



PEMANFAATAN PERILAKU HIDUP BERSIH PADA ANAK USIA DINI UNTUK MENCEGAH RESIKO STUNTING DI KELURAHAN BAJAWA

Viktoria Dhiu¹, Elisabeth Tantiana Ngura², Yasinta Maria Fono³, Efrida Ita⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti, Indonesia

Email: viktoriadhiu@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v11i1.2029>

Sections Info

Article history:

Submitted: 13 January 2026

Final Revised: 24 January 2026

Accepted: 10 February 2026

Published: 28 February 2026

Keywords:

Clean living behavior

Stunting

Early childhood



ABSTRAK

This study aims to analyze the use of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in early childhood as an effort to prevent the risk of stunting in Bajawa Village. Stunting is a chronic nutritional problem that is not only influenced by lack of nutritional intake, but also by environmental sanitation factors, recurrent infections, and family parenting. This study uses a qualitative approach with observation, interview, and documentation methods. The research informants consisted of parents of early childhood, Posyandu cadres, and health workers. The data were analyzed descriptively to describe the conditions of PHBS implementation, children's food consumption patterns, environmental sanitation, and the role of parents in supporting children's growth and development. The results of the study showed that most of the children had applied several PHBS indicators such as washing their hands with soap, maintaining personal hygiene, and participating in growth monitoring at the Posyandu. Children's food consumption patterns are already regular in the frequency of meals, but variation and nutritional balance still need to be improved, especially in the consumption of vegetables, fruits, and various protein sources. The general environmental sanitation condition is quite good, characterized by the availability of clean water and latrines, although waste management and drainage still need improvement. The active role of parents has proven to be an important factor in forming healthy living habits in children.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemanfaatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan risiko stunting di Kelurahan Bajawa. Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang tidak hanya dipengaruhi oleh kurangnya asupan nutrisi, tetapi juga oleh faktor sanitasi lingkungan, infeksi berulang, serta pola asuh keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan penelitian terdiri dari orang tua anak usia dini, kader Posyandu, dan tenaga kesehatan. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi penerapan PHBS, pola konsumsi makanan anak, sanitasi lingkungan, serta peran orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah menerapkan beberapa indikator PHBS seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri, serta mengikuti pemantauan pertumbuhan di Posyandu. Pola konsumsi makanan anak sudah teratur dalam frekuensi makan, namun variasi dan keseimbangan gizi masih perlu ditingkatkan, terutama dalam konsumsi sayur, buah, dan sumber protein yang beragam. Kondisi sanitasi lingkungan secara umum cukup baik, ditandai dengan ketersediaan air bersih dan jamban, meskipun pengelolaan sampah dan drainase masih memerlukan perbaikan. Peran aktif orang tua terbukti menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak.

Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih, Stunting, Anak Usia Dini.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama sehingga menghambat pertumbuhan tinggi badan anak sesuai usianya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan (Black et al., 2013). World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa stunting diukur berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U), di mana anak dikategorikan stunting apabila memiliki tinggi badan di bawah minus dua standar deviasi dari median standar pertumbuhan WHO (World Health Organization [WHO], 2020).

Di Indonesia, stunting masih menjadi isu prioritas nasional. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting memang menunjukkan tren penurunan, namun angka tersebut masih tergolong tinggi dan memerlukan intervensi berkelanjutan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pemerintah telah mengupayakan berbagai strategi, mulai dari intervensi gizi spesifik hingga intervensi gizi sensitif yang menysasar aspek sanitasi, akses air bersih, serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hal ini menunjukkan bahwa stunting bukan semata persoalan asupan makanan, melainkan juga berkaitan erat dengan lingkungan dan perilaku kesehatan keluarga.

Secara teoritis, stunting disebabkan oleh faktor multidimensional yang meliputi kekurangan asupan gizi, infeksi berulang, sanitasi yang buruk, serta praktik pengasuhan yang kurang optimal (UNICEF, 2019). Infeksi yang berulang, seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, dapat mengganggu penyerapan nutrisi dalam tubuh anak sehingga memperparah risiko stunting. Humphrey (2009) menjelaskan bahwa sanitasi yang buruk dan kebiasaan hidup tidak bersih dapat memicu enteropati lingkungan (*environmental enteropathy*), yaitu gangguan pada usus akibat paparan patogen yang terus-menerus, yang berdampak pada gangguan pertumbuhan anak. Dengan demikian, perilaku hidup bersih memiliki kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan stunting.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Dalam konteks anak usia dini, PHBS meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan makanan dan peralatan makan, menggunakan air bersih, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan sekitar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menegaskan bahwa penerapan PHBS sejak usia dini berperan penting dalam mencegah penyakit menular dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Anak usia dini merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan karena sistem imun mereka belum berkembang sempurna. Pada fase ini, pertumbuhan fisik dan perkembangan otak berlangsung sangat pesat sehingga membutuhkan dukungan gizi dan lingkungan yang sehat. Grantham-McGregor et al. (2007) menyatakan bahwa lima tahun pertama kehidupan merupakan periode emas (*golden period*) yang menentukan potensi perkembangan anak di masa depan. Apabila pada periode ini anak mengalami gangguan gizi dan infeksi berulang akibat lingkungan yang tidak bersih, maka dampaknya dapat bersifat jangka panjang dan sulit dipulihkan.

Di tingkat keluarga, peran orang tua sangat menentukan dalam membentuk kebiasaan hidup bersih pada anak. Pola asuh yang baik tidak hanya mencakup pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga mencakup perawatan kesehatan dan kebersihan lingkungan. Soetjiningsih

(2012) menegaskan bahwa perawatan kesehatan, imunisasi, kebersihan diri, dan sanitasi lingkungan merupakan bagian integral dari upaya menjaga pertumbuhan anak. Oleh karena itu, pemanfaatan perilaku hidup bersih pada anak usia dini tidak dapat dilepaskan dari kesadaran dan keterlibatan aktif orang tua dalam membimbing serta memberi contoh secara konsisten.

Namun demikian, dalam praktiknya, penerapan PHBS di tingkat keluarga sering menghadapi berbagai kendala. Faktor ekonomi, keterbatasan akses air bersih, rendahnya literasi kesehatan, serta kebiasaan yang telah mengakar dalam masyarakat menjadi tantangan tersendiri. Ruel dan Alderman (2013) menekankan bahwa intervensi sensitif gizi seperti perbaikan sanitasi dan perubahan perilaku kesehatan memerlukan pendekatan lintas sektor serta edukasi berkelanjutan agar dapat memberikan dampak signifikan terhadap penurunan stunting.

Kelurahan Bajawa sebagai salah satu wilayah yang menjadi fokus penelitian ini memiliki karakteristik sosial yang beragam. Kondisi lingkungan, praktik kebersihan keluarga, serta kesadaran terhadap pentingnya PHBS pada anak usia dini menjadi aspek yang perlu dikaji secara mendalam. Meskipun sebagian orang tua telah membiasakan anak mencuci tangan dan menjaga kebersihan, praktik tersebut belum tentu dilakukan secara konsisten dan menyeluruh. Selain itu, pemahaman masyarakat tentang hubungan antara kebersihan lingkungan dan risiko stunting masih perlu diperkuat.

Penelitian ini menjadi penting karena menempatkan perilaku hidup bersih sebagai salah satu strategi preventif dalam mencegah risiko stunting pada anak usia dini. Selama ini, fokus penanganan stunting lebih banyak diarahkan pada aspek gizi, sementara aspek perilaku kebersihan belum sepenuhnya dieksplorasi secara kontekstual di tingkat komunitas. Dengan mengkaji pemanfaatan PHBS dalam kehidupan sehari-hari anak usia dini di Kelurahan Bajawa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai praktik yang telah berjalan serta tantangan yang dihadapi.

Dengan demikian, kajian mengenai pemanfaatan perilaku hidup bersih pada anak usia dini menjadi relevan dalam upaya pencegahan stunting yang komprehensif. Pencegahan stunting tidak hanya bergantung pada kecukupan asupan gizi, tetapi juga pada lingkungan yang sehat dan kebiasaan hidup bersih yang ditanamkan sejak dini. Upaya edukasi dan pemberdayaan keluarga menjadi kunci dalam membangun generasi yang sehat dan berkualitas di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena pemanfaatan perilaku hidup bersih pada anak usia dini dalam mencegah risiko stunting di Kelurahan Bajawa. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali makna, persepsi, serta pengalaman subjek penelitian secara kontekstual dan natural (Creswell, 2014). Desain studi kasus digunakan karena penelitian berfokus pada satu wilayah tertentu dengan karakteristik sosial dan lingkungan yang spesifik sehingga diperlukan pemahaman yang mendalam terhadap konteks tersebut (Yin, 2018).

Subjek penelitian terdiri dari orang tua yang memiliki anak usia dini, khususnya keluarga dengan anak yang berisiko atau terindikasi stunting. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Selain orang tua,

informan pendukung seperti kader posyandu dan tenaga kesehatan setempat turut dilibatkan untuk memperoleh data yang lebih komprehensif mengenai praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pemantauan pertumbuhan anak. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip kejenuhan data (data saturation), yaitu ketika informasi yang diperoleh telah menunjukkan pola yang berulang dan tidak ditemukan data baru yang signifikan (Moleong, 2017).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung praktik kebersihan anak dan kondisi lingkungan tempat tinggal, seperti kebiasaan mencuci tangan, kebersihan peralatan makan, penggunaan air bersih, dan kondisi sanitasi rumah. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pemahaman orang tua mengenai stunting serta hubungan antara perilaku hidup bersih dan kesehatan anak. Dokumentasi berupa catatan pertumbuhan anak dan data posyandu digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Kombinasi beberapa teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas temuan (Creswell, 2014).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014). Data hasil wawancara ditranskripsi, kemudian dikategorikan berdasarkan tema-tema seperti praktik kebersihan, tingkat pemahaman orang tua, serta tantangan dalam penerapan PHBS. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan data dari berbagai informan serta memadukan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi (Moleong, 2017). Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia dini merupakan upaya penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Melalui pembiasaan seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan tubuh, menggunakan pakaian bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan, anak-anak dapat belajar untuk peduli terhadap kesehatan diri mereka. Penerapan PHBS pada anak usia dini tidak terlepas dari peran orang tua dan lingkungan sekitar yang memberikan contoh serta membimbing anak dalam melakukan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara konsisten. Dengan penerapan PHBS yang baik, diharapkan anak dapat tumbuh sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar anak usia dini di Kelurahan Bajawa, khususnya di lingkungan Anyiler 2, telah mulai menerapkan beberapa indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam aktivitas sehari-hari. Anak-anak terlihat terbiasa mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain, meskipun pada praktiknya masih memerlukan pendampingan dan pengawasan dari orang tua. Kegiatan mencuci tangan umumnya dilakukan menggunakan air bersih dan sabun, baik di rumah maupun di lingkungan sekitar. Selain itu, kebiasaan menjaga kebersihan diri seperti mandi dua kali sehari, memakai pakaian bersih, serta memotong kuku secara rutin juga mulai diterapkan. Namun demikian, pada beberapa anak masih ditemukan kuku yang panjang dan kurang bersih, yang menunjukkan bahwa penerapan PHBS belum sepenuhnya konsisten dan masih memerlukan penguatan pembiasaan.

Secara konseptual, PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas

dasar kesadaran untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan diri serta lingkungan. Penerapan PHBS pada anak usia dini memiliki peran strategis karena pada fase ini anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat serta rentan terhadap paparan penyakit infeksi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menegaskan bahwa pembiasaan perilaku hidup bersih sejak dini dapat mencegah berbagai penyakit menular, khususnya diare dan infeksi saluran pernapasan, yang sering menyerang anak-anak. Oleh karena itu, pembiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan makanan, serta kebersihan lingkungan merupakan langkah preventif yang sangat penting.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 5 Desember 2025 dengan Ibu G selaku tenaga kesehatan setempat memperkuat temuan tersebut. Beliau menjelaskan bahwa PHBS memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan stunting pada anak. Menurutnya, stunting tidak hanya disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh infeksi berulang yang terjadi akibat lingkungan yang tidak bersih. Anak yang sering mengalami diare karena tidak mencuci tangan sebelum makan atau mengonsumsi makanan yang tidak higienis berisiko mengalami gangguan penyerapan gizi. Kondisi ini menyebabkan zat gizi yang telah dikonsumsi tidak dapat diserap secara optimal oleh tubuh sehingga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Penjelasan tersebut sejalan dengan temuan ilmiah yang menyatakan bahwa infeksi berulang, khususnya diare, dapat menghambat proses penyerapan nutrisi dan memperburuk status gizi anak (UNICEF, 2019). Humphrey (2009) menjelaskan bahwa sanitasi yang buruk dan paparan patogen secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan pada usus yang dikenal sebagai *environmental enteropathy*. Gangguan ini mengakibatkan peradangan kronis pada usus sehingga kemampuan tubuh dalam menyerap nutrisi menjadi terganggu. Akibatnya, meskipun asupan makanan anak cukup, pertumbuhan fisiknya tetap terhambat.

Dalam konteks stunting, faktor kebersihan lingkungan memiliki kontribusi yang signifikan. World Health Organization (2020) menegaskan bahwa stunting merupakan hasil interaksi antara kekurangan gizi kronis dan paparan infeksi dalam jangka panjang. Artinya, intervensi pencegahan stunting tidak cukup hanya melalui pemenuhan gizi, tetapi juga harus disertai dengan perbaikan sanitasi dan perilaku kebersihan. Dengan demikian, PHBS menjadi salah satu faktor langsung yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anak.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, praktik PHBS di wilayah anelir 2 menunjukkan adanya upaya pembiasaan yang cukup baik, terutama dalam hal mencuci tangan dan menjaga kebersihan diri. Anak-anak umumnya telah dibiasakan mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain. Namun, konsistensi pelaksanaan masih dipengaruhi oleh peran orang tua. Anak usia dini pada dasarnya masih berada dalam tahap belajar dan membutuhkan contoh serta penguatan dari lingkungan keluarga. Teori pembelajaran sosial menekankan bahwa anak belajar melalui observasi dan peniruan terhadap perilaku orang dewasa di sekitarnya. Oleh karena itu, keteladanan orang tua menjadi kunci utama dalam membentuk kebiasaan hidup bersih pada anak.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa belum semua indikator PHBS diterapkan secara optimal. Masih ditemukan anak yang bermain tanpa alas kaki di lingkungan yang kurang bersih serta kuku yang tidak terawat dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pembiasaan PHBS belum sepenuhnya menjadi budaya yang melekat dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, kebersihan kuku dan kaki sangat penting untuk mencegah masuknya kuman dan parasit yang dapat memicu infeksi.

Hubungan antara sanitasi dan stunting juga ditegaskan oleh Ruel dan Alderman (2013), yang menyatakan bahwa intervensi sensitif gizi seperti perbaikan sanitasi dan perubahan perilaku kesehatan berperan besar dalam mempercepat penurunan angka stunting. Mereka menekankan bahwa pendekatan yang terintegrasi antara gizi dan sanitasi akan memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan intervensi tunggal. Dengan demikian, penerapan PHBS harus dipandang sebagai bagian integral dari strategi pencegahan stunting.

Pada masa lima tahun pertama kehidupan, anak berada dalam periode emas pertumbuhan dan perkembangan. Grantham-McGregor et al. (2007) menyatakan bahwa gangguan gizi dan kesehatan pada periode ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kemampuan kognitif dan produktivitas di masa depan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan anak melalui penerapan PHBS bukan hanya bertujuan mencegah penyakit jangka pendek, tetapi juga investasi jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan PHBS pada anak usia dini di Kelurahan Bajawa telah berjalan cukup baik, namun masih memerlukan penguatan dalam aspek konsistensi dan pengawasan. PHBS terbukti memiliki hubungan erat dengan pencegahan risiko stunting karena mampu mengurangi paparan infeksi yang dapat menghambat penyerapan gizi. Upaya pencegahan stunting harus dilakukan secara terpadu melalui pemenuhan gizi yang seimbang, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten, serta peningkatan kesadaran keluarga dan masyarakat. Sinergi antara orang tua, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan pada anak usia dini.

POLA KONSUMSI MAKANAN ANAK

Pola konsumsi anak merupakan kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan dan minuman setiap hari yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pola konsumsi yang baik ditandai dengan pemberian makanan yang bergizi seimbang, teratur, serta mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Peran orang tua sangat penting dalam mengatur dan membimbing pola makan anak agar mereka terbiasa mengonsumsi makanan sehat sejak usia dini, sehingga dapat mendukung kesehatan dan mencegah berbagai masalah gizi pada anak.

Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak di Kelurahan Bajawa, khususnya di lingkungan Anyiler 2, umumnya mengonsumsi makanan yang disiapkan oleh orang tua di rumah. Menu makanan harian sebagian besar terdiri dari nasi sebagai sumber karbohidrat, sayuran sederhana, serta lauk seperti telur dan ikan. Pola makan ini menunjukkan bahwa keluarga telah berupaya menyediakan makanan utama yang relatif teratur. Namun demikian, variasi makanan bergizi masih terbatas dan belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang. Selain itu, masih ditemukan anak yang cukup sering mengonsumsi makanan ringan instan dan jajanan yang kurang sehat. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas asupan gizi anak apabila tidak diimbangi dengan konsumsi makanan bergizi yang memadai. Secara umum, frekuensi makan anak tergolong cukup baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu LM (orang tua) pada tanggal 5 Desember 2025, anak mengonsumsi makanan utama sebanyak tiga kali sehari, yaitu pagi, siang, dan malam. Selain itu, anak juga diberikan makanan selingan satu hingga dua kali sehari, seperti biskuit, buah, atau jajanan ringan. Pola ini sesuai dengan anjuran umum pemberian makan pada anak usia dini yang menyarankan

tiga kali makan utama dan dua kali makanan selingan untuk memenuhi kebutuhan energi harian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Dari segi frekuensi, pola konsumsi ini menunjukkan bahwa orang tua telah berupaya memenuhi kebutuhan makan anak secara teratur.

Namun demikian, permasalahan utama terletak pada variasi dan kualitas gizi makanan yang dikonsumsi. Ibu LM menjelaskan bahwa anak cenderung menyukai makanan dengan rasa manis dan gurih, sementara konsumsi sayur dan buah masih belum optimal. Anak sering menolak jenis sayuran tertentu dan lebih memilih makanan yang memiliki cita rasa kuat. Untuk mengatasi hal tersebut, Ibu LM berupaya menyajikan makanan dengan variasi bentuk dan rasa agar lebih menarik bagi anak. Upaya ini menunjukkan adanya kesadaran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat, meskipun tantangan dalam praktiknya masih cukup besar.

Preferensi anak terhadap makanan manis dan gurih merupakan fenomena yang umum terjadi pada usia dini. Birch dan Fisher (1998) menjelaskan bahwa perkembangan perilaku makan pada anak sangat dipengaruhi oleh paparan rasa sejak dini serta pola pengasuhan makan yang diterapkan orang tua. Anak cenderung menyukai rasa manis secara alami, sementara penerimaan terhadap sayuran sering memerlukan paparan berulang dan pembiasaan yang konsisten. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam memperkenalkan berbagai jenis makanan sehat secara bertahap dan berulang agar anak terbiasa mengonsumsinya.

Dari sisi sumber protein, Ibu LM menyatakan bahwa makanan yang biasa diberikan meliputi telur, ikan, ayam, dan tempe. Konsumsi susu dilakukan satu hingga dua kali sehari. Namun, konsumsi ikan belum dilakukan secara rutin setiap hari. Sumber protein hewani seperti ikan, telur, dan ayam memiliki kandungan asam amino esensial yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. UNICEF (2019) menekankan bahwa konsumsi protein hewani secara cukup dan beragam berperan besar dalam mencegah stunting karena mendukung pembentukan jaringan tubuh dan perkembangan otak. Apabila konsumsi protein hewani terbatas atau tidak konsisten, maka risiko gangguan pertumbuhan dapat meningkat.

Selain itu, kebiasaan minum anak umumnya didominasi oleh air putih, meskipun masih terdapat konsumsi minuman manis dalam jumlah tertentu. Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan anak, termasuk risiko obesitas dan gangguan metabolik, serta dapat mengurangi nafsu makan terhadap makanan bergizi (World Health Organization, 2020). Oleh karena itu, pembatasan minuman manis dan pembiasaan konsumsi air putih merupakan langkah penting dalam menjaga keseimbangan gizi anak.

Dalam konteks pencegahan stunting, kualitas asupan gizi memegang peranan yang sangat penting. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi kronis dalam jangka waktu lama, yang sering kali dipengaruhi oleh pola makan yang tidak beragam dan tidak seimbang (Black et al., 2013). Meskipun anak makan secara teratur, apabila komposisi zat gizinya tidak mencukupi—misalnya kurang protein, zat besi, zinc, dan vitamin penting—maka pertumbuhan tinggi badan dapat terhambat. Oleh karena itu, prinsip gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral harus diterapkan secara konsisten dalam menu harian anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan anak sudah cukup teratur dari segi frekuensi makan, tetapi masih perlu peningkatan dalam variasi dan

keseimbangan gizi. Konsumsi sayur dan buah yang belum optimal menjadi salah satu catatan penting karena kedua kelompok makanan tersebut merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang mendukung sistem imun serta kesehatan pencernaan. Kekurangan mikronutrien dalam jangka panjang dapat berdampak pada pertumbuhan dan daya tahan tubuh anak (UNICEF, 2019).

Selain faktor preferensi anak, kondisi sosial ekonomi keluarga juga dapat memengaruhi variasi makanan yang disajikan. Ruel dan Alderman (2013) menyatakan bahwa ketahanan pangan rumah tangga dan akses terhadap bahan makanan bergizi sangat menentukan kualitas pola makan anak. Keterbatasan ekonomi dapat menyebabkan keluarga lebih memilih bahan makanan yang terjangkau dan mengenyangkan, tetapi kurang beragam dari sisi zat gizi. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi perlu disertai dengan pendekatan pemberdayaan ekonomi agar keluarga mampu menyediakan makanan yang lebih variatif.

Dengan demikian, pola konsumsi makanan anak di Kelurahan Bajawa menunjukkan adanya upaya pemenuhan kebutuhan makan yang cukup baik dari segi frekuensi, namun masih memerlukan penguatan pada aspek kualitas dan keragaman gizi. Peran orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini melalui pembiasaan, keteladanan, serta kreativitas dalam menyajikan makanan. Pencegahan risiko stunting tidak hanya memerlukan kecukupan jumlah makanan, tetapi juga keseimbangan dan keberagaman zat gizi yang dikonsumsi secara konsisten. Sinergi antara edukasi gizi, peningkatan kesadaran keluarga, dan dukungan layanan kesehatan menjadi kunci dalam membangun pola konsumsi yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi anak usia dini.

KONDISI LINGKUNGAN DAN SANITASI

Kondisi lingkungan dan sanitasi merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan dan pertumbuhan anak usia dini. Berdasarkan hasil observasi di Kelurahan Bajawa, khususnya di wilayah Anyiler 2, lingkungan tempat tinggal anak pada umumnya tergolong cukup bersih. Sebagian besar rumah telah memiliki akses terhadap air bersih dan fasilitas jamban pribadi. Tempat pembuangan sampah juga tersedia di lingkungan masyarakat, meskipun pengelolannya belum sepenuhnya optimal di semua titik wilayah. Namun demikian, masih ditemukan beberapa permasalahan seperti sampah rumah tangga yang dibuang sembarangan serta saluran air yang kurang terawat. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko penyakit infeksi yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Hasil wawancara dengan Ibu LM (orang tua) pada tanggal 5 Desember 2025 memperkuat temuan tersebut. Ibu LM menjelaskan bahwa kondisi lingkungan di Kelurahan Bajawa secara umum cukup baik, terutama dalam hal kepemilikan jamban pribadi. Namun, masih terdapat beberapa warga yang menggunakan jamban bersama. Dari sisi sumber air bersih, masyarakat umumnya memanfaatkan air PDAM dan sumur, dengan ketersediaan air yang relatif lancar. Pengelolaan sampah dilakukan melalui tempat penampungan sementara yang telah disediakan, dan pengangkutan sampah dilakukan beberapa kali dalam seminggu oleh petugas kebersihan. Meski demikian, masih ada warga yang membakar sampah di halaman rumah karena keterbatasan tempat sampah atau kebiasaan yang telah berlangsung lama.

Selain itu, terkait saluran pembuangan air limbah (SPAL), sebagian rumah telah memiliki sistem saluran yang cukup baik. Akan tetapi, di beberapa titik masih ditemukan genangan air saat musim hujan akibat drainase yang kurang lancar. Kondisi tersebut terkadang menimbulkan bau tidak sedap dan menjadi tempat berkembangnya nyamuk. Ibu

LM menegaskan bahwa lingkungan yang kurang bersih dapat menyebabkan anak-anak mudah terserang diare, penyakit kulit, serta demam berdarah. Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran masyarakat mengenai hubungan antara kondisi sanitasi dan kesehatan anak, meskipun praktik perbaikan lingkungan masih memerlukan penguatan.

Secara teoritis, sanitasi lingkungan memiliki hubungan yang erat dengan kejadian stunting. UNICEF (2019) menyatakan bahwa stunting tidak hanya disebabkan oleh kekurangan gizi, tetapi juga oleh paparan infeksi yang berulang akibat lingkungan yang tidak higienis. Infeksi seperti diare, cacingan, dan penyakit berbasis lingkungan lainnya dapat menghambat penyerapan nutrisi dalam tubuh anak. Humphrey (2009) menjelaskan bahwa sanitasi yang buruk dapat menyebabkan *environmental enteropathy*, yaitu gangguan kronis pada usus akibat paparan patogen secara terus-menerus. Gangguan ini menyebabkan penyerapan zat gizi menjadi tidak optimal, sehingga meskipun anak memperoleh asupan makanan yang cukup, pertumbuhannya tetap terhambat.

World Health Organization (2020) juga menegaskan bahwa akses terhadap air bersih, sanitasi yang layak, dan praktik kebersihan yang baik merupakan komponen penting dalam strategi pencegahan stunting. Dalam konteks ini, kepemilikan jamban pribadi dan akses air bersih di Kelurahan Bajawa merupakan modal penting dalam mendukung kesehatan masyarakat. Namun, penggunaan jamban bersama dan pengelolaan limbah yang kurang optimal tetap memiliki potensi risiko apabila tidak dikelola dengan baik.

Pengelolaan sampah yang belum optimal juga menjadi perhatian penting. Sampah yang dibuang sembarangan atau dibakar di halaman rumah dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan. Pembakaran sampah berpotensi menghasilkan polusi udara yang berbahaya, sementara sampah yang menumpuk dapat menjadi sarang lalat dan tikus sebagai vektor penyakit. Ruel dan Alderman (2013) menekankan bahwa intervensi sensitif gizi seperti perbaikan sanitasi dan lingkungan memiliki kontribusi besar dalam menurunkan angka stunting, terutama jika dilakukan secara terintegrasi dengan edukasi kesehatan dan perbaikan perilaku masyarakat.

Drainase yang kurang lancar dan genangan air saat musim hujan juga meningkatkan risiko berkembangnya nyamuk penyebab demam berdarah. Penyakit infeksi yang berulang, baik diare maupun demam berdarah, dapat melemahkan kondisi fisik anak dan mengurangi nafsu makan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi. Black et al. (2013) menjelaskan bahwa interaksi antara malnutrisi dan infeksi bersifat dua arah: anak yang kekurangan gizi lebih rentan terhadap infeksi, sementara infeksi yang berulang dapat memperburuk kondisi gizi. Oleh karena itu, menjaga sanitasi lingkungan merupakan bagian integral dari upaya pencegahan stunting.

Meskipun secara umum kondisi sanitasi di Kelurahan Bajawa tergolong cukup baik, hasil penelitian menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan kesadaran dan perbaikan sarana prasarana. Kesadaran masyarakat untuk tidak membuang sampah sembarangan, tidak membakar sampah, serta menjaga kebersihan saluran air perlu terus diperkuat melalui edukasi dan pengawasan bersama. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menekankan bahwa keberhasilan program kesehatan lingkungan sangat bergantung pada partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggalnya.

PERAN ORANG TUA DALAM PENERAPAN PHBS

Peran orang tua merupakan faktor kunci dalam membentuk dan membiasakan PHBS

pada anak usia dini. Berdasarkan hasil observasi penelitian di Kelurahan Bajawa, khususnya di wilayah Anyiler 2, terlihat bahwa penerapan PHBS pada anak sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman, kesadaran, dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak yang mendapatkan bimbingan dan pengawasan secara konsisten dari orang tuanya cenderung lebih terbiasa mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan diri, serta mengonsumsi makanan yang lebih sehat. Sebaliknya, pada keluarga yang pengawasannya kurang konsisten, penerapan PHBS pada anak juga terlihat kurang optimal.

Secara umum, orang tua yang memiliki pemahaman baik tentang pentingnya kebersihan dan kesehatan menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam membimbing anak. Namun, masih terdapat beberapa orang tua yang kurang memberikan pengawasan secara konsisten, terutama terkait kebiasaan makan sehat dan kebersihan diri anak. Faktor kesibukan kerja, keterbatasan waktu, serta minimnya pemahaman tentang hubungan antara PHBS dan pencegahan stunting menjadi hambatan dalam praktik pengasuhan sehari-hari. Padahal, pola asuh yang responsif dan konsisten memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini (UNICEF, 2019).

Hasil wawancara dengan Ibu LM (orang tua) pada tanggal 8 Januari 2026 menunjukkan contoh praktik pengasuhan yang mendukung penerapan PHBS. Ibu LM menjelaskan bahwa ia selalu membiasakan anak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah bermain. Selain itu, ia memastikan anak mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang terdiri dari nasi, sayur, lauk berprotein seperti ikan, telur, atau tempe, serta buah-buahan. Menurut beliau, asupan gizi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan anak agar tidak mengalami stunting. Pernyataan ini menunjukkan adanya pemahaman yang baik tentang keterkaitan antara gizi, kebersihan, dan pertumbuhan anak. Pembiasaan mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu indikator utama PHBS yang memiliki dampak besar terhadap pencegahan penyakit infeksi. World Health Organization (2020) menyatakan bahwa praktik mencuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko diare dan infeksi saluran pernapasan secara signifikan. Infeksi yang berulang, terutama diare, dapat mengganggu penyerapan nutrisi dalam tubuh anak dan berkontribusi terhadap terjadinya stunting (Black et al., 2013). Dengan demikian, kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan memiliki implikasi besar terhadap status gizi dan pertumbuhan anak.

Selain aspek kebersihan diri, Ibu LM juga menjelaskan bahwa ia rutin membersihkan rumah setiap hari, menyediakan tempat sampah tertutup, menggunakan air bersih untuk memasak dan minum, serta memastikan air minum telah dimasak hingga mendidih. Praktik ini menunjukkan bahwa peran orang tua tidak hanya terbatas pada pembiasaan perilaku anak, tetapi juga pada penciptaan lingkungan rumah yang sehat. Humphrey (2009) menjelaskan bahwa lingkungan yang bersih dan sanitasi yang baik dapat mengurangi paparan patogen penyebab *environmental enteropathy*, yaitu gangguan usus kronis yang menghambat penyerapan zat gizi. Oleh karena itu, menjaga kebersihan lingkungan rumah merupakan bagian integral dari upaya pencegahan stunting.

Peran orang tua juga terlihat dalam pemantauan pertumbuhan anak secara rutin melalui kegiatan posyandu. Ibu LM menyatakan bahwa ia secara rutin membawa anak ke posyandu setiap bulan untuk ditimbang berat badan dan diukur tinggi badannya. Melalui kegiatan tersebut, orang tua dapat mengetahui perkembangan pertumbuhan anak serta memperoleh penyuluhan tentang gizi dan kesehatan dari petugas kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menegaskan bahwa pemantauan pertumbuhan secara

berkala merupakan langkah penting dalam mendeteksi dini gangguan pertumbuhan, termasuk risiko stunting. Keterlibatan aktif orang tua dalam kegiatan posyandu menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya pemantauan tumbuh kembang anak.

Secara teoritis, pola asuh orang tua memiliki pengaruh yang kuat terhadap status gizi dan kesehatan anak. Ruel dan Alderman (2013) menjelaskan bahwa praktik pengasuhan yang baik, termasuk pemberian makan yang tepat, kebersihan lingkungan, dan pemanfaatan layanan kesehatan, merupakan bagian dari intervensi sensitif gizi yang efektif dalam menurunkan angka stunting. Dengan kata lain, keberhasilan pencegahan stunting tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan pangan atau fasilitas kesehatan, tetapi juga oleh kualitas pengasuhan di tingkat rumah tangga.

Meskipun sebagian orang tua telah menunjukkan praktik yang baik, hasil penelitian juga mengidentifikasi adanya tantangan. Kesibukan orang tua bekerja sering kali membatasi waktu untuk mengawasi kebiasaan anak secara konsisten. Selain itu, sebagian orang tua belum sepenuhnya memahami bahwa PHBS memiliki hubungan langsung dengan pencegahan stunting, bukan hanya sebatas menjaga kebersihan semata. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi kesehatan yang lebih intensif dan berkelanjutan kepada masyarakat.

Dengan demikian, peran orang tua dalam penerapan PHBS sangat menentukan dalam mencegah risiko stunting pada anak usia dini. Peran tersebut mencakup pembiasaan mencuci tangan, penyediaan makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan lingkungan rumah, penggunaan air bersih, serta pemantauan pertumbuhan anak secara rutin di posyandu. Kesadaran, konsistensi, dan keterlibatan aktif orang tua menjadi faktor utama dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Upaya pencegahan stunting harus memperkuat kapasitas keluarga melalui edukasi, pendampingan, dan pemberdayaan agar praktik PHBS dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

KAITAN PHBS DENGAN PENCEGAHAN RISIKO STUNTING

PHBS memiliki kaitan yang erat dengan upaya pencegahan risiko stunting pada anak. Penerapan PHBS seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, serta menjaga kebersihan diri dapat membantu mencegah terjadinya infeksi dan penyakit pada anak. Anak yang sering mengalami infeksi atau penyakit dapat mengalami gangguan penyerapan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Oleh karena itu, penerapan PHBS secara konsisten sejak dini sangat penting untuk mendukung kesehatan anak serta mengurangi risiko terjadinya stunting.

Berdasarkan hasil observasi secara keseluruhan, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia dini di Kelurahan Bajawa telah berjalan, namun belum sepenuhnya maksimal. Sebagian anak telah terbiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah bermain, menjaga kebersihan diri, serta mengonsumsi makanan yang relatif bergizi. Anak-anak yang terbiasa menerapkan PHBS dan mendapatkan asupan makanan bergizi tampak lebih aktif, jarang mengalami gangguan kesehatan, dan menunjukkan kondisi fisik yang lebih baik. Sebaliknya, anak yang kurang mendapatkan pendampingan dalam penerapan PHBS serta memiliki pola makan yang kurang sehat terlihat lebih rentan terhadap gangguan kesehatan seperti diare, batuk pilek berulang, dan gangguan nafsu makan. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stunting.

Secara konseptual, stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama, terutama pada periode

1.000 hari pertama kehidupan (World Health Organization, 2020). Namun, stunting tidak hanya dipengaruhi oleh kurangnya asupan gizi, melainkan juga oleh faktor infeksi berulang dan kondisi lingkungan yang tidak higienis. UNICEF (2019) menegaskan bahwa praktik kebersihan, sanitasi, dan akses terhadap air bersih merupakan determinan penting dalam mencegah gangguan pertumbuhan anak. Dengan demikian, PHBS memiliki keterkaitan langsung dengan pencegahan risiko stunting.

Hasil penelitian di Kelurahan Bajawa menunjukkan bahwa anak yang konsisten menerapkan kebiasaan hidup bersih, seperti mencuci tangan dengan sabun dan menjaga kebersihan makanan, cenderung lebih jarang mengalami diare. Hal ini sejalan dengan temuan Black et al. (2013) yang menyatakan bahwa infeksi diare berulang dapat menghambat penyerapan nutrisi dan memperburuk status gizi anak. Ketika infeksi terjadi secara berulang, tubuh anak akan lebih banyak menggunakan energi untuk melawan penyakit dibandingkan untuk pertumbuhan. Akibatnya, meskipun asupan makanan tersedia, proses pertumbuhan tinggi badan dapat terganggu.

Selain infeksi akut seperti diare, sanitasi yang buruk juga dapat menyebabkan gangguan usus kronis yang dikenal sebagai *environmental enteropathy*. Humphrey (2009) menjelaskan bahwa paparan patogen secara terus-menerus akibat lingkungan yang tidak bersih dapat merusak dinding usus anak sehingga mengurangi kemampuan tubuh dalam menyerap zat gizi. Kondisi ini sering terjadi tanpa gejala yang jelas, tetapi berdampak jangka panjang terhadap pertumbuhan linear anak. Oleh karena itu, penerapan PHBS seperti penggunaan jamban sehat, pengelolaan sampah yang baik, serta penyediaan air bersih menjadi bagian penting dalam pencegahan stunting.

Pendataan stunting di Kelurahan Bajawa dilakukan melalui kegiatan Posyandu yang melibatkan kader Posyandu, petugas kesehatan, serta partisipasi aktif orang tua anak usia dini. Metode pendataan dilakukan melalui observasi, wawancara, dan pencatatan data pertumbuhan anak, khususnya balita usia 3–5 tahun. Pengukuran tinggi badan menurut umur (TB/U) digunakan sebagai indikator utama dalam menentukan status pertumbuhan anak. Berdasarkan hasil pendataan tersebut, sebagian besar anak berada dalam kategori normal, namun masih ditemukan beberapa anak yang termasuk dalam kategori kekurangan gizi dan berisiko stunting. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan kekurangan gizi yang mengarah pada stunting masih menjadi perhatian di wilayah tersebut.

Kegiatan Posyandu memiliki peran strategis dalam mendeteksi dini risiko stunting serta memberikan edukasi kepada orang tua. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menegaskan bahwa pemantauan pertumbuhan secara rutin melalui Posyandu memungkinkan identifikasi awal gangguan pertumbuhan sehingga intervensi dapat dilakukan lebih cepat. Dalam konteks penelitian ini, petugas kesehatan menyampaikan bahwa edukasi tentang PHBS telah dilakukan secara rutin melalui penyuluhan kesehatan. Namun demikian, tingkat pemahaman dan penerapan PHBS di tingkat keluarga masih beragam.

Beberapa orang tua mengaku belum sepenuhnya memahami hubungan antara PHBS dan pencegahan stunting. Sebagian masih memandang PHBS hanya sebagai upaya menjaga kebersihan semata, tanpa menyadari dampaknya terhadap status gizi dan pertumbuhan anak. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi perlu lebih menekankan pada penjelasan hubungan kausal antara kebersihan, infeksi, dan gangguan pertumbuhan. Ruel dan Alderman (2013) menyatakan bahwa intervensi sensitif gizi, termasuk perbaikan sanitasi dan perubahan perilaku kesehatan, akan lebih efektif apabila disertai dengan pendekatan

komunikasi yang tepat dan pendampingan berkelanjutan.

Keterkaitan antara PHBS dan pencegahan stunting juga dapat dilihat dari interaksi antara faktor gizi dan kesehatan lingkungan. Anak yang memperoleh asupan makanan bergizi tetapi tinggal di lingkungan yang kurang bersih tetap berisiko mengalami gangguan pertumbuhan akibat infeksi berulang. Sebaliknya, lingkungan yang bersih tanpa diimbangi dengan asupan gizi yang cukup juga tidak akan optimal dalam mendukung pertumbuhan anak. Oleh karena itu, pencegahan stunting harus dilakukan secara terpadu melalui pendekatan gizi spesifik dan gizi sensitif, termasuk penerapan PHBS secara konsisten (UNICEF, 2019).

Secara keseluruhan, hasil pendataan Posyandu di Kelurahan Bajawa menunjukkan bahwa pemanfaatan PHBS pada anak usia dini memiliki peran penting dalam mencegah risiko stunting. Anak yang menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat serta mendapatkan pengawasan orang tua secara konsisten cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik. Meskipun angka stunting tidak dominan, keberadaan beberapa kasus risiko menunjukkan bahwa upaya pencegahan harus terus diperkuat.

Dengan demikian, diperlukan kerja sama yang berkelanjutan antara kader Posyandu, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam meningkatkan penerapan PHBS. Edukasi yang lebih intensif, pendampingan keluarga, serta penguatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kebersihan, sanitasi, dan gizi seimbang menjadi langkah strategis dalam mencegah stunting sejak usia dini. Pencegahan stunting bukan hanya tanggung jawab sektor kesehatan, tetapi juga memerlukan komitmen keluarga dan komunitas dalam membangun lingkungan yang sehat dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Kelurahan Bajawa, dapat disimpulkan bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini sudah mulai berjalan, namun belum sepenuhnya optimal dan konsisten di seluruh keluarga. Sebagian besar anak telah dibiasakan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri, serta mengonsumsi makanan utama secara teratur. Lingkungan tempat tinggal pada umumnya telah memiliki akses air bersih dan jamban, serta didukung oleh kegiatan Posyandu yang rutin melakukan pemantauan pertumbuhan anak. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa permasalahan seperti variasi makanan bergizi yang terbatas, konsumsi jajanan kurang sehat, pengelolaan sampah yang belum maksimal, serta drainase yang kurang baik pada musim hujan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa peran orang tua menjadi faktor utama dalam keberhasilan penerapan PHBS dan pencegahan risiko stunting. Orang tua yang memiliki pemahaman baik tentang pentingnya kebersihan, gizi seimbang, dan pemantauan pertumbuhan cenderung lebih aktif membimbing anak dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan, kesibukan kerja, dan kurangnya pengawasan yang konsisten dapat menghambat penerapan PHBS secara optimal. Data Posyandu menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar anak berada pada kategori pertumbuhan normal, masih terdapat anak yang berisiko mengalami stunting, yang menunjukkan bahwa upaya pencegahan perlu terus diperkuat.

Dengan demikian, pemanfaatan PHBS pada anak usia dini memiliki peran penting dalam mencegah risiko stunting. Pencegahan stunting tidak hanya bergantung pada pemenuhan gizi semata, tetapi juga pada kebersihan diri, sanitasi lingkungan, serta

pemantauan pertumbuhan yang dilakukan secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang berkelanjutan antara orang tua, kader Posyandu, dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan praktik PHBS di tingkat keluarga dan masyarakat guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

REFERENSI

- Black, R. E., Allen, L. H., Bhutta, Z. A., Caulfield, L. E., de Onis, M., Ezzati, M., Mathers, C., & Rivera, J. (2008). Maternal and child undernutrition: Global and regional exposures and health consequences. *The Lancet*, 371(9608), 243–260. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61690-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61690-0)
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(3), 539–549.
- Humphrey, J. H. (2009). Child undernutrition, tropical enteropathy, toilets, and handwashing. *The Lancet*, 374(9694), 1032–1035. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60950-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60950-8)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang standar antropometri anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku saku hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2014). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 34(4), 250–265.
- Ruel, M. T., & Alderman, H. (2013). Nutrition-sensitive interventions and programmes: How can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*, 382(9891), 536–551. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60843-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60843-0)
- UNICEF. (2013). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. United Nations Children's Fund.
- UNICEF. (2019). *The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition*. United Nations Children's Fund.
- Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., & Sachdev, H. S. (2008). Maternal and child undernutrition: Consequences for adult health and human capital. *The Lancet*, 371(9609), 340–357.
- World Health Organization. (2014). *Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief*. WHO Press.
- World Health Organization. (2020). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Improving early childhood development: WHO guideline*. World Health Organization.

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah

This article is licensed under:

