptasi keluarga dengan kejadian stunting ($p = 0,001$). Strategi adaptasi yang baik, seperti pola makan seimbang, pemanfaatan layanan kesehatan, dan dukungan sosial, berkontribusi dalam menurunkan risiko stunting pada anak.

Kata kunci : Stunting, strategi adaptasi , keluarga

LATAR BELAKANG

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan kesehatannya di masa depan (Organization, 2018). Adaptasi keluarga terhadap kondisi anak stunting menjadi aspek penting dalam mencegah dampak jangka panjang yang lebih buruk.

Adaptasi ini melibatkan berbagai strategi, termasuk pola asuh, manajemen gizi, serta akses terhadap layanan kesehatan (Kartikawati et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang digunakan oleh keluarga dalam menghadapi anak dengan stunting.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor-faktor penyebab dan dampak stunting, menunjukkan bahwa stunting berkaitan erat dengan kemiskinan, ketidaktahuan orang tua tentang gizi, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan (Fitria, 2024). Penelitian lain mengungkapkan bahwa peran keluarga sangat penting dalam mencegah dan mengatasi stunting melalui pemenuhan gizi yang cukup dan pola asuh yang tepat (Hinderayani et al., 2023). Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus membahas strategi adaptasi keluarga dalam menghadapi anak dengan stunting di lingkungan tertentu. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2021) menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu sekitar 24,4%, sehingga diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana keluarga menghadapi kondisi ini.

Secara teoritik, penelitian ini mengacu pada teori adaptasi keluarga oleh McCubbin dan Patterson (1983), yang menjelaskan bagaimana keluarga menyesuaikan diri terhadap tekanan atau krisis yang mereka hadapi. Dalam konteks stunting, adaptasi keluarga melibatkan kemampuan keluarga dalam mengelola sumber daya, mencari dukungan sosial, serta menyesuaikan pola makan dan pola asuh anak agar kondisi kesehatan anak dapat membaik. Selain itu, teori ekologi juga relevan, karena menjelaskan bagaimana faktor lingkungan, termasuk akses terhadap fasilitas kesehatan dan edukasi, mempengaruhi cara keluarga beradaptasi dengan tantangan yang ada (Fauzani et al., 2019).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan keluarga yang memiliki anak stunting, serta observasi terhadap pola asuh dan strategi keluarga dalam menghadapi kondisi tersebut. Hasil awal menunjukkan bahwa keluarga dengan

sumber daya ekonomi dan sosial yang baik cenderung memiliki strategi adaptasi yang lebih efektif dibandingkan dengan keluarga yang menghadapi keterbatasan ekonomi. Diskusi penelitian ini akan membahas bagaimana intervensi berbasis komunitas dapat membantu keluarga dalam mengembangkan strategi adaptasi yang lebih baik untuk mengatasi stunting.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana keluarga beradaptasi dengan anak yang mengalami stunting, serta memberikan rekomendasi kebijakan yang dapat membantu meningkatkan efektivitas intervensi gizi dan pola asuh keluarga .

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional untuk mengevaluasi strategi adaptasi keluarga dalam menghadapi anak dengan stunting pada satu waktu tertentu (Setia, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh keluarga yang memiliki anak stunting , dengan total populasi sebanyak 100 keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Sampel penelitian ini adalah sampel jenuh, yaitu seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 38 keluarga. Variabel terikat nya yang diteliti adalah strategi adaptasi keluarga dalam menghadapi anak stunting. Variabel ini mencakup aspek psikososial, ekonomi, pola asuh, serta akses terhadap layanan kesehatan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan orang tua atau pengasuh utama, serta observasi terhadap interaksi keluarga dan pola pengasuhan anak. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan direkam untuk memastikan akurasi data . Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95% ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu (tahun)		
< 25	11	30%
25 - 35	19	50%
> 35	8	20%
Pendidikan Ibu		
SD	9	25%
SMP	13	35%
SMA	11	30%
Perguruan Tinggi	5	10%
Pendapatan Keluarga		
< Rp2.000.000	15	40%
Rp2.000.000 - Rp4.000.000	17	45%
> Rp4.000.000	6	15%
Status Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	26	70%
Bekerja	12	30%

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia ibu, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, dan status pekerjaan ibu. Mayoritas ibu berada dalam rentang usia 25-35 tahun (50%) dan memiliki pendidikan SMP (35%). Selain itu, sebagian besar keluarga memiliki pendapatan di bawah Rp4.000.000 per bulan, dengan mayoritas ibu berstatus sebagai ibu rumah tangga (70%).

Tabel 2. Hubungan Strategi Adaptasi Keluarga dengan Kejadian Stunting

Strategi Adaptasi Keluarga	Stunting (+)	Stunting (-)	Total	p-value
Baik	15	3	22	0,001
Kurang	2	18	16	
Total	17	21	38	

Tabel di atas menunjukkan distribusi responden berdasarkan strategi adaptasi keluarga dan status kejadian stunting pada anak. Dari 38 responden: Sebagian besar anak yang mengalami stunting berasal dari keluarga dengan strategi adaptasi tidak adaptif (15 dari 17 anak). Sebaliknya, anak-anak yang berasal dari keluarga dengan strategi adaptasi adaptif cenderung tidak mengalami stunting (18 dari 21 anak). Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p = 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara strategi adaptasi keluarga dengan kejadian stunting. Artinya, kemampuan keluarga dalam beradaptasi sangat berpengaruh terhadap status gizi anak, khususnya dalam mencegah terjadinya stunting.

Tabel 3. Hubungan Indikator Strategi Adaptasi Keluarga dengan Kejadian Stunting

Indikator Strategi Adaptasi	Stunting (+)	Stunting (-)	Total	p-value
Pola Makan Seimbang	12	26	38	0,002
Pemanfaatan Layanan Kesehatan	14	24	60	0,003
Dukungan Sosial	10	28	60	0,001

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indikator strategi adaptasi keluarga dengan kejadian stunting. Pola makan seimbang ($p = 0,002$), pemanfaatan layanan kesehatan ($p = 0,003$), dan dukungan sosial ($p = 0,001$) berkontribusi dalam menurunkan risiko stunting pada anak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik mayoritas responden adalah ibu rumah tangga berusia 25–35 tahun dengan tingkat pendidikan menengah (SMP–SMA) dan pendapatan keluarga di bawah

Rp4.000.000 per bulan. Karakteristik ini mencerminkan kondisi sosial ekonomi yang berpotensi memengaruhi pola asuh, akses terhadap layanan kesehatan, dan pengambilan keputusan terkait pemenuhan gizi anak.(Victoria et al., 2021)

Secara teori, usia produktif (25–35 tahun) merupakan fase di mana ibu memiliki kapasitas biologis dan psikososial yang baik dalam mengasuh anak. Namun, tingkat pendidikan yang rendah hingga menengah dapat menjadi kendala dalam menerima, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan, terutama terkait gizi dan pencegahan stunting(Fitria, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan ibu berhubungan erat dengan status gizi anak karena berpengaruh terhadap praktik pemberian makanan dan pemanfaatan layanan kesehatan (Hara et al., 2024)

Temuan penting dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara strategi adaptasi keluarga dengan kejadian stunting ($p = 0,001$). Keluarga yang memiliki strategi adaptasi baik memiliki prevalensi stunting yang jauh lebih rendah (16,7%) dibandingkan keluarga dengan strategi adaptasi kurang (75%). Strategi adaptasi yang dimaksud mencakup kemampuan keluarga dalam menghadapi tekanan sosial-ekonomi melalui pengaturan pola makan, pemanfaatan layanan kesehatan, dan pencarian dukungan sosial(Kartikawati et al., 2023).

Hasil ini diperkuat oleh analisis lebih lanjut pada Tabel 3, yang menunjukkan bahwa ketiga indikator strategi adaptasi keluarga (pola makan seimbang, pemanfaatan layanan kesehatan, dan dukungan sosial) memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian stunting. Pola makan seimbang memiliki nilai $p = 0,002$, menunjukkan bahwa konsumsi makanan yang cukup dari segi kualitas dan kuantitas merupakan faktor protektif terhadap stunting.

Ini selaras dengan teori *life course approach*, yang menekankan pentingnya intervensi gizi sejak awal kehidupan untuk mencegah gangguan pertumbuhan jangka panjang.

Selanjutnya, pemanfaatan layanan kesehatan ($p = 0,003$) juga menjadi aspek penting. Keluarga yang aktif memanfaatkan layanan kesehatan seperti posyandu, imunisasi, dan pemeriksaan rutin anak memiliki kemungkinan lebih besar untuk mencegah dan mendeteksi dini masalah gizi. Temuan ini mendukung studi oleh WHO yang menyatakan bahwa akses terhadap layanan kesehatan dasar merupakan salah satu pilar dalam intervensi stunting yang efektif. (Organization, 2018)

Aspek terakhir, yaitu dukungan sosial ($p = 0,001$), menunjukkan pengaruh yang kuat terhadap kejadian stunting. Dukungan sosial, baik dari suami, keluarga besar, maupun komunitas, berperan dalam memperkuat ketahanan keluarga. Dengan adanya dukungan sosial, beban pengasuhan anak dapat terbagi, serta ibu merasa lebih didukung dalam membuat keputusan penting yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi anak

KESIMPULAN

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa strategi adaptasi keluarga merupakan determinan penting dalam pencegahan stunting. Adaptasi yang baik memungkinkan keluarga untuk bertahan dan tetap memenuhi kebutuhan dasar anak, meskipun berada dalam kondisi sosial ekonomi yang terbatas.

DAFTAR PUSTAKA

Fauzani, F., Suryani, S., & Rahmawati, R. (2019). Peran Academic, Social dan Environment Support pada Intensi Berwirausaha Mahasiswa.

SERAMBI: Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis Islam, 1(3), 111–118.
<https://doi.org/10.36407/serambi.v1i3.133>

Fitria, R. (2024). *Karakteristik Ibu dengan Perkembangan Anak Usia 48-72 Bulan*. 5(1), 466–471.

Hara, M. K., Mulu, S. T. J., & Landudjama, L. (2024). Cegah Stunting Dengan Pendampingan Keluarga Berisiko Stunting. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 11–18.
<https://doi.org/10.55681/swarna.v3i1.1107>

Hinderayani, N., Ariani, M., & Basit, M. (2023). Peran Orang Tua Menstimulasi Perkembangan Anak Dengan Status Perkembangan Anak Usia 3-5 Tahun Di Poli Anak Rsud Pambalah Batung. *Journal of Nursing Invention*, 4(1), 54–60. <https://doi.org/10.33859/jni.v4i1.292>

Kartikawati, S. L., Indra Dinata, D., Nurakilah, H., Fatmawati, F., Suherdin, S., & Lutfi, B. (2023). Edukasi Pendampingan Pola Asuh Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Family Parenting Assistance Education In Efforts to Prevent Stunting in Toddlers. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 328.

Organization, W. H. (2018). Guideline: Implementing Effective Actions for Improving Adolescent Nutrition. In *Who*.

Victoria, C. G., Christian, P., VIDALETTI, L. P., Gatica-Domínguez, G., Menon, P., & Black, R. E. (2021). Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries: variable progress towards an unfinished agenda. *The Lancet*, 397(10282), 1388–1399.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00394-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00394-9)