

PENCEGAHAN *STUNTING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Sebagai Pelaksanaan Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Aghnia Nuha Zahidah

NIM: 191410083



**Universitas
PTIQ Jakarta**

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Tahun Akademik

2023 M/1445 H

PENCEGAHAN *STUNTING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Sebagai Pelaksanaan Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Aghnia Nuha Zahidah

NIM: 191410083

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Tahun Akademik

2023 M/1445 H

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Aghnia Nuha Zahidah

NIM : 191410083

No. Kontak : +6281- 314-338-773

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Pencegahan Stunting Perspektif al-Qur'an* adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pangambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Bandung, 17 Juni 2023

Yang membuat Pernyataan,



(Aghnia Nuha Zahidah)

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Pencegahan Stunting Perspektif al-Qur'an* yang ditulis oleh Aghnia Nuha Zahidah NIM 191410083 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bandung, 17 Juni 2023

Dosen Pembimbing




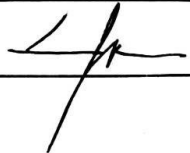


Dr. Andi Rahman, M.A.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul *Pencegahan Stunting Perspektif al-Qur'an* yang ditulis oleh Aghnia Nuha Zahidah NIM: 191410083 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang diselenggarakan pada (Kamis, 22 Juni 2023). Skripsi telah diperbaiki dengan memasukkan saran dari penguji dan pembimbing skripsi.

Sidang Dewan Munaqosah

No.	Nama Penguji	Jabatan Dalam Tim	Tanda Tangan
1.	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Pimpinan Sidang	
2.	Dr. Andi Rahman, M.A.	Pembimbing	
3.	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Penguji 1	
4.	Hidayatullah, M.A.	Penguji 2	

Bandung, 17 Juni 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, M.A.

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah [94]:6)

.....

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Suami saya, *my super husband* <3, Umar Nur Addin Akbar. Terimakasih atas dukungan dan pendampinganmu selama perjalanan penulisan skripsi ini. Dirimu adalah inspirasi dan motivasiku yang tak ternilai. Aku sangat beruntung memilikimu sebagai pendamping hidupku. Terimakasih, Sayang.
2. Orang tua saya, Ibu Anita Sulistyowati, M.Gz., RD., dan Bapak Agus Suranto, S.E., yang sangat saya cintai dan saya banggakan, terima kasih atas dedikasi yang telah diupayakan dengan penuh pengorbanan untuk saya, dan doa-doa yang selalu dipanjatkan olehnya kepada saya. Sehingga saya bisa menyelesaikan pendidikan sampai perguruan tinggi.
3. Bapak dan ibu mertua yang sangat saya sayangi dan saya muliakan Bunda Santi Erlina, S.Psi., dan Abi Mohammad Farid Hadi., S.T., M.E., terima kasih atas dukungan, nasihatnya dan masukannya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan sesegera mungkin.
4. Adik-adik saya tercinta Husna Radhwa Syahidah, Salma Nur Azkia, Widyawati Putri Latifah, Fatih Muhammad Al-Qodiry, dan Muhammad Harits Jundullah, beserta sanak saudara saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, namun dukungan kalian selalu saya jadikan motivasi untuk lebih maju ke depannya.
5. Dekan Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta Dr. Andi Rahman, M.A., sekaligus Dosen Pembimbing yang memberikan masukan dan arahan kepada saya.
6. Sahabat-sahabat saya, Halimah, Heni Astuti, Jofanina Fauziah, Riska Hernita, dan Nurul Hikmah, terimakasih atas bantuan-bantuan kalian :)
7. Teman-teman kelas putri Ushuluddin, Trisi. Terimakasih karena telah menjadi bagian dari kenangan indah dan mengisi hari-hari dengan kebersamaan dan keceriaan semasa di PTIQ.
8. Teman-teman asrama Ampera PTIQ. Sungguh masa-masa menjadi mahasantri dengan segala kenangannya tidak akan saya lupakan.
9. Sejawat-sejawat karib KKN/PMQ (Praktik Mengajar Al-Qur'an): Akhwati Dwi Nurjannah, Lailatul Badriyah, Rani Nurani, Siti Syifa Fauziyah, dan Muhammad Abdulfattah Zakiy. Terimakasih karena telah mengajarkan saya banyak hal saat masa KKN.
10. Sobat ecek-ecek, Aisyah, Salsa, Syifa, Syafa, Okvi dan Ni'am teman-teman penulis di Boyolali.

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ وَالَاهُ، رَبِّ اشْرَحْ لِي
صَدْرِي، وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي، واحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي، يَفْقَهُوا قَوْلِي، أَمَا بَعْدُ

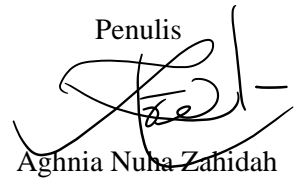
Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul: ***“Pencegahan Stunting Perspektif al-Qur’an”***, ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir (IAT) di Universitas PTIQ Jakarta.

Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak menghadapi kesukaran dan hambatan yang disebabkan minimnya referensi yang relevan dengan pembahasan dalam penelitian ini, minimnya waktu yang tersedia, dan minimnya pengetahuan dan wawasan penulis. Namun atas bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan kesempatan belajar kepada kami.
2. Dr. Andi Rahman, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta sekaligus menjadi Dosen Pembimbing yang telah mempermudah dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Dr. Lukman Hakim, M.A., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi untuk terus bersemangat dalam menyusun tugas akhir ini.
4. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.

Bandung, 17 Juni 2023

Penulis



Agnia Nuha Zahidah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRACT	x
PEDOMAN LITERASI ARAB-LATIN.....	xii
A. Konsonan	xii
B. Vokal	xiii
C. Maddah	xiv
D. Ta' Marbutah	xv
E. Syaddah (Tasydid).....	xv
F. Kata Sandang.....	xv
G. Hamzah.....	xvi
H. Penulisan Kata	xvi
I. Huruf Kapital.....	xvii
J. Tajwid.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
G. Tinjauan Pustaka.....	5
H. Metode Penelitian	6
I. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN UMUM <i>STUNTING</i>.....	9
A. Pengertian <i>Stunting</i>	9
B. Dampak <i>Stunting</i>	12
C. Pencegahan <i>Stunting</i>	16
BAB III.....	29
PENCEGAHAN <i>STUNTING</i> PERSPEKTIF ISLAM.....	29
A. Aspek Keluarga	29

1.	Pemilihan Pasangan yang Baik.....	29
2.	Menjadi Keluarga yang Sakinah.....	37
3.	Dukungan Saling antara Ibu dan Ayah.....	41
4.	Alih Tugas kepada Ahli Waris.....	49
B.	Aspek Ketercukupan Gizi.....	50
1.	Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dan Bayi.....	50
2.	Penyusuan Bayi oleh Ibu.....	58
3.	Pemberian Susu Formula.....	64
C.	Aspek Ekonomi.....	68
1.	Janji Allah bagi Orang yang Telah Menikah.....	68
2.	Upaya Ayah Mencari Nafkah untuk Ibu dan Bayi.....	69
3.	Nafkah dari Ayah untuk Keluarganya.....	71
D.	Aspek Sosial.....	74
1.	Penyampaian Pencegahan <i>Stunting</i> oleh Da'i.....	74
2.	Jaminan Pemerintah terhadap Kesejahteraan Rakyat.....	77
3.	Urgensi Pencegahan <i>Stunting</i> Perspektif Islam.....	82
BAB IV	87
KESIMPULAN	87
A.	Kesimpulan.....	87
B.	Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
BIOGRAFI PENULIS	94

ABSTRACT

Stunting is a chronic malnutrition condition that has long-term and continuous effects, resulting in chronic undernutrition. It has significant implications for the future of children, including reduced survival rates, lower school performance, and diminished economic productivity. Moreover, stunting poses a risk of generating a less qualified human resource base, which can have significant implications for the future development of Indonesia as a nation. While the Quran does not directly address the concept of stunting prevention, an analysis of relevant verses can provide a basis for formulating solutions. Islam, through the Quran, emphasizes the importance of protecting and fulfilling the rights and responsibilities of children.

This research employs a qualitative literature review approach to analyze Quranic verses related to stunting prevention. Primary data sources include Quranic verses and supporting exegeses (tafsir), while secondary data sources consist of credible literature. The study adopts a thematic approach, linking verses that are relevant to the theme of stunting prevention. The research focuses on understanding the concept of stunting from Qur'anic perspective and identifying prevention solutions found in the Quran.

The findings reveal that the Quran provides strong guidance in the aspects of family, nutrition adequacy, economy, and society that are crucial for stunting prevention. The importance of selecting a righteous spouse, maintaining marital harmony, the role of fathers as protectors, and the mutual support between mothers and fathers are emphasized. Additionally, the Quran mentions the significance of maternal health, meeting the nutritional needs of both mother and child and breastfeeding. Economic and social aspects also play a role in stunting prevention, including the responsibility of fathers to provide for their families, the efforts of preachers (da'i) to raise awareness, and the government's obligation to ensure the welfare of its people. By adhering to the guidance of the Quran in these aspects, it is hoped that awareness and efforts to prevent stunting will increase, leading to the development of a high-quality future generation.

Keywords: Stunting, Qur'an

ABSTRAK

Stunting merupakan keadaan kurang gizi yang kronis dan berdampak pada masa depan anak, termasuk tingkat kelangsungan hidup, prestasi sekolah, dan produktivitas ekonomi. Dalam konteks negara, peningkatan kasus *stunting* berpotensi menghambat perkembangan bangsa. Meskipun di dalam Al-Qur'an tidak ada ayat khusus tentang pencegahan *stunting*, analisis terhadap ayat-ayat yang relevan dengan tema dapat membantu merumuskan solusi pencegahan *stunting*. Islam melalui al-Qur'an memberikan perhatian dan pedoman dalam menjaga hak dan kewajiban anak.

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an terkait pencegahan *stunting*. Sumber data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir yang mendukung, sedangkan data sekunder berasal dari literatur terpercaya. Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data dengan pendekatan tematik atau *maudhu'i*, yakni mengaitkan dengan ayat-ayat yang relevan dengan tema. Fokus penelitian adalah memahami konsep *stunting* dalam perspektif al-Qur'an dan menemukan solusi pencegahan yang terdapat dalam Al-Qur'an.

Penelitian ini menganalisis pencegahan *stunting* dari perspektif Al-Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan yang kuat dalam aspek-aspek yang berhubungan dengan keluarga, kecukupan gizi, ekonomi, dan sosial dalam upaya mencegah *stunting*. Pemilihan pasangan yang baik, keharmonisan dalam rumah tangga, peran ayah sebagai pelindung, dan dukungan antara ibu dan ayah adalah faktor penting yang ditekankan. Selain itu, pentingnya menjaga kesehatan ibu, mencukupi kebutuhan gizi ibu dan bayi, memberikan ASI juga disebutkan dalam Al-Qur'an. Aspek ekonomi dan sosial juga memiliki peran dalam pencegahan *stunting*, termasuk tanggung jawab ayah dalam mencari nafkah, upaya *syi'ar* dari para da'i dan *amar ma'ruf nahi munkar* dalam masyarakat, serta tanggung jawab pemerintah dalam menjaga kesejahteraan rakyat turut serta dalam upaya pencegahan *stunting*, dimana hal ini tercantum pada ayat-ayat al-Qur'an yang dijelaskan dalam skripsi ini. Dengan memperhatikan panduan Al-Qur'an dalam aspek-aspek tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan upaya pencegahan *stunting*, serta menghasilkan generasi penerus yang berkualitas.

Kata kunci: *Stunting*, Al-Qur'an

PEDOMAN LITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya, sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ) Jakarta:

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	a	ض	<u>d</u>
ب	b	ط	<u>t</u>
ت	t	ظ	<u>z</u>
ث	th	ع	'
ج	j	غ	gh
ح	<u>h</u>	ف	f
خ	kh	ق	q
د	d	ك	k

ذ	dh	ل	l
ر	r	م	m
ز	z	ن	n
س	s	و	w
ش	sh	ه	h
ص	ṣ	ي	y

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	a
ِ	Kasrah	I	i
ُ	Dammah	U	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...يَ	Fathah dan ya	Ai	a dan u
...وُ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...آ...أ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
...يِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
...وُ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla

- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/ al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةَ talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ل, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khužu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ Wa innallāha lahuwa khair ar-
rāziqīn/

Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

- بِسْمِ اللّٰهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللّٰهُ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلّٰهِ الْأُمُوْرُ جَمِیْعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an adalah sumber segala keilmuan sekaligus menjadi pedoman hidup bagi seluruh manusia. Saat manusia mencari solusi atas problematika kehidupan selama ribuan tahun, khususnya mengenai berbagai permasalahan yang tidak dimengerti oleh mereka, maka jawabannya telah terdapat di dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an menunjukkan hubungannya yang solid dengan manusia yang mencari jalan keluar atas permasalahannya yang sulit. Karena segera setelah itu, manusia mendapatkan solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka bingungkan.¹ Ayat-ayat yang ada di dalam Al-Qur'an memang tidak langsung mengarah secara spesifik kepada setiap permasalahan yang ada, namun tetap dapat dimaknai dengan berbagai sudut pandang keilmuan. Sehingga meskipun zaman kian berkembang, permasalahan semakin beragam, Al-Qur'an masih saja relevan untuk dapat menjadi pedoman hidup dan menawarkan solusi atas berbagai problematika kehidupan. Sebagaimana yang tertera di QS. Al-Jasiah [45]: 20

هَذَا بَصَائِرُ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ

Artinya:

“(Al-Qur'an) ini adalah pedoman bagi manusia, petunjuk dan rahmat bagi kaum yang meyakini.”

Demikian juga untuk solusi dari pencegahan *stunting*, dimana *stunting* merupakan suatu kondisi malnutrisi atau kekurangan gizi yang terjadi dalam waktu yang lama dan terus-menerus, sehingga menjadi kekurangan gizi yang kronis.² *Stunting* memiliki dampak terhadap masa depan balita, karena *stunting* dapat mengurangi kelangsungan hidup balita, prestasi sekolah dan produktivitas ekonomi. Lebih dari itu, *stunting* beresiko menghasilkan sumber daya manusia yang kurang berkualitas.³ Karena apabila kasus ini terus meningkat, dapat memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan bangsa Indonesia kedepannya.

Melansir dari siaran pers Kemeterian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia, berdasarkan data Survey Status

¹ Muhammad Fethullah Gulen, *Cahaya Al-Qur'an Bagi Seluruh Makhhluk: Tafsir-Tafsir Pilihan Sesuai Kondisi Dunia Saat Ini*, Terj. Urkhan Muhammad 'Ali dan Isma'il, (Jakarta: Republika Penerbit, 2011), hal. 1

² Sutarto, dkk, *Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya*, J Agromedicine, Vol. 5, No. 1, Juni 2018, hal. 540

³ Asweros Umbu Zogara, dan Maria Goreti Pantaleon, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita*, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Vol. 9, No. 2, 2020, hal. 86

Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2021, setidaknya terdapat 24,4 persen atau 5,33 juta balita di Indonesia yang mengalami *stunting*. Prevalensi tersebut telah mengalami penurunan dari 27,6 persen menjadi 24,6 persen. Namun, pemerintah tetap menargetkan percepatan penurunan *stunting* pada tahun 2024 hingga 14 persen.⁴ Karena target pemerintah adalah menjadikan Indonesia menjadi negara maju di 100 tahun mendatang, yakni tahun 2045. Untuk dapat menjadi negara maju, terdapat tiga indeks. Diantaranya yakni kelangsungan hidup, pendidikan dan kesehatan. *Stunting* menjadi salah satu fokus yang diupayakan penurunan prevalensinya, karena apabila angka *stunting* dapat diturunkan kurang dari 20% sebagaimana yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO), Indonesia dapat menjadi negara dengan garis aman dalam hal kesehatan.

Belum lagi Indonesia diprediksi mengalami bonus demografinya pada tahun 2045. Namun alih-alih menjadi berkah, kondisi ini dapat berubah menjadi malapetaka apabila dilihat dari presentase balita *stunting*. Padahal, balita saat inilah yang akan menggerakkan roda perekonomian dan mengambil peran dalam menjalankan berbagai tugas kenegaraan nantinya.

Besarnya perhatian negara terhadap kasus *stunting* dikarenakan adanya *stunting* dapat menurunkan tingkat kesejahteraan rakyat. *Stunting* menyebabkan sumber daya manusia yang ada, menurun kualitasnya. Pada saat dewasa, penderita *stunting* beresiko mengalami berbagai penyakit yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kinerja tubuh dan menurunkan produktivitas. Sehingga pada akhirnya, memberikan pengaruh yang signifikan tidak hanya pada laju pertumbuhan perekonomian negara, namun juga memberikan dampak yang besar pada sektor lainnya.⁵ Penelitian yang dilakukan oleh bank dunia menunjukkan adanya *stunting* menyebabkan kerugian 3–11% dari jumlah Pendapatan Domestik Bruto (PDB). Pada tahun 2015, Indonesia mengalami kerugian sebesar 300–1.210 triliun rupiah pertahun karena *stunting*.⁶

Tentunya, permasalahan gizi yang ada di Indonesia khususnya *stunting* tidak hanya berkaitan dengan sektor kesehatan saja. Tetapi merupakan permasalahan multi sektor.⁷ Semua pihak harus turut serta dan bertanggung jawab dalam mencegah *stunting*. Namun berdasarkan penjelasan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) *framework*, terdapat dua penyebab langsung terjadinya *stunting* yakni faktor penyakit dan asupan gizi. Kedua faktor tersebut erat kaitannya

⁴ Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kejar Target! Per Tahun Prevelensi Stunting Harus Turun 3 Persen*, Siaran Pers, 2022

⁵ Abd. Wahid, dkk, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita*, Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol. 5, No. 2, 2020, hal. 93

⁶ Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, *Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting*, 2017, https://siha.kemkes.go.id/portal/files_upload/Buku_Saku_Stunting_Desa.pdf (diakses pada 6 Juni 2023)

⁷ Tri Kurniawati, *Langkah-langkah Penentuan Sebab Terjadinya Stunting Pada Anak*, Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 3, No. 1, Februari 2017, hal. 59

dengan beberapa faktor lain yakni pola asuh, akses terhadap makanan, akses terhadap pelayanan kesehatan dan sanitasi. Meskipun begitu, penyebab dasar dari adanya *stunting* adalah pada level individu dan rumah tangga. Seperti tingkat pendidikan dan ekonomi.⁸

Al-Qur'an memberikan perspektif menarik untuk mencegah terjadinya *stunting*. Ayat-ayat yang terdapat di dalam Al-Qur'an memang tidak secara langsung mengarah kepada konsep pencegahan *stunting*. Namun jika dilakukan analisis dan pengelompokan berdasarkan ayat-ayat yang sesuai dengan tema, dapat dimaknai menjadi sebuah perumusan solusi pencegahan *stunting*. Awal mula konsep pencegahan *stunting* berdasarkan perspektif Al-Qur'an dapat dimulai dengan memilih pasangan yang baik sebagaimana yang tertera pada QS. Adz-Dzariyat: 49, QS. Al-Furqan: 74, QS. An-Nur: 26. Dilanjutkan dengan pedoman untuk menjadi keluarga yang penuh dengan barakah dan ketenangan seperti dalam QS. Ar-Rum: 21. Kemudian bagaimana ayah berperan aktif sebagai pelindung QS. An-Nisa: 34. Mengenai konsep kecukupan ekonomi QS. Al-Baqarah: 233, QS. An-Nisa: 34, QS. An-Nur: 32, QS. An-Nahl: 72, dan QS. QS. Hud: 11. Tidak hanya itu, terdapat juga pedoman untuk kecukupan gizi bagi ibu dan balita seperti dalam QS. Abasa: 24, QS. Al-Baqarah: 233, QS. Al-Baqarah: 168 dan 172. Tugas dan peran ibu dalam merawat anak turut mendapat arahan yakni dalam QS. Al-Baqarah: 233, QS. At-Talaq: 6 dan QS. An-Nahl: 66. Perihal peran dan tanggung jawab ibu dan ayah yang tertuang di dalam QS. Al-Mujadalah: 11, QS. Al-Baqarah: 233, QS. Al-Isra: 31, QS. Al-Baqarah: 286, QS. An-Nahl: 97. Terkait peringatan kepada ahli waris untuk menggantikan tugas walinya terhadap ibu dan balita QS. Al-Baqarah: 233. Da'i juga turut memiliki peran dalam pencegahan *stunting* dengan berlandaskan dalil QS. Al-Baqarah: 151 dan QS. Ali-Imran: 104. Tentunya, pemerintah juga memiliki peran dan tanggung jawab yang besar sebagaimana dalam QS. An-Nisa: 58 dan QS. As-Sajdah: 24. Urgensi pencegahan *stunting* dalam pencegahan *stunting* juga terdapat dalam QS. An-Nisa: 9 dan QS. Ar-Ra'd: 11.

Anak adalah anugerah dan amanah dari Allah. Sebagai bagian dari keluarga, orang tua memiliki kewajiban untuk bertanggung jawab atas anaknya mulai dari ketika berada di dalam kandungan hingga memasuki usia tertentu. Sedangkan sebagai bagian dari masyarakat, anak wajib mendapatkan pelayanan dan perlindungan.⁹ Namun berdasarkan studi pustaka yang telah penulis lakukan, belum banyak literatur yang membahas bagaimana pencegahan *stunting* dalam perspektif islam maupun Al-Qur'an. Padahal, kasus *stunting* kini menjadi kasus global yang masih terus diupayakan pentuntasannya. Demikian bukan karena tidak adanya dalil dalam Al-Qur'an maupun sunnah yang berkaitan dengan masalah ini. Islam sendiri telah memberikan perhatian dan pedoman untuk dapat menjaga hak dan kewajiban anak, sebagaimana yang dirumuskan seperti yang

⁸ Yuniar Rosmalina, dkk, *Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Batita Stunting: Systematic Review*, Gizi Indon, Vol. 41, No. 1, 2018

⁹ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2013, hal. 10

telah dipaparkan sebelumnya, dengan berlandaskan ayat-ayat yang ada di dalam Al-Qur'an. Hal ini dikarenakan belum banyak yang mengkajinya secara lebih komprehensif. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk menuliskan skripsi dengan judul “**Pencegahan *Stunting* Perspektif Al-Qur'an**” untuk mengkaji bagaimana konsep pencegahan *stunting* berlandaskan dalil-dalil yang terdapat di dalam Al-Qur'an.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apa pengertian *stunting*?
2. Apa penyebab dari *stunting*?
3. Apa dampak dari *stunting*?
4. Bagaimana pencegahan *stunting* secara umum?
5. Apa saja faktor yang berhubungan dengan pencegahan *stunting*?
6. Siapa saja pihak yang berperan dalam pencegahan *stunting*?
7. Bagaimana mencegah terjadinya *stunting* dalam perspektif Al-Qur'an?
8. Apa urgensi dari pencegahan *stunting*?

C. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan tidak melebar, pada skripsi ini masalah akan dibatasi seputar: Pencegahan terjadinya *stunting* dalam perspektif Al-Qur'an

D. Rumusan Masalah

Bagaimana mencegah terjadinya *stunting* dalam perspektif Al-Qur'an?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari adanya penelitian ini yakni:

1. Mengetahui bagaimana pencegahan *stunting* dalam perspektif Al-Qur'an.
2. Mengetahui dalil apa saja yang menjadi landasan pencegahan *stunting*
3. Menggali pesan tersirat dan tersurat dari ayat-ayat yang menjadi landasan pencegahan *stunting*

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoretis
 - a. Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya
 - b. Menambah khazanah keilmuan baik dari segi keislaman maupun kesehatan
 - c. Memperkaya literatur mengenai kajian *stunting* berdasarkan perspektif islam
2. Secara praktis
 - a. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan penulis dalam mengetahui bagaimana konsep pencegahan *stunting* dalam Al-Qur'an
 - b. Bagi akademisi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan penelitian karya ilmiah bagi mahasiswa maupun dosen dalam

mengkaji pembahasan mengenai konsep pencegahan *stunting* perspektif islam, dan mendorong untuk dapat dilakukan penelitian-penelitian selanjutnya

- c. Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rumusan baru dalam solusi pencegahan *stunting*
- d. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini dapat diterapkan sebagai pedoman untuk melakukan pencegahan terjadinya *stunting*.

G. Tinjauan Pustaka

Pokok permasalahan penelitian ini merujuk pada kajian “**Pencegahan *Stunting* Perspektif Islam**”. Dalam penelusuran yang telah dilakukan, terdapat banyak kajian mengenai pencegahan *stunting*, namun belum banyak referensi yang mengaitkan dengan ayat-ayat Al-Qur’an. Adapun kajian yang berkaitan dengan konsep pencegahan *stunting*, ditemukan dalam beberapa karya ilmiah diantaranya sebagai berikut:

Pertama, buku yang ditulis oleh Nurul Imani dengan judul *Stunting pada Anak: Kenali dan Cegah Sejak Dini*. Buku ini diterbitkan oleh Hijaz Pustaka Mandiri pada tahun 2020. Isi dari buku ini berkenaan dengan beberapa hal yakni pengertian mengenai *stunting*, apa penyebab dari *stunting*, bagaimana ciri-ciri anak yang mengalami *stunting*, bagaimana pencegahan *stunting*, bagaimana pola makan anak, imunisasi dan pemberian ASI.¹⁰

Kedua, buku yang ditulis oleh Nurlailis Saadah, Astin Nur Hanifah dan Hananta Prakosa dengan judul *Buku Panduan Praktis Pencegahan dan Penanganan Stunting*. Buku ini diterbitkan oleh Scopindo Media Pustaka pada tahun 2021. Isi dari buku ini terbagi menjadi tiga bab. Pada bab pertama berisi tentang definisi *stunting*, ciri-ciri *stunting*, penyebab *stunting* dan dampak dari *stunting*. Bab kedua berisi tentang pencegahan *stunting*, yang kemudian dirincikan menjadi perbaikan terdapat pola makan (gizi), perbaikan pola asuh dan perbaikan sanitasi dan air bersih. Bab ketiga berisi tentang bagaimana cara menangani *stunting* berdasarkan pendekatan gizi spesifik dan gizi sensitif.¹¹

Ketiga, buku yang ditulis oleh Sitti Patimah dengan judul *Stunting Mengancam Human Capital*. Buku ini diterbitkan oleh Deepublish pada tahun 2021. Isi dari buku ini terbagi menjadi lima bab. Pada bab pertama berisi tentang definisi dan bagaimana terjadinya *stunting*. Bab kedua berisi tentang bagaimana *stunting* dalam perspektif global. Bab ketiga berisi tentang *stunting* dan *human capital*. Bab keempat berisi tentang intervensi pencegahan *stunting*. Bab kelima berisi tentang Studi Kasus di Kabupaten Majene, Sulawesi Barat, yang kemudian di dalamnya terdapat sub bab beban malnutrisi pada remaja putri, bagaimana persepsi guru dan pembina organisasi kesiswaan di sekolah terkait *stunting*,

¹⁰ Nurul Imani, *Stunting Pada Anak: Kenali dan Cegah Sejak Dini*, (Sleman: Hijaz Pustaka Mandiri, 2020)

¹¹ Nurlailis Saadah, Astin Nur Hanifah dan Hananta Prakosa, *Buku Panduan Praktis Pencegahan dan Penanganan Stunting*, (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2021)

bagaimana persepsi masyarakat mengenai *stunting* dan bagaimana persepsi dari pelaksana program mengenai *stunting* itu sendiri.¹²

Keempat, Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol. 5, No. 2 yang dipublikasikan pada tahun 2020, dengan judul *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita*. Jurnal ini ditulis oleh Abd. Wahid, Mujib Hannan, Silvia Ratna Sari Dewi dan Rabbaniyah Hariyati Hidayah, dari Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja, prodi Profesi Ners dan prodi Keperawatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pemberian ASI eksklusif, pendidikan kedua orang tua, ekonomi keluarga, jumlah anggota keluarga dengan adanya kasus *stunting* di Desa Talang, Kecamatan Saronggi. Metode penelitian yang digunakan yakni kuantitatif menggunakan analitik observasional dengan desain *case control*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapatnya hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan *stunting*. Namun, tidak ada hubungan antara *stunting* dengan pendidikan kedua orang tua, ekonomi keluarga dan jumlah anggota keluarga. Hal yang perlu dilakukan dalam mencegah *stunting* menurut penelitian ini adalah perlunya koordinasi dan kolaborasi yang baik antara tenaga kesehatan, pemerintah dan masyarakat.¹³

Kelima, Jurnal Shahih, Vol. 2, No. 2 yang dipublikasikan pada tahun 2017, dengan judul *Gizi Buruk dalam Perspektif Islam: Respon Teologis Terhadap Persoalan Gizi Buruk*. Jurnal ini ditulis oleh Egi Sukma Baihaki, dari Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra Jakarta. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif, dengan metode penelitian yang digunakan berupa kajian kepustakaan (*Library Research*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana islam merespon permasalahan gizi buruk, dan apa solusi yang islam tawarkan. Kesimpulan dari masalah ini, bahwa islam sangat memperhatikan kualitas makanan yang harus dikonsumsi agar manusia dapat tercukupi kebutuhan gizinya dan terhindar dari gizi buruk. Solusi yang islam tawarkan adalah ketersediaan pangan yang berkualitas, pemerataan sosial dan pemberdayaan masyarakat.

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, penulis melihat adanya kesempatan untuk mengisi ruang kosong yang ada. Perbedaan penelitian yang akan ditulis dari literatur yang disebutkan diatas yakni, pembahasan dalam penelitian ini akan menganalisis dan mengulas bagaimana konsep pencegahan *stunting* dalam perspektif Al-Qur'an, dengan mengangkat ayat-ayat yang relevan dengan tema. Sehingga nantinya, menghasilkan pandangan yang baru dalam memandang upaya pencegahan *stunting* berlandaskan Al-Qur'an.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah studi kepustakaan (*library research*), yakni pengumpulan data dengan membaca dari literatur kepustakaan seperti buku,

¹² Sitti Patimah, *Stunting Mengancam Human Capital*, (Sleman: Deepublish, 2021)

¹³ Abd. Wahid, dkk, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita*,

jurnal, hasil penelitian dan literatur lain yang masih relevan dengan skripsi.¹⁴ Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif, dimana untuk melakukan pendekatan penelitian diperlukan pemahaman dan keluasan wawasan peneliti terhadap objek yang diteliti.¹⁵

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan informasi yang terikat dan dapat dipertanggung jawabkan secara langsung dalam menghimpun data.¹⁶ Sumber data primer yang menjadi rujukan skripsi ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang secara tersurat maupun tersirat berkenaan dengan pencegahan *stunting*. Selain itu, sumber data primer juga didapatkan dari kitab-kitab tafsir yang ditulis oleh para ulama, sebagai pendukung dari sumber data primer yang pertama.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang memiliki sumber yang jelas, dan diberikan secara tidak langsung kepada peneliti.¹⁷ Dalam hal ini, data sekunder berasal dari sumber yang memiliki wewenang dan bertanggung jawab atas data yang ada, seperti buku, jurnal, ataupun sumber literatur lain yang berkaitan dengan pembahasan penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, penulis melakukan penelaahan terhadap sumber-sumber literatur yang sesuai dengan tema. Diawali dengan penelaahan bagaimana *stunting* ditinjau secara umum utamanya dalam perspektif kesehatan. Kemudian dilanjutkan dengan analisis dan pengumpulan ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema pencegahan *stunting*. Metode ini dapat disebut juga dengan metode *maudhu'i* atau tematik.¹⁸ Ayat-ayat yang ada dihimpun dalam ayat yang bersifat umum lalu dikaitkan dengan yang khusus. Untuk memperkaya uraian, dikutip hadits-hadits yang berkaitan, untuk kemudian disimpulkan dalam suatu tulisan yang menyeluruh berkenaan dengan tema yang dibahas.¹⁹

4. Teknik Penulisan Skripsi

¹⁴ M. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2003), hal. 27

¹⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2011), hal. 291

¹⁶ P. Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 87-89

¹⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan R&D*

¹⁸ M. Zaenal Arifin, *Khazanah Ilmu Al-Qur'an*, (Tangerang: Pustaka Pelajar, 2018), hal. 468

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Al-Qur'an*, (Tangerang: Lentera Hati, 2015) hal. 385

Skripsi ini ditulis dengan mengacu kepada pedoman yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin, Universitas PTIQ Jakarta.²⁰

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan disusun dengan tujuan agar pembaca lebih sistematis dalam menangkap informasi dari penelitian ini. dengan adanya sistematika penulisan, penelitian akan lebih terstruktur dan terarah. Untuk mempermudah penulisan, maka pembahasan akan ditulis berdasarkan sistematika sebagai berikut:

BAB I, merupakan pendahuluan yang menjadi kerangka dasar penelitian yang akan dikembangkan di bab-bab selanjutnya. Pendahuluan berisi Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Pembatasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

BAB II, merupakan informasi tentang landasan teori dan pandangan secara umum mengenai *stunting*. Pada bab ini berisi definisi *stunting*, apa dampak dari *stunting* dan bagaimana pencegahannya.

BAB III, menampilkan analisis pencegahan *stunting* perspektif Al-Qur'an. Berbasis dalil ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema yang dibahas.

BAB IV, merupakan pembahasan yang terakhir dimana penulis akan memberikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dan menyantumkan kritik dan saran dengan harapan dapat menjadi evaluasi bagi peneliti selanjutnya.

²⁰ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta Selatan: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022)

BAB II TINJAUAN UMUM *STUNTING*

A. Pengertian *Stunting*

Stunting adalah sebuah kondisi gagal tumbuh yang dialami oleh balita dan disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dalam waktu yang cukup lama. Menurut Endy Paryanto Prawirohartono dan Rofi Nur Hanifah P, dokter dari RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, tanda-tanda *stunting* mencakup anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari anak seusianya, proporsi tubuh yang normal namun terlihat lebih kecil atau tidak sesuai untuk usianya, berat badan yang rendah untuk usianya, dan pertumbuhan tulang yang tertunda. Tinggi atau pendeknya tubuh anak dapat dengan mudah diketahui dengan memantau tumbuh kembangnya sejak lahir.²¹ Hal ini akan terlihat ketika anak berusia 2 tahun, namun sebenarnya kekurangan gizi terjadi sejak bayi berada di dalam kandungan hingga masa awal setelah bayi dilahirkan.²² *Stunting* pada anak terjadi secara bertahap dan terakumulasi sepanjang siklus kehidupan, dimulai dari masa kehamilan hingga masa anak-anak. Faktor gizi pada ibu sebelum dan selama kehamilan merupakan faktor tidak langsung yang berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan janin.²³

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), *stunting* merujuk pada kondisi dimana terjadi kegagalan pertumbuhan karena nutrisi yang tidak mencukupi secara kronis mulai dari masa kehamilan hingga usia 24 bulan. Kondisi ini semakin parah karena kurangnya pertumbuhan yang cukup untuk mengejar ketinggalan (*catch-up growth*). Balita Pendek (*Stunting*) adalah kondisi gizi yang didefinisikan berdasarkan ukuran panjang badan (PB) atau tinggi badan (TB) yang dibandingkan dengan usia anak dalam standar antropometri. Jika hasil pengukuran PB/U atau TB/U berada pada rentang antara -2 hingga -3 SD (pendek/*stunted*) atau di bawah -3 SD (sangat pendek/*severely stunted*), maka anak tersebut dianggap mengalami *stunting*.²⁴

Sedangkan menurut WHO, *stunting* diukur dengan skor z tinggi badan-umur yang lebih dari 2 standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak WHO, menunjukkan adanya pembatasan potensi pertumbuhan anak. *Stunting* pada anak dapat terjadi selama 1000 hari pertama setelah konsepsi dan terkait

²¹ Nurul Imani, *Stunting Pada Anak: Kenali dan Cegah Sejak Dini*, (Yogyakarta: Hikam Media Utama, 2020), hal. 9

²² Ngainis Solihatin Nisa', *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungtuban, Kecamatan Kedungtuban, Kabupaten Blora)*, Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2019, hal. 21

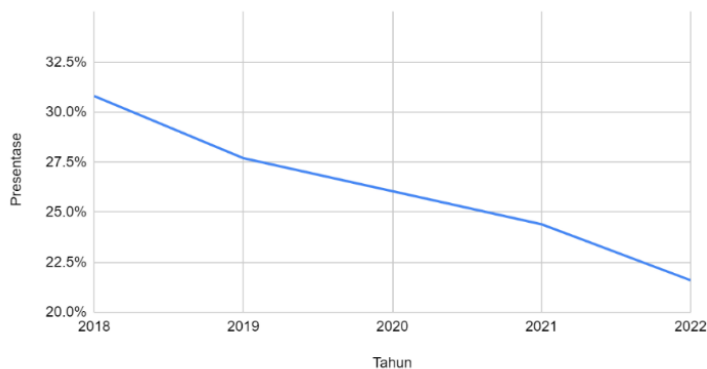
²³ Noviansah, *Strategi Percepatan Pencegahan Stunting dengan Pendekatan Keagamaan Guna Mewujudkan Generasi Berkualitas (Studi pada Wilayah Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pringsewu)*, Disertasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, 2022, hal. 13

²⁴ Novita Agustina, *Apa Itu Stunting*, Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, yankes.kemkes.go.id, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1516/apa-itu-stunting, (diakses 10 Mei 2023)

dengan banyak faktor, termasuk status sosial ekonomi, asupan makanan, infeksi, status gizi ibu, penyakit menular, kekurangan zat gizi mikro, dan lingkungan.²⁵

Pada 9 Februari 2023, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) merilis hasil survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Penelitian ini dilakukan untuk memberikan besaran status gizi balita yang meliputi *stunting*, *wasting*, dan *underweight* pada tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota. Hasil SSGI 2022 menunjukkan bahwa prevalensi balita *stunting* di Indonesia telah mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Pada tahun 2018 prevalensi *stunting* di Indonesia sebesar 30,8%, tahun 2019 mengalami penurunan menjadi 27,7%, tahun 2021 kembali mengalami penurunan menjadi 24,4%, hingga berdasarkan data terbaru, angka *stunting* pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 21,6%. Hal ini menunjukkan adanya penurunan prevalensi angka *stunting* dari tahun ke tahun.²⁶

Prevalensi Stunting di Indonesia



Menteri Kesehatan RI, Budi Gunadi Sadikin menyampaikan dalam pertemuan Rapat Kerja Nasional (Rakernas) BKKBN tahun 2023 pada tanggal 23 Januari, bahwa prevalensi *stunting* memang menurun sebanyak 2,8% pada tahun 2021 (24,4%) ke 2022 (21,6%), namun angka ini belum mencapai target penurunan 3,5% pertahun. Karena diharapkan dengan trend penurunan angka prevalensi *stunting* yang ada, dapat kembali menurun hingga tahun 2024 menjadi 14%. Meskipun begitu, apresiasi tetap diberikan karena angka yang dicapai pada tahun 2022 cukup impresif mengingat pada tahun kisaran 2019 hingga tahun

²⁵ World Health Organization, *Reducing Stunting in Children*, who.int, hal. 4 <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1095396/retrieve> (diakses tanggal 5 Juni 2023)

²⁶ Syarifah Liza Munira, *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023 <https://promkes.kemkes.go.id/download/grip/files46531.%20MATERI%20KABKPK%20SO S%20SSGI.pdf>, (diakses 11 Mei 2023)

2022 masih dalam periode Covid-19, dan angka prevalensi *stunting* pada 2022 hampir mencapai standar target dari WHO yakni kurang dari 20%.²⁷

Berdasarkan sebaran data *stunting* di tiap provinsi yang dikeluarkan oleh Direktorat Jenderal Bina Pembangunan Daerah (Dirjen Bangda) Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia (Kemendagri), provinsi dengan angka prevalensi *stunting* tertinggi ditempati oleh Sulawesi Barat dengan jumlah balita pendek 17.624, dan anak sangat pendek 6.069 dari jumlah balita 102.141. Meskipun begitu, apabila dilihat jumlah balita *stunting* di tiap provinsi, Sulawesi Barat tidak menempati urutan pertama, melainkan provinsi Jawa Tengah dengan jumlah balita *stunting* yang sangat mengkhawatirkan yakni balita yang pendek sebanyak 142.000 dan balita yang sangat pendek berjumlah 38.680 dari total jumlah balita yang ada sebanyak 1.965.397 balita, dengan prevalensi sebesar 9.2%.²⁸

Angka yang telah dipaparkan tentu bukan hanya sekedar angka, karena angka-angka diatas menunjukkan bagaimana kondisi generasi bangsa Indonesia di masa depan. *Stunting* merupakan masalah serius yang mengancam kualitas manusia Indonesia dan kemampuan bersaing bangsa. Anak yang mengalami *stunting* tidak hanya mengalami pertumbuhan fisik yang terganggu, seperti memiliki tubuh pendek atau kerdil, tetapi juga mengalami gangguan pada perkembangan otak mereka. Kondisi ini dapat berdampak pada kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas, dan kreativitas saat mereka dewasa dan produktif. Oleh karena itu, *stunting* harus menjadi fokus perhatian serius dalam meningkatkan kualitas manusia dan kemampuan bersaing bangsa.

Dilansir dari booklet yang dirilis oleh Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik, Kementerian Komunikasi dan Informatika yang berkolaborasi dengan tim Indonesiabaik.id, saat ini 8 juta anak Indonesia mengalami pertumbuhan yang tidak maksimal dan kurang optimal. 1 dari 3 diantaranya mengalami *stunting*.²⁹

Ciri-ciri anak yang mengalami *stunting* yakni:

1. Pertumbuhan yang melambat
2. Wajah yang terlihat lebih muda dari anak seusianya
3. Pertumbuhan gigi yang terlambat
4. Gangguan fokus dan memori belajarnya
5. Usia 8-10 tahun, anak lebih pendiam dan kurangnya kontak mata

²⁷ BKKBN, *Prevalensi Stunting Turun Jadi 21,6 Persen, Presiden Joko Widodo Tekankan Kerja Bersama*, bkkbn.go.id, <https://www.bkkbn.go.id/berita-prevalensi-stunting-turun-jadi-216-persen-presiden-joko-widodo-tekanan-kerja-bersama>, (diakses 5 Juni 2023)

²⁸ Dashbord Sebaran *Stunting* 2023, *Monitoring Pelaksanaan 8 Aksi Konvergensi Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi*, Ditjen Bina Pembangunan Daerah, Kementerian Dalam Negeri, <https://aksi.bangda.kemendagri.go.id/emonev/DashPrev>, (diakses 11 Mei 2023)

²⁹ Tim Indonesiabaik.id, *Bersama Perangi Stunting*, Booklet, Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik, Kementerian Komunikasi dan Informatika, Jakarta, 2019 <https://indonesiabaik.id/public/uploads/post/3444/Booklet-Stunting-09092019.pdf>

6. Penurunan atau tidak naiknya berat badan balita
7. Perkembangan tubuh terhambat seperti telat *menarche* (menstruasi pertama pada anak perempuan)
8. Proporsi tubuh yang terlihat normal namun cenderung lebih kecil daripada seusianya
9. Mudah terserang penyakit infeksi.³⁰

B. Dampak *Stunting*

1. Kesehatan

Stunting memiliki dampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia Indonesia, produktifitasnya, serta daya saing bangsa. WHO membagi dampak yang terjadi akibat *stunting* menjadi dua, yakni dampak jangka panjang dan dampak jangka pendek.³¹

Dampak jangka pendek yaitu:

- a. Meningkatnya angka kejadian sakit dan kematian
- b. Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal anak yang tidak maksimal
- c. Biaya kesehatan yang semakin meningkat

Dampak jangka panjang yaitu:

- a. Postur tubuh yang kurang ideal di masa dewasa (tinggi badan lebih pendek dibandingkan rata-rata)
- b. Risiko obesitas dan penyakit lain yang meningkat
- c. Penurunan kesehatan reproduksi
- d. Kemampuan belajar dan kinerja di sekolah yang kurang optimal
- e. Produktivitas dan kemampuan kerja yang tidak maksimal

Dampak *stunting* yang berkaitan dengan meningkatnya terkena risiko penyakit lain yakni:

1) *Stunting* dan Obesitas

Obesitas pada anak menjadi masalah baru yang meningkat pesat di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang. Anak-anak yang mengalami *stunting* berisiko mengalami obesitas karena gangguan hormon pertumbuhan yang terjadi saat *stunting* mengakibatkan pertumbuhan tulang tidak maksimal dan tubuh relatif lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengalami kurang gizi di masa lalu. Pada usia tertentu, penambahan tinggi badan akan terhenti sementara penambahan

³⁰ Novitas Agustina, *Ciri Anak Stunting*, yankes.kemendes.go.id, Kementerian Kesehatan, https://yankes.kemendes.go.id/view_artikel/1519/ciri-anak-stunting, (diakses pada 11 Mei 2023)

³¹ Ngainis Solihatin Nisa', *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungtuban, Kecamatan Kedungtuban, Kabupaten Blora)*, Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2019, hal. 24

berat badan tidak berhenti, sehingga dapat menyebabkan obesitas. Hal ini dapat menyebabkan postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa, meningkatnya risiko obesitas dan penyakit lainnya, menurunnya kesehatan reproduksi, kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah, serta produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal.³²

Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *The American Journal of Clinical Nutrition* pada tahun 2000, ditemukan bahwa anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki Respiratory Quotient (RQ) yang lebih tinggi dan mengalami penurunan oksidasi lemak. Ini mengindikasikan bahwa tubuh anak-anak yang mengalami *stunting* mengalami kesulitan dalam memecah lemak dan menggunakan lemak tersebut sebagai sumber energi. Sebagai gantinya, tubuh mereka cenderung menggunakan karbohidrat sebagai sumber energi daripada lemak. Kondisi di mana tubuh tidak mampu mengoksidasi lemak secara efisien dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Akumulasi lemak yang terus berlanjut ini dapat mengarah pada masalah kelebihan berat badan atau bahkan obesitas. Oleh karena itu, terdapat risiko yang lebih tinggi bagi anak-anak yang mengalami *stunting* untuk mengalami kelebihan berat badan. Hal ini terkait dengan perubahan metabolisme yang signifikan pada anak-anak yang mengalami *stunting*, dengan risiko yang diperkirakan sebesar 1,7 hingga 7,7 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki status gizi normal.³³

2) *Stunting* dan Diabetes Mellitus

Berdasarkan riset yang diadakan oleh Rianti, terdapat hubungan yang signifikan antara *stunting* dan diabetes mellitus. Begitupun hasil dari banyak penelitian yang mendukung bahwa kekurangan gizi kronis yang terjadi pada usia dini dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit, termasuk diabetes mellitus pada usia dewasa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa janin yang sedang berkembang memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap lingkungan yang kekurangan gizi, yang berarti perkembangan janin akan menyesuaikan dengan lingkungan tersebut, seperti dengan mengurangi jumlah sel sehingga organ tertentu dapat memiliki ukuran yang lebih kecil dari normalnya. Perubahan tersebut bersifat permanen sehingga bayi yang lahir akan menghadapi lingkungan gizi yang relatif berlebihan.³⁴

³² Siti Noerfaridha Syarif, *Hubungan Faktor Ibu dengan Kejadian Stunting Balita Usia 0-59 Bulan di Wilayah Puskesmas Kassi Kassi Kecamatan Rappocini Tahun 2021*, Skripsi, UIN Alauddin Makassar, 2022, hal. 35-36

³³ Meidista Eka Putri Bintari Iriandi, *Stunted-Obesity, Anak Stunting Beresiko Alami Obesitas*, hellosehat.com, <https://hellosehat.com/nutrisi/obesitas/stunted-obesity-anak/>, (diakses 5 Juni 2023)

³⁴ Emy Rianti, *Resiko Stunting Pada Pasien Diabetes Mellitus*, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 8, No. 3, 2017, hal. 455

3) *Stunting* dan Hipertensi

Terdapat hubungan antara *stunting* dengan hipertensi yakni pertama, terdapat keterkaitan antara postur tubuh yang pendek dengan peningkatan risiko hipertensi yang disebabkan oleh perubahan struktur jantung yang terjadi pada bayi selama masa perkembangan di dalam kandungan. Respon adaptif tubuh terhadap aliran darah yang meningkat dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri dan tahanan perifer. Kedua, bayi yang memiliki postur tubuh pendek dapat lebih resisten terhadap hormon pertumbuhan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya perluasan jantung dan pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah.³⁵

2. Pendidikan

Menurut studi literatur yang dilakukan oleh Aprillia Daracantika, Ainin dan Besral, terdapat kesimpulan bahwa *stunting* memberikan dampak buruk terhadap kemampuan kognitif anak, seperti menurunnya IQ dan rendahnya hasil akademik. *Stunting* juga memiliki implikasi biologis pada perkembangan otak dan sistem saraf yang mengakibatkan penurunan nilai kognitif, sehingga berpengaruh pada rendahnya prestasi belajar anak.³⁶

Berdasarkan hasil beberapa penelitian mengenai *stunting* dan efeknya terhadap kesehatan mental, diketahui bahwa anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perkembangan kognitif, motorik, dan verbal yang kurang optimal. Hal ini berdampak pada kemampuan belajar dan dapat menyebabkan prestasi belajar di sekolah menjadi tidak optimal.³⁷ Dengan demikian, anak-anak yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang tidak proporsional cenderung memiliki kemampuan intelektual yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh dengan baik. Anak-anak yang mengalami keterbatasan dalam kemampuan kognisi dan intelektual akan menghadapi kesulitan dalam menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi karena kemampuan analisisnya yang lemah. Selain itu, generasi yang mengalami kurang gizi dan *stunting* juga tidak dapat diharapkan untuk mencapai prestasi yang baik dalam bidang olahraga dan kemampuan fisik.³⁸

³⁵ Listhia Hardiati Rahman, *Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putri Stunted Obesity di Pedesaan Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara*, Artikel Penelitian, Universitas Diponegoro, 2016, hal. 13

³⁶ Aprillia Daracantika, Ainin dan Besral, *Systematic Literature Review: Pengaruh Negatif Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Anak*, *Bikfokes*, Vol. 1, No. 2, 2021, hal. 132

³⁷ Muhana Rafika, *Dampak Stunting Pada Kondisi Psikologis Anak*, *Buletin Jagaddhita*, Vol. 1, No. 1, 2019, <https://jagaddhita.org/dampak-stunting-pada-kondisi-psikologis-anak/>, (diakses pada 12 Mei 2023)

³⁸ Hardisman Dasman, *Empat Dampak Stunting Bagi Anak dan Negara Indonesia*, *theconversation.com*, <https://theconversation.com/empat-dampak-stunting-bagi-anak-dan-negara-indonesia-110104>, (diakses 15 Mei 2023)

Sebuah penelitian yang dilakukan di Afrika Selatan menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki kemampuan akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki tinggi badan normal. *Stunting* dapat menyebabkan kerusakan pada otak, yang akan mempengaruhi kemampuan belajar anak. Kerusakan ini tergantung pada tingkat keparahan, durasi, dan waktu kekurangan gizi yang dialami oleh anak. Pada kasus yang parah, kerusakan ini tidak dapat diubah. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa *stunting* dan *wasting* berdampak negatif pada kinerja akademik anak dalam tiga bidang, yaitu matematika, membaca, dan menulis, terutama pada tahap awal pendidikan sekolah.³⁹

3. Psikologis

Anak-anak yang mengalami *stunting* di usia dua tahun pertama cenderung mengalami risiko masalah psikologis ketika mereka remaja dibandingkan dengan anak-anak yang normal. Beberapa masalah tersebut antara lain kecenderungan untuk merasa cemas dan rentan terhadap depresi, rendahnya kepercayaan diri, dan perilaku hiperaktif yang tidak normal. Namun, dengan memberikan stimulasi perkembangan yang tepat, dampak negatif dari *stunting* pada perkembangan anak dapat diminimalkan.⁴⁰

4. Ekonomi dan Sosial

Dalam perspektif ini, terdapat beberapa jalur melalui mana *stunting* dapat berdampak pada pertumbuhan ekonomi secara keseluruhan. Pertama, *stunting* dapat menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas, serta meningkatnya pengeluaran kesehatan. Hal ini berakibat pada pengurangan investasi dalam modal manusia, seperti pendidikan, serta dalam modal fisik dan pasokan tenaga kerja. Kedua, *stunting* juga mengurangi produktivitas karena sakit atau keterbatasan kemampuan kerja pada setiap tenaga kerja yang terkena *stunting*. Ketiga, dampak negatif juga terjadi pada modal manusia dan kemajuan teknologi, karena rendahnya tingkat pendidikan dan infrastruktur.

Konsekuensi ini tidak hanya mempengaruhi individu yang mengalami *stunting*, tetapi juga berdampak pada pertumbuhan ekonomi secara keseluruhan, terutama ketika sejumlah besar penduduk suatu negara terkena *stunting*. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara *stunting* dengan berbagai aspek ekonomi agar dapat mengatasi tantangan ini dan mendorong pertumbuhan yang inklusif dan berkelanjutan. *Stunting* juga memiliki dampak yang signifikan dalam konteks ekonomi dan sosial. Dari segi ekonomi, *stunting* dapat menyebabkan kerugian jangka panjang bagi

³⁹ Riska Pratiwi, Ria Setia Sari, dan Febi Ratnasari, *Dampak Status Gizi Pendek (Stunting Terhadap Prestasi Belajar: A Literature Review)*, Jurnal Nursing Update, Vol. 12, No. 2, 2021, hal 20

⁴⁰ Muhana Rafika, *Dampak Stunting Pada Kondisi Psikologis Anak*, Buletin Jagaddhita, Vol. 1, No. 1, 2019, <https://jagaddhita.org/dampak-stunting-pada-kondisi-psikologis-anak/>, (diakses pada 12 Mei 2023)

individu dan masyarakat secara keseluruhan. Anak-anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki gangguan perkembangan fisik dan kognitif, yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Hal ini berarti mereka mungkin tidak dapat mencapai potensi maksimal mereka dalam produktivitas dan pendapatan, yang pada gilirannya dapat menghambat pertumbuhan ekonomi suatu negara.⁴¹

Dampak *stunting* terhadap ekonomi diantaranya yakni dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan produktivitas pasar kerja. Hal ini menyebabkan penurunan sebesar 11% pada Produk Domestik Bruto (PDB) dan mengakibatkan pengurangan pendapatan orang dewasa hingga 12%. Kesenjangan ekonomi yang akan terjadi akibat *stunting* juga mengurangi sebanyak 10% dari pendapatan total sepanjang hidup, serta meningkatkan tingkat kemiskinan antar generasi.

Stunting menjadi masalah utama dalam pekerjaan di sektor nonformal. Di daerah perkotaan, umumnya mereka bekerja sebagai asisten rumah tangga, pramuniaga, sales, buruh pabrik, atau menjual jasa. Sedangkan di daerah pedesaan, pekerjaan yang didominasi adalah sebagai buruh tani atau nelayan. Pekerjaan yang mereka lakukan tidak membutuhkan keterampilan khusus dan pendapatan yang diperoleh relatif rendah, sekitar 22% lebih rendah dibandingkan dengan dewasa yang memiliki pendidikan tinggi.⁴²

Berdasarkan laporan Bank Dunia tahun 2016, dalam jangka panjang *stunting* memiliki potensi untuk menyebabkan kerugian ekonomi sebesar 2–3% dari Produk Domestik Bruto (PDB) setiap tahunnya. Jika PDB Indonesia mencapai Rp13.000 triliun, maka diperkirakan potensi kerugian akibat *stunting* berkisar antara 260–390 triliun rupiah per tahun⁴³.

Stunting juga memiliki dampak sosial yang serius. Anak-anak yang mengalami *stunting* cenderung mengalami keterbatasan dalam kualitas pendidikan mereka, kesempatan pekerjaan, dan mobilitas sosial. Mereka mungkin menghadapi diskriminasi dan stigmatisasi, serta mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, *stunting* memiliki implikasi yang luas dalam menghambat pembangunan ekonomi dan sosial, serta menciptakan kesenjangan yang lebih besar di masyarakat.

C. Pencegahan *Stunting*

⁴¹ Mark E McGovern, Aditi Krishna, dkk, *A Review of The Evidence Linking Child Stunting to Economic Outcomes*, International Journal of Epidemiology, 2017, Vol. 0, No. 0, hal. 13, <https://pubdocs.worldbank.org/en/536661487971403516/PRN05-March2017-Economic-Costs-of-Stunting.pdf>

⁴² Tri Siswati, *Stunting*, Yogyakarta: Husada Mandiri Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2018, hal. 54

⁴³ Bappenas, *Berita dan Siaran Pers*, bappenas.go.id, <https://www.bappenas.go.id/index.php/berita/cegah-stunting-di-1000-hari-pertama-kehidupan-investasi-bersama-untuk-masa-depan-anak-bangsa>, (diakses 2 Juni 2023)

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2013, *stunting* pada anak dapat disebabkan oleh empat kategori utama, yaitu faktor keluarga dan rumah tangga, ketidakadekuatan makanan tambahan/komplemen, praktik menyusui, serta infeksi. Penyebab *stunting* pada anak dapat dikaitkan dengan kondisi keluarga dan rumah tangga yang tidak mendukung pertumbuhan optimal, pemberian makanan tambahan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi, praktik menyusui yang tidak adekuat, serta infeksi yang sering terjadi pada anak.

1. Faktor yang berhubungan dengan pencegahan *stunting*

a. Faktor keluarga dan rumah tangga

1) Faktor ibu

a) Gizi ibu

Selama kehamilan, kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat karena adanya peningkatan metabolisme energi dalam tubuh. Kenaikan ini penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, peningkatan ukuran organ reproduksi, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Kekurangan zat gizi yang diperlukan selama kehamilan dapat berdampak negatif pada pertumbuhan janin.⁴⁴

Pada masa sebelum dan selama kehamilan, kondisi gizi ibu memiliki peran penting dalam kesehatan janin yang akan dilahirkan. Jika status gizi ibu dalam keadaan normal, maka kemungkinan besar ia akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan, dan memiliki berat badan yang normal. Kekurangan asupan gizi yang mencukupi selama kehamilan dapat menyebabkan bayi yang dikandung mengalami kekurangan gizi. Terlepas dari usia kehamilan yang cukup bulan, bayi tersebut dapat lahir dengan berat bayi lahir rendah (BBLR), yang kemudian meningkatkan risiko anak mengalami *stunting*.⁴⁵

Waktu terjadinya malnutrisi selama kehamilan memiliki dampak signifikan terhadap ukuran bayi yang dilahirkan. Jika seorang ibu mengalami malnutrisi pada trimester pertama kehamilan atau jauh sebelum hamil, bayi yang lahir cenderung memiliki ukuran kecil, baik berat maupun tinggi, karena janin beradaptasi dengan memperlambat pembelahan sel. Di sisi lain, jika ibu mengalami kurang gizi pada trimester kedua, bayi yang lahir cenderung kurus dan ringan karena kurangnya gizi mengganggu transfer makanan dari ibu ke janin melalui plasenta. Pada trimester ketiga, kurang gizi dapat menyebabkan bayi lahir pendek atau mengalami *stunting*, meskipun berat badannya mungkin masih normal. Pentingnya waktu awal mula terjadinya

⁴⁴ Nurfatimah, dkk, *Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil*, Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol. 15, No. 2, Agustus 2021, hal. 98

⁴⁵ Atikah Rahayu, dkk, *Buku Referensi: Study Guide – Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: CV. Mine, 2018, hal. 91-92

malnutrisi selama periode kehamilan ini akan mempengaruhi jenis penyakit yang mungkin dialami bayi tersebut di masa dewasa.⁴⁶

Stunting merupakan kondisi pertumbuhan terhambat yang dapat terjadi pada anak sebagai akibat dari kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu panjang. Jika ibu hamil tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup selama kehamilan, hal ini dapat berkontribusi terhadap risiko *stunting* pada anak. *Stunting* memiliki dampak negatif pada pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak, sehingga berpotensi membatasi potensi mereka untuk dapat berkembang secara maksimal.

Penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan asupan gizi yang seimbang dan memadai selama kehamilan. Mengonsumsi makanan bergizi, seperti sumber protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, serta vitamin dan mineral penting, dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin. Selain itu, ibu hamil juga dapat mendapatkan panduan dan dukungan dari tenaga medis terkait pilihan makanan yang tepat serta suplementasi yang diperlukan selama kehamilan.

Dengan menjaga keseimbangan gizi selama kehamilan, ibu dapat memberikan dukungan yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan janin, mengurangi risiko kelahiran BBLR, dan mencegah potensi *stunting* pada anak yang dilahirkan. Mengutamakan asupan gizi yang baik pada masa kehamilan merupakan langkah penting untuk membantu memastikan kesehatan dan perkembangan optimal bagi ibu dan janinnya.

b) Pengetahuan Ibu

Pengetahuan ibu berkaitan dengan tingkat pendidikan ibu. Pendidikan ibu memiliki peranan krusial dalam mendukung keberhasilan ekonomi keluarga serta dalam menyusun pola makan keluarga, mengasuh, dan merawat anak. Tingkat pendidikan yang tinggi pada ibu memiliki keunggulan dalam menerima dan memahami informasi kesehatan, terutama dalam hal gizi.⁴⁷ Sehingga mereka dapat meningkatkan pengetahuan dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan yang tinggi memberikan ibu landasan yang lebih kuat untuk memilih dan menyajikan makanan yang memenuhi persyaratan gizi yang seimbang bagi keluarga.⁴⁸ Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dan kesehatan akan membuat ibu memiliki sikap terhadap masalah gizi seperti penyediaan makan sehari-hari untuk mencukupi kebutuhan zat gizi balita dan pencegahan penyakit diare.

⁴⁶ Tri Siswati, *Stunting*, (Yogyakarta: Husada Mandiri, 2018), hal. 44-45

⁴⁷ Muhammad Ibnu Aksol M, dan Muhammad Ali Sodik, *Ekonomi Terhadap Gizi: Pengaruh Faktor Ekonomi Terhadap Gizi Balita*, hal. 4

⁴⁸ Wanrawati, *Gambaran Pengetahuan Pola Asuh Makan Ibu Baduta Pada Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu*, Bengkulu: KTI Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 2018

Namun, jika pendidikan ibu dan pengetahuannya rendah, dampaknya dapat menghambat kemampuannya dalam memilih dan menyajikan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi keluarga secara optimal. Pengetahuan yang terbatas akan berdampak pada kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan kurangnya kemampuan untuk memilih makanan yang sesuai. Sehingga menjadi hambatan dalam peningkatan gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan buah hatinya.⁴⁹

Dengan demikian, pendidikan ibu memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan dan pemahaman tentang gizi serta kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam praktik sehari-hari. Meningkatkan pendidikan ibu akan membantu meningkatkan kualitas gizi keluarga dan berkontribusi dalam peningkatan kesehatan dan pertumbuhan optimal anak-anak dalam keluarga.

c) Pola asuh

Pola asuh yang baik dalam pencegahan *stunting* dapat ditinjau melalui praktik pemberian makan. Ini dikarenakan kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang diberikan kepada sang anak akan memengaruhi asupan gizinya. Kondisi gizi yang optimal memiliki peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan yang normal pada bayi. Nutrisi yang tepat bagi sang anak dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan kecerdasannya sejak usia dini.⁵⁰

Praktik pemberian makan ini akan berdampak kepada pola makan anak nantinya. Pola makan merujuk pada kebiasaan individu dalam mengonsumsi jenis, jumlah, dan frekuensi tertentu dari makanan yang memberikan informasi tentang asupan makanan yang dikonsumsi. Informasi ini dapat digunakan untuk mengevaluasi dan mengukur apakah makanan yang dikonsumsi memenuhi standar nilai gizi yang direkomendasikan.⁵¹

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Herianto dan Rombi (2016), terdapat tiga komponen umum pola makan yakni jenis makanan, frekuensi dan kuantitas.

1.) Jenis makanan

⁴⁹ Bappenas dan UNICEF, *Laporan Baseline SDG Tentang Anak-Anak di Indonesia*, unicef.org, <https://www.unicef.org/indonesia/media/1471/file/SDG%20Baseline%20report%20Indonesia.pdf>, (diakses pada 5 Juni 2023)

⁵⁰ Iseu Siti Aisyah, dkk, *Stunting Pada Anak*, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), hal. 18

⁵¹ Hariyani Sulistyoningsih, *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011)

Jenis makanan merujuk pada beragam makanan yang telah diolah dengan tujuan menciptakan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan penting untuk divariasikan, namun tetap memadai dan kaya akan nutrisi yang bermanfaat, seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. Pemilihan jenis makanan dapat mendukung kesehatan dan perkembangan anak secara optimal.

2.) Frekuensi makan

Frekuensi makan mengacu pada cara individu atau kelompok individu memilih bahan makanan dan mengonsumsinya sebagai respons terhadap pengaruh fisiologi, sosial, dan budaya. Frekuensi ini diukur berdasarkan seberapa sering, jenis, dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Frekuensi makan yang disarankan adalah tiga kali sehari, dengan tambahan makanan ringan pada pagi atau sore hari. Namun, kebiasaan makan berlebihan dapat menyebabkan obesitas dan berdampak buruk pada kesehatan fisik anak.

3.) Jumlah makanan

Jumlah makanan yakni seberapa banyak porsi makanan yang dikonsumsi. Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari adalah cara seorang anak memenuhi kebutuhan gizinya melalui asupan makanannya. Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi tubuh. Dengan memperhatikan porsi yang tepat, seorang anak dapat memastikan bahwa mereka mendapatkan jumlah gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.⁵²

2) Faktor lingkungan rumah

Faktor lingkungan rumah memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kejadian *stunting* pada anak. Dalam konteks perawatan yang kurang, beberapa faktor seperti kurangnya perhatian terhadap kebersihan dan kebersihan pribadi dapat berdampak negatif pada kesehatan dan gizi anak.

Menurut review penelitian yang dilakukan oleh Siti Novianti dan Retna Siwi Padmawati, ditemukan beberapa faktor resiko lingkungan yang berhubungan dengan kejadian *stunting*. Kondisi sanitasi yang buruk di rumah, termasuk akses terbatas ke air bersih, praktik mencuci tangan yang kurang benar, kepemilikan fasilitas sanitasi dan jamban sehat, memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *stunting* pada balita. Secara lebih lanjut, praktik kebersihan di lingkungan rumah tidak hanya sebatas itu saja. Karena permasalahan praktik kebersihan tidak hanya ditinjau dari

⁵² Herianto dan Muhammad Rombi, *Hubungan Antara Frekuensi Makan dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian (Stunting) di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan*, Jurnal Gizi Ilmiah, Vol. 3, No. 2, 2016, hal. 1-11

bagaimana praktik cuci tangan yang dilakukan namun juga dilihat dari ketersediaan sabun dan air di dekat jamban. Pembuangan tinja bayi secara baik dan benar juga perlu dijadikan perhatian. Begitupun dengan kondisi lingkungan fisik di dalam rumah seperti jenis lantai dan dinding, juga terkait dengan kejadian *stunting* pada anak balita, meskipun bukti penelitian masih terbatas. Selain itu, sumber polutan domestik, termasuk jenis bahan bakar yang digunakan untuk memasak dan paparan asap rokok, juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *stunting*, walaupun hanya beberapa penelitian yang telah menemukannya.⁵³

Selanjutnya, tingkat edukasi pengasuh juga menjadi faktor penting dalam faktor lingkungan rumah yang terkait dengan *stunting*. Karena terkadang dalam beberapa kondisi, orangtua tidak selalu turun tangan untuk mengasuh bayinya. Maka penting untuk dilakukan edukasi yang baik dan benar dalam upaya pencegahan *stunting*.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Demisi S. Dalle, Ribka Limbu dan Daniela L.A Boeky menunjukkan bahwa ibu-ibu yang bekerja di luar rumah lebih cenderung memilih pekerjaannya dan kurang memperhatikan anaknya dalam hal MPASI. Namun begitu, ibu yang tidak bekerja di luar rumah belum tentu juga memberikan MPASI yang baik kepada sang buah hati, karena sudah menjadi kebiasaan ibu-ibu yang tidak bekerja di luar rumah lebih banyak memberikan ASI daripada MPASI. Hal ini dilatarbelakangi anggapan bahwa apabila anak sudah diberikan ASI maka tidak perlu lagi diberikan MPASI, karena anaknya sudah kenyang.⁵⁴

Akses dan ketersediaan pangan yang kurang juga menjadi faktor penting dalam lingkungan rumah yang berkontribusi terhadap *stunting*. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia tahun 2022, sekitar 26,36 juta penduduk Indonesia mengalami kesulitan dalam mendapatkan pangan yang cukup dan bergizi.⁵⁵ Hal ini sering terjadi di daerah pedesaan atau perkotaan miskin yang memiliki akses terbatas terhadap pangan bergizi yang terjangkau. Ketidacukupan pangan yang memadai dan kurangnya variasi dalam pola makan dapat menyebabkan defisiensi nutrisi yang berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

3) Faktor Ekonomi

⁵³ Siti Novianti dan Retna Siwi Padmawati, *Hubungan Faktor Lingkungan dan Perilaku dengan Kejadian Stunting Pada Balita: Scoping Review*, Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, Vol. 16, No. 1, Maret 2020, hal. 161

⁵⁴ Demisi S. Dalle, Ribka Limbu dan Daniela L.A. Boeky, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu oleh Ibu di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Takari Tahun 2019*, Jurnal Pazih Pergizi Pangan DPD NTT, 2019, hal. 1058

⁵⁵ Badan Pusat Statistik, *Persentase Penduduk Miskin September 2022 Naik Menjadi 9,57 Persen*, bps.go.id, <https://www.bps.go.id/pressrelease/2023/01/>, (diakses 29 Mei 2023)

Tingkat daya beli keluarga memainkan peran sentral dalam menentukan ketersediaan dan akses terhadap pangan yang memadai. Karena perbedaan pola belanja antara keluarga dengan pendapatan kurang dan pendapatan cukup atau lebih, mempengaruhi daya beli suatu keluarga. Keluarga dengan pendapatan yang rendah sering kali menghadapi tantangan besar dalam memenuhi kebutuhan dasar, terutama pangan. Mereka cenderung menghabiskan sebagian besar pendapatan mereka untuk membeli makanan, namun pendapatan yang terbatas menjadi penghalang bagi mereka untuk memperoleh pangan dalam jumlah dan kualitas yang dibutuhkan.

Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga miskin menjadi kelompok yang paling rentan terhadap risiko kurang gizi di antara anggota keluarga lainnya. Keterbatasan ekonomi dapat mempengaruhi asupan makanan mereka, kualitas nutrisi yang diterima, serta variasi dan keragaman jenis makanan yang dikonsumsi.⁵⁶ Anak-anak yang paling kecil dalam keluarga tersebut seringkali lebih rentan dan terpengaruh lebih besar oleh kekurangan pangan. Mau tidak mau, pendapatan keluarga akan membentuk kualitas dan kuantitas makanan yang akan dikonsumsi.

Mengatasi masalah rendahnya pendapatan keluarga menjadi bagian penting dalam upaya mencegah terjadinya *stunting*. Diperlukan langkah-langkah kebijakan yang berfokus pada pemberdayaan ekonomi keluarga melalui peningkatan akses terhadap pekerjaan yang layak, peningkatan pendapatan, dan perlindungan sosial yang melibatkan transfer tunai atau program bantuan pangan. Selain itu, penting juga untuk memperkuat sistem pangan dan pertanian berkelanjutan yang mampu menyediakan pangan yang terjangkau, berkualitas, dan bergizi tinggi bagi semua keluarga, terutama keluarga dengan pendapatan rendah.

Dengan demikian, upaya bersama untuk mengatasi kesenjangan ekonomi dan meningkatkan daya beli keluarga merupakan langkah penting dalam menciptakan lingkungan yang memungkinkan akses yang memadai terhadap pangan yang bergizi dan menjamin kesehatan gizi optimal bagi anak-anak dalam keluarga miskin.⁵⁷

b. Faktor pemberian makanan

1) Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Setelah ASI eksklusif diberikan pada 6 bulan pertama kehidupan bayi, setelahnya diikuti dengan pemberian MPASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu). Penting bagi ibu untuk memberikan perhatian pada makanan yang akan dikonsumsi oleh sang bayi. Karena makanan tersebut harus disesuaikan dengan usia bayi dan menghadirkan variasi makanan setiap

⁵⁶ Muhammad Ibnu Aksol M, dan Muhammad Ali Sodik, *Ekonomi Terhadap Gizi: Pengaruh Faktor Ekonomi Terhadap Gizi Balita*, IIK Strada Indonesia, hal. 3

⁵⁷ Dwi Ulva Agustina, *Analisis Faktor Resiko Kejadian Stunting Pada Balita (Literature Review)*, Skripsi, 2021, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, hal. 14

harinya. Memberikan menu makanan yang monoton atau hampir sama setiap hari dapat mengakibatkan anak tidak mendapatkan nutrisi yang mencukupi sesuai dengan kebutuhannya. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memperhatikan ragam makanan yang diberikan kepada bayi.⁵⁸

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), pemberian makanan pada bayi harus disesuaikan dengan rentang usia mereka. Pada usia 0–6 bulan, anak hanya diberikan ASI sebagai sumber nutrisi utama. Pada usia 6–8 bulan, ASI tetap diberikan namun juga diperkenalkan makanan yang sudah dilumatkan. Sedangkan pada usia 9–11 bulan, pemberian ASI dan makanan lunak masih berlanjut. Pada usia 12 bulan hingga 23 bulan, anak tidak hanya bergantung pada ASI.⁵⁹

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang terlalu dini dengan risiko terjadinya *stunting* pada anak. Hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa risiko kejadian *stunting* meningkat hingga 3,6 kali lipat ketika MP-ASI diberikan sebelum usia 6 bulan, dibandingkan dengan pemberian MP-ASI yang tepat waktu (setelah usia 6 bulan).⁶⁰

Studi ini menunjukkan pentingnya waktu yang tepat dalam memberikan MP-ASI kepada bayi. Menunggu hingga usia 6 bulan sebelum memperkenalkan makanan padat memberikan kesempatan bagi sistem pencernaan bayi untuk matang dan siap menerima jenis makanan baru. Pemberian MP-ASI yang terlalu dini dapat mengganggu proses ini dan berpotensi menghambat pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.⁶¹ Penting bagi orang tua dan penjaga bayi untuk mematuhi panduan yang merekomendasikan pemberian MP-ASI setelah usia 6 bulan. Dengan menunggu waktu yang tepat, ibu dapat memberikan makanan padat kepada bayi mereka saat sistem pencernaan mereka sudah cukup matang dan siap menerima nutrisi tambahan.

Mematuhi pedoman yang telah ditetapkan dapat membantu mengurangi risiko *stunting* dan memastikan bahwa bayi mendapatkan nutrisi yang tepat saat mereka membutuhkannya, sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pemberian makanan bayi yang sesuai dengan usia dan perkembangan mereka memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang berbeda pada

⁵⁸ Iseu Siti Aisyah, dkk, *Stunting Pada Anak*, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), hal. 19

⁵⁹ Meidersayenti, *Pentingnya dan Tahap Pemberian MPASI Pada Bayi*, yankes.kemkes.go.id, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/351/pentingnya-dan-tahap-pemberian-mpasi-pada-bayi, (diakses pada 5 Juni 2023)

⁶⁰ Afroh Fauziah, dkk, *Fenomena Riwayat Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) dan Pola Makan Anak dalam Penanggulangan Malnutrisi untuk Pencegahan Stunting di Kota Yogyakarta*, Jurnal Jarlit (Jurnal Jaringan Kerjasama Penelitian BAPPEDA Kota Yogyakarta), Vol. 16, No. 1, 2021, hal.12

⁶¹ Tri Siswati, *Stunting*, Yogyakarta: Husada Mandiri Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2018, hal. 38

setiap tahap perkembangan. Pada awalnya, ASI memberikan semua nutrisi yang diperlukan bayi. Namun, seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka, bayi membutuhkan tambahan makanan yang memberikan zat gizi tambahan seperti zat besi, vitamin, dan mineral.

Variasi dalam pemberian makanan bayi penting karena setiap jenis makanan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda. Dengan memberikan variasi makanan yang tepat, ibu dapat memastikan bahwa bayi mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ragam makanan termasuk sayuran, buah-buahan, sereal, protein seperti daging atau ikan, dan sumber lemak sehat seperti minyak zaitun atau alpukat.⁶²

Melalui pemahaman tentang kebutuhan gizi dan pemberian makanan yang sesuai dengan usia bayi, ibu dapat mendukung perkembangan optimal dan memastikan bahwa bayi mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan yang sehat. Pemberian makanan yang bervariasi dan disesuaikan dengan usia dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan membangun dasar yang kuat untuk kesehatan mereka di masa depan.

2) Tidak memberikan makanan atau minuman *pralakteal*

Pemberian makanan atau minuman *pralakteal*, yang merupakan makanan atau minuman selain ASI yang diberikan pada bayi sejak lahir hingga ibu mulai memproduksi ASI, merupakan suatu praktik yang tidak dianjurkan oleh WHO. Makanan dan minuman *pralakteal* dalam praktiknya, umumnya diberikan dalam kurun waktu 1-2 hari. Makanan atau minuman *pralakteal* yang umumnya diberikan, seperti air gula, air teh, atau susu formula, memiliki risiko potensial yang dapat mengganggu kesehatan bayi dan mengganggu proses pemberian ASI eksklusif.⁶³

Pemberian makanan atau minuman *pralakteal* dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan bayi yang belum matang, menyebabkan gangguan penyerapan nutrisi yang optimal, dan meningkatkan risiko infeksi saluran pencernaan. Selain itu, pemberian makanan atau minuman *pralakteal* juga dapat mengurangi frekuensi menyusui dan produksi ASI ibu, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

c. Faktor pemberian ASI

Selain itu, faktor lain yang berperan dalam terjadinya *stunting* adalah praktik pemberian Air Susu Ibu (ASI) yang tidak tepat. WHO (2013)

⁶² Depri A, Arie K, Betty Y, *Pemberian Makanan Pendamping ASI dan Keragaman Konsumsi Sumber Vitamin A dan Zat Besi Usia 6-23 Bulan di Provinsi Bengkulu (Analisis Data SDKI 2017)*, Journal of Nutrition College, Vol. 10, No. 3, 2021, hal. 168-169

⁶³ Departemen Kesehatan RI, *Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)*, Jakarta: Depkes RI, 2010

mengidentifikasi tiga aspek penting terkait dengan faktor ini, yaitu inisiasi ASI yang terlambat, praktik non-eksklusif ASI, dan penghentian penyusuan yang terlalu dini. Inisiasi ASI yang terlambat mengacu pada keterlambatan dalam memberikan ASI kepada bayi setelah lahir. Selain itu, praktik non-eksklusif ASI mengindikasikan bahwa bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif, melainkan juga menerima makanan atau minuman lain selain ASI. Penghentian penyusuan yang terlalu dini terjadi ketika pemberian ASI kepada bayi dihentikan sebelum usia yang direkomendasikan. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya asupan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal.⁶⁴

1) ASI

Pentingnya peran ASI dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi tidak dapat diabaikan. Selain sebagai sumber gizi yang penting, ASI juga memiliki kemampuan meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, sehingga dapat mengurangi risiko terkena penyakit infeksi. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, ASI eksklusif direkomendasikan untuk bayi hingga usia 6 bulan.⁶⁵ Artinya, bayi hanya diberikan ASI tanpa menambahkan atau menggantikannya dengan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan mineral. Setelah mencapai usia 6 bulan, selain ASI, makanan tambahan juga bisa diperkenalkan kepada bayi. Pemahaman akan pentingnya ASI eksklusif ini menjadi sangat penting dalam upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Hal ini sesuai dengan panduan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2016.

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) yang kurang memadai merupakan tantangan serius yang dapat menghambat tumbuh kembang anak dan berdampak pada kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan. Pemberian ASI yang optimal oleh ibu memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan gizi anak, yang pada gilirannya akan mendukung pertumbuhan anak yang normal.⁶⁶

Rendahnya tingkat pemberian ASI menghadirkan ancaman yang signifikan bagi kesehatan dan perkembangan anak. ASI mengandung zat gizi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serta memiliki sifat melindungi terhadap penyakit dan infeksi. Oleh karena

⁶⁴ Rina Hiszriyani dan Toto Santi Aji, *Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Pencegahan Stunting*, Jurnal Jendela Bunda PG PAUD UMC, Vol. 8, No. 2, 2021, hal. 57

⁶⁵ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, hukor.kemkes.go.id, http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PP%20No.%2033%20ttg%20Pemberian%20ASI%20Eksklusif.pdf (diakses pada 29 Mei 2023)

⁶⁶ Sutriana, Usman & F. U., *Analisis Faktor Resiko Kejadian Stunting Pada Balita di Kawasan Pesisir Kabupaten Pinrang*, Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan, 2019, Vol. 1, No. 3

itu, pemberian ASI yang cukup dan tepat waktu oleh ibu sangatlah penting dalam memberikan dukungan nutrisi yang diperlukan oleh anak. Ketika ibu memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama, anak menerima nutrisi yang tepat sesuai dengan kebutuhan mereka. ASI juga memberikan perlindungan terhadap penyakit dan infeksi melalui kekebalan tubuh yang diberikan oleh faktor imunologis yang terkandung dalam ASI.⁶⁷ Hal ini berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan yang normal, serta mempengaruhi kualitas sumber daya manusia secara umum.

Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan tingkat pemberian ASI yang memadai oleh ibu menjadi sangat penting. Diperlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak, termasuk keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan, dalam memberikan informasi dan pemahaman yang benar tentang manfaat ASI serta memberikan dukungan kepada ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama. Dengan cara ini, dapat diharapkan tercapainya pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan.⁶⁸

2) IMD

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) adalah praktik penting yang dilakukan segera setelah kelahiran bayi. IMD melibatkan kontak langsung antara bayi baru lahir dengan ibu, di mana bayi ditempatkan kulit dengan kulit ibu dan diberikan kesempatan untuk mencari puting susu ibu untuk menyusui. Tujuannya agar bayi secara alami dapat mencari sendiri sumber ASI dan mulai menyusui. IMD biasanya berlangsung selama 30 menit sampai 1 jam.⁶⁹ Praktik ini direkomendasikan oleh organisasi kesehatan internasional, termasuk Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF.

IMD memiliki manfaat yang signifikan bagi bayi dan ibu. Salah satu manfaatnya adalah memfasilitasi pemberian ASI eksklusif, yaitu memberikan ASI sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi selama 6 bulan pertama kehidupan. IMD juga membantu memicu produksi ASI dan meningkatkan pasokan ASI. Ketika bayi menyusui pada payudara ibu, proses penghisapan bayi merangsang produksi hormon oksitosin yang memicu keluarnya ASI. Dengan melakukan IMD, produksi ASI ibu dapat dipertahankan dan meningkat secara optimal.⁷⁰

⁶⁷ Rina Hiszriyani dan Toto Santi Aji, *Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Pencegahan Stunting*, Jurnal Jendela Bunda PG PAUD UMC, Vol. 8, No. 2, 2021, hal. 56

⁶⁸ Endah Nur Fajriyah, *Analisis Determinan Inisiasi Menyusui Dini Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Provinsi Sumatera Utara*, Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2022 hal. 4

⁶⁹ Kemenkes RI, *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*, Kementerian Kesehatan RI, 2014

⁷⁰ Kemenkes RI, *Paket Modul Kegiatan: Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan ASI Eksklusif 6 Bulan*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2008)

Selain manfaat bagi bayi, IMD juga memiliki keuntungan bagi kesehatan ibu. Praktik ini membantu merangsang kontraksi rahim setelah persalinan, membantu mengurangi risiko perdarahan pasca persalinan, dan mempercepat pemulihan ibu setelah melahirkan. Selain itu, IMD juga dapat membantu ibu mengembangkan ikatan emosional awal dengan bayinya, memberikan perasaan nyaman dan kepuasan saat menyusui.

Untuk memastikan keberhasilan IMD, penting untuk memberikan pendidikan dan dukungan kepada ibu mengenai manfaat dan teknik IMD. Tenaga medis dan petugas kesehatan perlu memberikan informasi yang akurat dan membantu ibu dalam melaksanakan IMD dengan benar. Dukungan keluarga dan lingkungan yang positif juga sangat penting dalam memfasilitasi praktik IMD yang sukses.

Dengan melaksanakan IMD secara rutin, diharapkan dapat meningkatkan praktik menyusui dan memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan bayi dan ibu. IMD merupakan langkah awal yang penting dalam mempromosikan pemberian ASI eksklusif dan menciptakan ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi.

3) Kolostrum

Kolostrum, yang dikenal sebagai jenis pertama dari Air Susu Ibu (ASI), memiliki ciri khas tekstur yang kental dan warna yang kekuningan.⁷¹ Produksi kolostrum dimulai sejak hari pertama setelah proses kelahiran dan berlangsung hingga hari kesepuluh pasca melahirkan. Kolostrum memiliki komposisi yang unik dan sangat penting bagi kesehatan bayi. Ia kaya akan nutrisi, seperti protein, vitamin, mineral, dan antibodi, yang berperan dalam memberikan perlindungan awal terhadap infeksi dan penyakit.⁷² Selain itu, kolostrum juga memiliki efek pencahar alami yang membantu bayi untuk membuang mekonium, yaitu feses pertama yang dikeluarkan setelah lahir. Kolostrum memainkan peran yang sangat signifikan dalam memberikan nutrisi penting dan membangun sistem kekebalan tubuh bayi pada fase awal kehidupannya. Penting bagi ibu untuk menyadari nilai penting kolostrum dan memberikan pemberian ASI yang tepat waktu kepada bayi mereka sejak awal kelahiran.⁷³

Akan tetapi, meskipun kolostrum memiliki banyak manfaat yang telah terbukti, masih banyak ibu di berbagai daerah di Indonesia yang tidak memberikan kolostrum kepada bayi mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya kolostrum, mitos dan kepercayaan yang berkembang di

⁷¹ Endah Nur Fajriyah, *Analisis Determinan Inisiasi Menyusu Dini Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Provinsi Sumatera Utara*, Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, 2022 hal. 13

⁷² S. Fikawati, Ahmad S, Khaula K, *Gizi Ibu dan Bayi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015, hal. 58

⁷³ Utami Roesli, *Inisiasi Menyusu Dini, Plus ASI Eksklusif*, (Jakarta: Pustaka Bunda, 2008)

masyarakat seputar kolostrum, serta faktor sosial dan budaya yang memengaruhi keputusan ibu dalam memberikan ASI kepada bayi mereka. Ketidaktahuan atau kurangnya pengetahuan tentang manfaat kolostrum dapat mengakibatkan ibu tidak menyadari nilai penting dari cairan berharga ini dalam memberikan nutrisi awal yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Adanya mitos dan kepercayaan yang salah seputar kolostrum, seperti anggapan bahwa kolostrum tidak berguna atau mengandung bibit penyakit, juga dapat mempengaruhi keputusan ibu dalam memberikan kolostrum kepada bayi mereka.⁷⁴ Selain faktor pengetahuan dan kepercayaan, faktor sosial dan budaya juga berperan penting. Norma dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar, serta praktik budaya yang tidak mendukung pemberian kolostrum, dapat mempengaruhi keputusan ibu dalam memberikan ASI yang optimal kepada bayi mereka.

Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu secara luas tentang manfaat kolostrum melalui program edukasi yang komprehensif dan terintegrasi. Dukungan dari keluarga, komunitas, serta tenaga kesehatan juga sangat penting dalam membantu mengubah sikap dan praktik yang kurang menguntungkan ini. Selain itu, adanya upaya untuk menyebarluaskan informasi yang akurat dan menepis mitos seputar kolostrum juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap pemberian kolostrum kepada bayi di Indonesia.

d. Faktor infeksi

Faktor keempat yang juga berperan dalam terjadinya *stunting* adalah infeksi, baik secara klinis maupun subklinis. Infeksi tersebut meliputi berbagai kondisi seperti diare, *environmental enteropathy*, infeksi cacing, infeksi pernafasan, malaria, penurunan nafsu makan akibat infeksi, dan inflamasi. Infeksi pada usus, seperti diare dan *environmental enteropathy*, dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menghambat pertumbuhan anak. Infeksi cacing, infeksi pernafasan, dan malaria juga dapat mempengaruhi kesehatan dan nutrisi anak secara keseluruhan.⁷⁵

Sebuah penelitian menemukan adanya korelasi antara anak yang sering mengalami diare, memiliki resiko yang lebih tinggi untuk dapat terkena *stunting*. Selain itu, ketika sang anak sakit, nafsu makan anak pun dapat menurun. Sehingga berdampak negatif pada asupan gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan yang optimal. Sel otak yang seharusnya berkembang pesat pada saat ia berusia 2 tahun menjadi terhambat. Sehingga anak

⁷⁴ Siti Nadiah Nurul Fadilah, *Faktor Genetik, Pola Asuh dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Faktor Risiko Stunting Pada Balita (Studi Wilayah Kerja Puskesmas Ijen Kabupaten Bondowoso)*, Skripsi, Universitas Jember, 2019, hal. 10

⁷⁵ Erwina Sumartini, *Studi Literatur: Riwayat Penyakit Infeksi dan Stunting Pada Balita*, JKM: Jurnal Kesehatan Mahardika, Vol. 9, No. 1, Maret 2022, hal. 60

beresiko mengalami *stunting* dan berdampak pada gangguan fisik dan mentalnya.⁷⁶

⁷⁶ Iseu Siti Aisyah, dkk, *Stunting Pada Anak*, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), hal. 18

BAB III PENCEGAHAN STUNTING

A. Aspek Keluarga

1. Pemilihan Pasangan yang Baik
 - a. Pemilihan Pasangan yang Bertakwa

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا
وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ
خَبِيرٌ

Artinya:

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.” (QS. Al-Hujurat [49]:13)

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa di dalam ayat ini, Allah berfirman sekaligus memberitahu umat manusia bahwa Ia menciptakan manusia dari satu jiwa, kemudian diciptakanlah pasangannya yakni Adam dan Hawa.⁷⁷

Allah tidak hanya menciptakan perempuan dan laki-laki untuk dapat berpasang-pasangan saja, namun dari mereka juga Allah menciptakan perempuan dan laki-laki dengan begitu banyak perbedaan. Pada ayat ini, makna berbangsa-bangsa dan bersuku-suku diantaranya untuk menggambarkan betapa luas keberagaman itu. Belum lagi suatu bangsa umumnya memiliki lebih dari suku.

Menurut sensus yang dilakukan oleh BPS pada tahun 2010, dihasilkan data bahwa bangsa Indonesia sendiri memiliki lebih dari 300 kelompok etnik atau suku bangsa, lebih rincinya lagi terdapat 1.340 suku bangsa di Indonesia.⁷⁸

Keberagaman bangsa dan suku tentunya meliputi bahasa, adat, kebiasaan dan lingkungan yang beragam pula. Namun di dalam ayat ini, seolah pada akhirnya entah dari suku bangsa atau belahan dunia manapun pasangan yang dipilih, ditegaskan bahwa hal yang penting dalam memilih pasangan suami maupun istri nantinya adalah memilih berdasarkan ketakwaannya. Karena orang yang bertakwa adalah yang paling mulia di sisi Allah.

⁷⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Bogor: Pustaka Imam Syafi’I, 2004), Jilid.7, hal.

⁷⁸ Portal Informasi Indonesia, *Suku Bangsa*, Indonesia.go.id, <https://indonesia.go.id/profil/suku-bangsa/kebudayaan/suku-bangsa> (diakses pada 12 Juni 2023)

Terdapat makna tersirat dalam ayat ini, bahwa pemilihan pasangan yang bertakwa, bermakna memilih seseorang yang juga menghamba kepada tuhan yang sama, yakni Allah. Pemilihan pasangan hidup yang tidak hanya beragama Islam, tetapi juga memiliki ketakwaan yang kuat merupakan hal yang sangat penting dalam membangun keluarga yang harmonis dan bertanggung jawab.⁷⁹ Ketakwaan seseorang menjadi indikator bagaimana mereka menjalankan hak dan kewajiban dalam lingkungan rumah tangga, termasuk dalam upaya pencegahan *stunting* pada anak-anak.

Takwa merujuk pada kualitas dari diri seorang muslim. Karena dengan ketakwaan itu, seseorang akan senantiasa menjaga dan memelihara dirinya dan masyarakatnya, dari segala sesuatu yang dapat menyebabkan kerusakan dan kehancuran. Kata takwa erat kaitannya dengan perasaan taat dan takut kepada Allah, yang diikuti dengan melaksanakan segala perintah dan menjauhi larangan-Nya.⁸⁰

Ketakwaan memang seringkali ada naik dan turunnya, namun jika sejak awal pasangan yang dipilih adalah pasangan yang beriman dan bertakwa kepada Allah, ketika suatu saat ketakwaannya sedang menurun, bisa jadi amal-amal shalih yang ia lakukan sebelumnya, dapat menjadi *washilah* agar tetap dapat menaati perintah dan menjauhi larangan-Nya.

Menurut al-Qurthubi, takwa adalah menjaga ketentuan-ketentuan Allah, baik berupa perintah maupun larangan. Salah satunya dengan menyifati diri dengan apa yang harus dijadikan sifat, dan menghindari apa yang Allah larang.⁸¹

Rambu-rambu untuk memilih pasangan dengan indikator ketakwanya kepada Allah, menunjukkan sisi kepedulian islam terhadap kualitas rumah tangga nantinya. Karena apabila seseorang itu bertakwa, baik suami ataupun istri, mereka akan berusaha melaksanakan hak dan kewajibannya sebagai pasangan yang baik dalam rumah tangga nantinya. Sehingga Al-Qur'an dan sunnah akan menjadi pedoman mereka dalam bagaimana menjalani kehidupan rumah tangga.

Ketakwaan sebagai landasan dalam memilih pasangan hidup juga mencerminkan komitmen untuk menjalankan ajaran agama secara menyeluruh, termasuk dalam menjaga keutuhan dan keharmonisan keluarga. Dengan memiliki landasan spiritual yang kokoh, pasangan hidup dapat saling mendukung dan memotivasi satu sama lain dalam menjalankan peran dan

⁷⁹ Shobirin Billah, *Indahnya Pernikahan: Membangun Keluarga SaMaRa*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018, hal. 45

⁸⁰ Abdul Halim Kuning, *Takwa dalam Islam*, Istiqra, Vol. 6, No. 1, September 2018, hal. 103

⁸¹ Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, Takhrij oleh. Mahmud Hamid Utsman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jilid. 17, hal. 112

tanggung jawab mereka sebagai orang tua, termasuk dalam mengasuh anak dalam upaya pencegahan *stunting*.⁸²

Dalam konteks pencegahan *stunting*, tanggung jawab orang tua bukan hanya sebatas memberikan materi dan kebutuhan fisik bagi anak-anak, tetapi juga melibatkan peran aktif dalam mengasuh dan mendidik mereka. Dengan memiliki ketakwaan, pasangan hidup cenderung memiliki kesadaran yang tinggi akan tanggung jawab mereka sebagai orang tua dalam memastikan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak mereka, termasuk dalam mencegah *stunting*.

Mengasuh anak dalam upaya pencegahan *stunting* membutuhkan kesabaran, pengetahuan, dan perhatian yang baik.⁸³ Pasangan yang bertakwa cenderung memiliki pemahaman yang kuat tentang pentingnya memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anak-anak mereka, serta memberikan dukungan penuh dalam menjaga kebutuhan gizi dan pertumbuhan yang optimal.

Ketika seseorang laki-laki yang bertakwa menjadi suami, ia akan bertanggung jawab atas rumah tangganya. Utamanya bertanggung jawab atas perannya sebagai kepala rumah tangga dalam mencari nafkah yang halal bagi anak dan rezekinya, perannya sebagai suami yang menyayangi, memuliakan dan berperilaku lemah lembut kepada istrinya, perannya sebagai ayah yang juga turut serta dalam merawat dan mendampingi perkembangan anak-anaknya.⁸⁴

Begitu pula seorang perempuan bertakwa menjadi istri, ia akan menjadi istri yang amat memuliakan dan melayani suaminya dengan baik, menjadi penyejuk mata bagi suaminya, menjadi istri yang senantiasa menjaga dirinya dan kehormatannya. Ketika ia menjadi seorang ibu, ia menjadi ibu yang mencurahkan segenap rasa sayangnya. Merawat anaknya dengan penuh cinta kasih.

Demikianlah pentingnya ketakwaan dalam memilih pasangan, karena ketakwaan seseorang bisa menjadi salah satu indikator akhlak baik seseorang. Dengan Tuhannya saja ia begitu taat dalam menjalankan syariat, maka ia pun akan berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menjadi pasangan yang baik bagi pasangannya kelak. Karena ia amat memahami esensi bagaimana syariat yang telah Allah turunkan berkenaan dalam kehidupan berumah tangga, beserta hak dan kewajiban suami istri di dalamnya. Ia juga memahami bagaimana tuntunan dan teladan Rasulullah dalam mengemban peran sebagai suami dan ayah dalam rumah tangganya.

Maka benarlah jikalau menurut Raghīb al-Asfahani takwa bermakna menjaga suatu barang dari sesuatu yang dapat merugikan atau merusaknya.

⁸² Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2018, hal. 235

⁸³ Ahmad Amrullah, *Indahnya Keluarga Islami*, Yogyakarta: Gava Media, 2021, hal. 51

⁸⁴ Ahmad Amrullah, *Indahnya Keluarga Islami*, hal. 29

Oleh karena itu islam menuntun pemeluknya agar memilih pasangan yang bertakwa.⁸⁵

Orang yang bertakwa akan cenderung menjaga dirinya dan keluarganya, baik dari siksa api neraka, maupun dari ujian dan nikmat yang dikaruniakan kepadanya ketika di dunia. Memilih pasangan yang bertakwa akan menentukan kualitas rumah tangga. Meskipun memang sebagaimana yang ditulis Quraish Shihab ditafsirnya, bahwa mengukur kadar dan kualitas keimanan serta ketakwaan diri seseorang merupakan sesuatu yang sangat sulit bahkan mustahil.⁸⁶ Namun begitu, agaknya ketakwaan merupakan manifestasi dari keluhuran budi seseorang. Maka, memilih pasangan yang tidak hanya muslim, namun juga bertakwa merupakan hal yang perlu diperhatikan. Karena dengan ketakwaannya, bisa menjadi indikator tanggung jawab seseorang mengemban hak dan kewajiban dalam rumah tangga nantinya.

Dalam perspektif islam, memilih pasangan hidup yang bertakwa merupakan salah satu cara untuk memastikan bahwa nilai-nilai agama dan kebaikan akan terus diteruskan pada generasi berikutnya. Pasangan yang memiliki kesamaan dalam keyakinan dan praktek agama akan cenderung bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat bagi anak-anak mereka, termasuk dalam pencegahan *stunting*.

Dengan demikian, penting bagi individu yang sedang mencari pasangan hidup untuk tidak hanya mempertimbangkan faktor keagamaan, tetapi juga melihat aspek ketakwaan sebagai indikator tanggung jawab dan komitmen dalam menjalankan peran sebagai orang tua.⁸⁷ Memilih pasangan hidup yang bertakwa akan membawa berkah dan membantu menciptakan keluarga yang harmonis serta bertanggung jawab dalam upaya mencegah *stunting* pada anak-anak.

b. Pemilihan Pasangan dengan Akhlak yang Baik

الْحَمِيَّاتُ لِلْحَمِيَّتِينَ وَالْحَمِيَّتُونَ لِلْحَمِيَّاتِ ۖ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ
وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ ۚ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ ۚ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ
وَرِزْقٌ كَرِيمٌ

Artinya:

“Perempuan-perempuan yang keji untuk laki-laki yang keji dan laki-laki yang keji untuk perempuan-perempuan yang keji (pula), sedangkan

⁸⁵ Al-Raghib Al-Asfahani, *Mufradat al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Fikr li Tiba' wa al-Tawzi' wa al-Nasyr, t.th

⁸⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 13, hal. 264

⁸⁷ Shobirin Billah, *Indahnya Pernikahan: Membangun Keluarga SaMaRa*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2018, hal. 44

perempuan-perempuan yang baik untuk laki-laki yang baik dan laki-laki yang baik untuk perempuan-perempuan yang baik (pula). Mereka (yang baik) itu bersih dari apa yang dituduhkan orang. Bagi mereka ampunan dan rezeki yang mulia.)” (QS. An-Nūr [24]:26)

Quraish Shihab dan Wahbah az-Zuhaili memaknai ayat ini masih erat kaitannya dengan ayat 3 QS. An-Nūr, sehingga perempuan dan laki-laki di dalam ayat ini dimaknai sebagai pezina perempuan dan pezina laki-laki. Sehingga ayat ini berfungsi sebagai penegasan bahwa pezina perempuan dan pezina laki-laki, tidak wajar menikah selain pezina juga.⁸⁸ Demikian sudah menjadi *sunnatullah*, bahwa seseorang adalah apa yang mirip dan serupa dengannya baik dalam perkataan maupun perbuatan.⁸⁹ Sebagaimana yang tertera di QS. An-Nūr [24]: 3

الزَّانِي لَا يَنْكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَا يَنْكِحُهَا إِلَّا
زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ ۖ وَحُرِّمَ ذَلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

“Pezina laki-laki tidak pantas menikah, kecuali dengan pezina perempuan atau dengan perempuan musyrik dan pezina perempuan tidak pantas menikah, kecuali dengan pezina laki-laki atau dengan laki-laki musyrik. Yang demikian itu diharamkan bagi orang-orang mukmin.”

Karena sesungguhnya, menurut pernyataan Wahbah az-Zuhaili, karakteristik jiwa seseorang akan cenderung kepada sesuatu yang memiliki kesamaan dan kesesuaian dengannya. Pada saat yang sama pula, jiwa akan tidak tertarik kepada sesuatu yang berbeda dan bertolakbelakang dengannya.⁹⁰

Menjadi menarik karena pada ayat ini, tidak dimaknai sebagai perempuan yang berzina atau laki-laki yang berzina. Melainkan pezina perempuan dan pezina laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa yang dimaksud dengan pezina bukan sekedar perempuan atau laki-laki yang berzina. Namun pezina di QS.An-Nūr [24]:3 merupakan sebuah profesi bagi perempuan ataupun laki-laki, sehingga yang dimaksud pezina adalah perempuan dan laki-laki yang menjadikan zina sebagai profesinya. Ibarat kata, menjahit berbeda dengan penjahit. Karena menjahit merupakan aktivitasnya, dan penjahit adalah profesinya.

Abu Ja'far ath-Thabari memaknai perempuan dan laki-laki dalam QS. An-Nūr [24]:26 dengan pemaknaan yang lain. Sebagaimana yang tertera di dalam tafsirnya, ia memaknai الحَمِيمَاتُ dengan perempuan yang selalu mengucap hal yang keji, untuk laki-laki yang keji, dan لِلْحَمِيمِينَ atau laki-laki yang keji untuk perempuan yang keji dalam ucapan mereka. Namun

⁸⁸ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid. 9, hal. 315

⁸⁹ Az- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al- Munir*. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2013), Jilid. 9, hal. 478

⁹⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid. 11, hal. 92

sebaliknya, perempuan yang baik ucapannya, untuk laki-laki yang baik, dan laki-laki yang baik untuk perempuan yang baik ucapannya.⁹¹

Al-Biqa'i menerangkan bahwa penyebutan *الْحَمِيَّاتُ* atau keji terlebih dahulu, karena pada ayat ini memang erat kaitannya dengan *asbabun nuzul* atau sebab turunnya ayat ini, yakni berkenaan dengan fitnah yang dituju kan kepada ibunda Aisyah ra. Sedangkan pemaknaan *الْحَمِيَّاتُ*, sebagai kekhususan bahwa perempuan yang keji akhlaknya untuk lelaki yang keji pula akhlaknya, bisa saja ada yang menduga bahwa lelaki keji akhlaknya dapat menikahi perempuan yang tidak keji akhlaknya. Pada ayat ini, menjadi penegasan bahwa lelaki yang keji akhlaknya, hanya pantas menjadi pasangan perempuan yang keji pula akhlaknya. Bukan perempuan yang baik-baik.⁹²

Berdasarkan tafsiran dari para ulama dalam memaknai ayat-ayat diatas, dapat diambil dua rambu-rambu, yakni untuk memilih pasangan yang tidak keji, dan memilih pasangan yang tidak mengucap hal yang keji, atau dapat diistilahkan dengan mengumpat dan berkata kasar. Hal ini menarik, karena ternyata disimpulkan bahwa islam memberi perhatian dalam perkara memilih pasangan yang tidak keji dan tidak berkata kasar.

Pentingnya memilih pasangan yang tidak keji atau tidak kasar perangnya, dan tidak kasar ucapannya, dapat menjadi awal harmonis dan sakinahnya suatu rumah tangga. Karena apabila pasangan merupakan seorang yang kasar, maka ia akan cenderung berperilaku kasar baik verbal maupun nonverbal kepada suami/istri dan anaknya kelak. Pasangan yang memiliki perangai kasar dalam tingkah laku maupun perkataannya, akan cenderung memiliki emosi yang labil dan tidak stabil. Bisa jadi emosinya meledak-ledak, dan cenderung tidak terkendali. Tentunya, jika terjadi hal demikian, rumah tangga akan tidak terasa menenteramkan bagi satu sama lain. Oleh karenanya, sejak awal islam memberi arahan dan pedoman, dengan cara menegaskan di dalam kedua ayat diatas, untuk tidak memilih pasangan yang tidak kasar perangnya, dan tidak kasar perkataannya.⁹³

Dengan meninjau karakter atau akhlak seseorang, dapat diketahui bagaimana ia berinteraksi dengan pasangannya. Dari karakternya pun dapat diketahui bagaimana rumah tangga kedepannya. Bagaimana ia memperlakukan pasangannya, bagaimana ia memperlakukan anak-anaknya kelak. Karena karakter suami istri yang kemudian akan menjadi ayah dan ibu, akan sangat berpengaruh kepada tumbuh kembang dan bagaimana cara merawat anak nantinya.

⁹¹ Abu Ja'far Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Terj. Tim Pustaka Azzam, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jilid. 19, hal. 65

⁹² Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid. 9, hal. 317

⁹³ Mohammad Fauzdiil Adhim, *Disebabkan Oleh Cinta, Kupercayakan Rumahku Padamu*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1998, hal. 55

Selain memilih pasangan yang baik, diri sendiri juga perlu memantaskan diri agar dapat menjadi pasangan yang baik. Sebagaimana yang tertera di ayat ini, perempuan yang baik untuk laki-laki yang baik dan laki-laki yang baik untuk perempuan yang baik. Karena dalam memilih pasangan, seseorang tidak hanya sedang mencari suami atau istri untuk dirinya sendiri, namun lebih dari itu, ia akan memilih ayah dan ibu bagi anak-anaknya kelak.

Memilih pasangan hidup yang baik juga berperan penting dalam upaya pencegahan *stunting* pada anak-anak. Pasangan yang baik akan memiliki kesadaran akan pentingnya nutrisi yang seimbang dan gizi yang memadai untuk kesehatan ibu dan anak. Mereka akan bersama-sama berkomitmen untuk memberikan perhatian khusus terhadap asupan gizi selama masa sebelum kehamilan, saat hamil, dan setelah melahirkan.⁹⁴

Dalam menjaga kesehatan ibu, pasangan yang baik akan mendukung istrinya untuk mengonsumsi makanan bergizi, menjaga pola makan yang sehat, dan menghindari kebiasaan yang dapat mengganggu kesehatan. Mereka juga akan memastikan bahwa ibu mendapatkan perawatan prenatal yang memadai, seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan konsumsi suplemen yang direkomendasikan.⁹⁵

Selain itu, pasangan yang baik juga akan turut serta dalam perawatan bayi dan memberikan dukungan dalam pemberian ASI eksklusif. Mereka akan memahami pentingnya ASI dalam memberikan nutrisi yang optimal bagi tumbuh kembang bayi. Jika terdapat kendala dalam menyusui, mereka akan mencari solusi alternatif yang tepat, seperti dengan mengonsultasikan dengan tenaga medis atau menggunakan susu formula yang sesuai.

Selain aspek nutrisi, pasangan yang baik juga akan berperan aktif dalam memastikan lingkungan rumah yang sehat dan stimulatif bagi perkembangan anak. Mereka akan menciptakan lingkungan yang aman, bersih, dan memberikan rangsangan yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka juga akan terlibat dalam mengenali tanda-tanda *stunting* dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan, seperti dengan memperhatikan asupan gizi, pemenuhan kebutuhan kesehatan, dan memberikan stimulasi yang sesuai sesuai dengan tahapan perkembangan anak.

Dengan memilih pasangan yang baik, saling mendukung, dan memiliki komitmen terhadap kesehatan dan perkembangan anak, upaya pencegahan *stunting* dapat dilakukan secara sinergis. Pasangan tersebut akan bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang anak, memberikan asupan gizi yang cukup, serta mengoptimalkan peran masing-masing dalam merawat dan mendidik anak. Hal ini akan memberikan peluang

⁹⁴ Hafida Aulia Qodrina dan Rano Kurnia Sinuraya, *Faktor Langsung dan Tidak Langsung Penyebab Stunting di Wilayah Asia: Sebuah Review*, Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, Vol. 12, No. 4, Oktober 2021, hal. 364

⁹⁵ Dadang Juheri, *Serumah Surga*, hal. 234

lebih besar dalam mencegah *stunting* dan menjamin generasi penerus bangsa yang kuat, sehat, dan berkualitas.⁹⁶

c. Pemilihan Pasangan yang Menenangkan Hati

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ
وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Artinya:

“Dan, orang-orang yang berkata, “Wahai Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami penyejuk mata dari pasangan dan keturunan kami serta jadikanlah kami sebagai pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa.” (QS, Al-Furqān [25]:74)

Pada ayat ini terkandung do'a yang *masyhur*. Qurthubi memaknai ayat ini, berkenaan dengan permintaan agar Allah mengaruniai istri dan keturunannya apa-apa yang menyenangkan hati saat melihat mereka beramal menaati Allah.⁹⁷

Quraish Shihab menyatakan di dalam tafsirnya, bahwa salah satu dari sekian banyak sifat dari hamba-hamba Allah yang terpuji yakni yang senantiasa berdo'a setelah berusaha, agar Allah mengarniakan mereka pasangan-pasangan hidup, yakni suami atau istri serta anak-anak keturunan mereka menjadi penyejuk mata bagi dirinya dan orang lain, dari bagaimana akhlak yang baik dan karya-karya yang terpuji, ia juga meminta kepada Allah agar dirinya dan keluarganya dapat menjadi teladan bagi orang-orang yang bertakwa. Maka, jelas bahwa sifat hamba Allah yang terpuji tidak hanya terbatas pada menghiasi diri sendiri dengan amal baik, namun juga memberikan perhatian kepada keluarga dan anak keturunannya, bahkan kepada masyarakat umum.⁹⁸

Ayat ini menggambarkan betapa pentingnya mencari pasangan yang dapat menyejukkan mata dan menenteramkan hati, karena hal itu berhubungan dengan kesejahteraan dan ketenangan hidup. Quraish Shihab menerangkan bahwa tentunya do'a diatas perlu dibarengi usaha agar dapat melahirkan keluarga dan anak keturunan yang shalih. Karena anak dan pasangan tidak dapat menjadi penyejuk mata, apabila tidak dibarengi dengan contoh akhlak yang baik dan pengetahuan.⁹⁹

Maka, kiat yang perlu dilakukan adalah dengan diri sendiri ikhtiar menjadi pribadi yang mulai mendekati diri kepada Allah, mencoba menaati perintahNya, menjauhi laranganNya, mengikuti sunnah dan ajaran nabiNya, begitupun ikhtiar untuk menjadi pribadi yang memiliki akhlak dan perangai

⁹⁶ Rulli Nasrullah, *Menjadi Ayah yang Shaleh: Panduan dari Masa Kehamilan Istri Hingga Merawat Anak*, Jakarta: Zikrul Hakim, 2007, hal. 83

⁹⁷ Abu Ja'far ath-Thabari, *Tafsir Thabari*, Jilid. 19, hal. 513

⁹⁸ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid. 9, hal. 544-545

⁹⁹ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid. 9, hal. 544-545

yang baik. Karena sebagaimana yang telah diterangkan di poin-poin sebelumnya, bahwa pasangan adalah cerminan diri. Laki-laki yang baik untuk perempuan yang baik, perempuan yang baik untuk laki-laki yang baik. Begitupun sebaliknya.

Pasangan yang baik cenderung memiliki komunikasi yang baik, saling mendukung, dan membangun kerja sama yang harmonis. Mereka bekerja sama dalam mengatur pola makan yang sehat dan memberikan perhatian khusus terhadap gizi anak. Mereka juga saling mengingatkan dan saling melengkapi dalam menjaga kesehatan keluarga secara keseluruhan.¹⁰⁰

Selain itu, mereka juga menciptakan suasana yang positif dalam memberikan stimulasi psikososial kepada anak, memberikan perhatian penuh, memberikan kasih sayang, dan menciptakan ikatan emosional yang kuat dengan anak-anak mereka. Hal ini penting dalam pencegahan *stunting*, karena stimulasi psikososial yang baik juga berkontribusi dalam perkembangan optimal anak.

Dalam konteks pencegahan *stunting*, pemilihan pasangan yang menyejukkan mata dan menenteramkan hati memiliki peran yang penting. Ketika pasangan hidup dalam suasana yang harmonis, penuh cinta kasih, dan ketenangan, mereka akan menciptakan lingkungan keluarga yang stabil dan menenangkan.¹⁰¹ Lingkungan ini memberikan kesempatan bagi anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, termasuk dalam aspek gizi dan kesehatan.

2. Menjadi Keluarga yang Sakinah

a. Terwujudnya Ketenangan Rumah Tangga oleh Suami Istri

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya:

“Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.” (QS. Ar-Rūm [30]:21)

Allah menjadikan adanya rasa *mahabbah*, cinta kasih diantara perempuan dan laki-laki, yang dibalut dalam ikatan suci pernikahan, agar nantinya mereka berdua dapat menyelaraskan dan menyatupadankan ikatan pernikahan mereka didasarkan saling sinergi dan saling membantu satu sama dalam dalam menghadapi berbagai permasalahan dan gejolak rumah tangga secara bersama-sama. Ketika hal ini terjadi, maka akan terbentuk ikatan

¹⁰⁰ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal. 235

¹⁰¹ Ahmad Amrullah, *Indahnya Keluarga Islami*, hal. 52

keluarga yang kuat, kokoh dan keharmonisan di dalam rumah tangga dapat terwujud.¹⁰²

Tanda kebesaran Allah kedua yang disinggung di rangkaian ayat ini, mengenai pasangan. Dimana ayat ini sangat masyhur digunakan untuk orang yang akan menikah atau sebagai do'a bagi orang-orang yang menikah agar rumah tangganya di limpahi *sakinah, mawaddah wa rahmah*. Diciptakannya pasangan hidup dari jenis kamu sendiri, atau dari jenis manusia, agar manusia dapat merasa tenang, tenteram dan cenderung kepada pasangannya.¹⁰³

Ibnu Katsir menjelaskan di dalam tafsirnya bahwa pada ayat ini dijelaskan Allah menciptakan pasangan Adam dari jenisnya sendiri, yakni dari jenis manusia. Seandainya Allah menciptakan semua anak Adam laki-laki, namun menjadikan semua wanita dari jenis yang lain, semisal dari bangsa jin atau jenis hewan, maka niscaya tidak ada sampai perasaan sayang dan cinta kasih diantara keduanya. Bahkan bisa jadi terdapat banyak ketidaksesuaian antara satu dengan yang lainnya seandainya pasangan-pasangan diciptakan dari jenis yang berbeda.¹⁰⁴

Begitupun asy-Syaukani memaknai kata *لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا*, adalah supaya perempuan dan laki-laki, atau suami dan istri merasa cenderung dan tenteram kepada satu sama lain. Karena apabila pasangan berupa dua jenis yang berbeda, maka tidak akan terjadi kecenderungan pada satu sama lain.¹⁰⁵

وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً, yang dimaksud adalah cinta dan kasih sayang yang muncul karena adanya ikatan pernikahan, sehingga dengannya timbullah rasa saling diantara keduanya, setelah sebelumnya mereka berdua tidak saling mengenal, apalagi saling mencintai dan menyayangi.¹⁰⁶

Ketenangan dalam rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keharmonisan dan kebahagiaan keluarga. Menurut ajaran Islam, ketenangan ini diharapkan muncul melalui barakah atau berkah yang diperoleh dari Allah SWT. Barakah menjadi permohonan dalam doa pernikahan karena di dalamnya terdapat *sakinah*, yaitu rasa ketenangan dan kedamaian dalam hubungan suami-istri.

Namun, penting untuk dipahami bahwa mencapai ketenangan bukanlah hanya tanggung jawab satu pihak, melainkan merupakan usaha bersama antara suami dan istri. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketenangan dalam rumah tangga haruslah menjadi upaya yang dilakukan oleh keduanya.

¹⁰² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al- Munir*, Jilid. 11, hal. 92

¹⁰³ Quraish Shihab, *Tafsir Al- Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al- Qur'an*, hal. 34

¹⁰⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid. 6, hal. 364

¹⁰⁵ As-Syaukani, *Tafsir Fath Al-Qadir*, Terj. Tim Pustaka Azam. (Jakarta: Pustaka Azam, 2008), Jilid. 8, hal. 669

¹⁰⁶ As-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Jilid. 8, hal. 669

Kerjasama dan toleransi menjadi landasan penting dalam menciptakan ketenangan ini.¹⁰⁷

Adaptasi juga memiliki peran yang signifikan dalam hubungan suami-istri. Dengan saling beradaptasi, menerima perbedaan, dan menjaga komunikasi yang baik, lama kelamaan munculah toleransi di antara keduanya. Toleransi menjadi kunci dalam menjaga keharmonisan dan menghadapi perbedaan pendapat atau karakteristik individu.¹⁰⁸

Dalam konteks ini, upaya menciptakan ketenangan dalam rumah tangga merupakan tanggung jawab bersama suami dan istri. Keduanya perlu berkomitmen untuk saling mendukung, menghormati, dan bekerjasama dalam mengatasi setiap tantangan yang muncul. Dengan adanya kerjasama, toleransi, dan adaptasi, diharapkan rumah tangga menjadi tempat yang penuh dengan ketenangan, mawaddah (kasih sayang), dan kebahagiaan yang menjadi sumber kekuatan bagi keluarga.¹⁰⁹

Menciptakan ketenangan dalam rumah tangga bukanlah hanya untuk kepentingan individu atau pasangan suami-istri, tetapi juga memiliki dampak yang positif bagi keluarga secara keseluruhan. Dengan adanya ketenangan dan keharmonisan di dalam rumah tangga, akan tercipta lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anggota keluarga secara optimal, termasuk dalam menjalankan peran sebagai orang tua yang bertanggung jawab dalam mendidik dan membimbing anak-anak mereka.

Oleh karena itu, penting bagi suami dan istri untuk bersama-sama berupaya menciptakan ketenangan dalam rumah tangga melalui kerjasama, toleransi, dan adaptasi. Dengan demikian, diharapkan rumah tangga menjadi tempat yang penuh dengan rasa *sakinah*, cinta, dan kebahagiaan yang menjadi dasar bagi terciptanya keluarga yang bahagia, harmonis, dan sejahtera. Karena pernikahan itu melahirkan ketenangan batin.¹¹⁰

b. Peran Ayah Sebagai Pelindung

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ
وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ؕ

Artinya:

“Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab) atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya.” (QSA-n-Nisā' [4]:34)

¹⁰⁷ Bachtiar Nasir dan Anwar Djaelani, *Keluarga Sakinah Perindu Surga*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2019, hal. 112

¹⁰⁸ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal. 235

¹⁰⁹ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal.237

¹¹⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 11, hal. 35

Wahbah az-Zuhaili memaknai bahwa laki-laki bertugas untuk melindungi, menjaga dan merawat perempuan.¹¹¹ Jika demikian, ketika seseorang sudah menjadi suami, maka tugasnya adalah melindungi, menjaga dan merawat istrinya.¹¹²

Peran yang dapat dilakukan oleh suami kepada istrinya dapat dibagi dalam tiga fase utama, yakni sebelum istri hamil, ketika istri hamil, dan setelah istri melahirkan. Sebelum istri hamil, suami perlu memberikan dukungan emosional dan fisik kepada istri, membantu mengatasi stres dan kecemasan yang terkait dengan kehamilan, mengatur pola makan yang sehat dan gizi yang cukup, menghindari aktivitas yang berbahaya bagi kesehatan istri, dan menjaga hubungan yang harmonis dengan istri.

Ketika istri hamil, suami perlu memberikan dukungan emosional dan fisik yang lebih intensif, menjaga kebersihan dan kesehatan istri serta janin dalam kandungan, memastikan istri mendapatkan perawatan medis yang adekuat dan berkualitas, menghadiri kelas persiapan kehamilan bersama istri, dan mengatur jadwal kunjungan ke dokter serta mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk persalinan. Pada saat ini pula, suami perlu memahami perubahan fisik dan emosional yang dialami oleh sang istri, dan memberikan dukungan serta perhatian kepada istrinya mengenai hal ini.¹¹³

Setelah istri melahirkan, suami perlu memberikan dukungan emosional dan fisik yang kuat kepada istri, membantu istri merawat bayi, diantaranya terlibat aktif dalam merawat bayinya, termasuk dalam memberikan makan, mengganti popok dan menghibur bayinya, melakukan tugas domestik lainnya, membantu istri dalam mengatasi depresi pasca melahirkan, memastikan istri mendapatkan istirahat yang cukup dan pola makan yang sehat, serta menjaga hubungan yang harmonis dengan istri dan membangun kedekatan dengan bayi.¹¹⁴ Suami juga perlu memberikan dukungan emosional dan bantuan dalam mengatasi adanya perubahan peran dan tugas sebagai orang tua baru.¹¹⁵

Perempuan lebih cenderung mengalami gangguan mental, terutama selama masa kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan. Proses ini mengharuskan perempuan untuk menyesuaikan peran sosial dan mengubah pandangan diri mereka, yang dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu, seperti gejala depresi. Selain itu, tugas dan tanggung jawab untuk merawat anak yang memerlukan banyak waktu dan energi dapat meningkatkan risiko munculnya gejala depresi pada

¹¹¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid. 3, hal. 78-79

¹¹² Muhammad Sa'id dan Armyta Dwi Pratiwi, *Menikah Saja*, Jakarta: Qultum Media, 2017, hal. 97

¹¹³ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal. 234

¹¹⁴ Sandra Fikawati, *Gizi Ibu dan Bayi*, Jakarta: Rajawali Pres, 2015, hal. 145

¹¹⁵ Rulli Nasrullah, *Menjadi Ayah yang Shaleh: Panduan dari Masa Kehamilan Istri Hingga Merawat Anak*, hal. 41

ibu.¹¹⁶ Oleh karena itu, penting bagi ayah untuk memahami dan menyediakan dukungan yang dibutuhkan oleh ibu selama periode penting ini untuk menjaga kesehatan mental mereka.¹¹⁷

Berdasarkan penjelasan Abu Ja'far ath-Thabari, tugas lain dari suami yakni suami memiliki tanggung jawab untuk mendidik dan membimbing istrinya dalam melaksanakan kewajibannya terhadap Allah dan suami, termasuk selama masa melahirkan, menyusui, dan merawat anak.¹¹⁸

Maka hal-hal yang dapat dilakukan oleh suami dalam konteks pencegahan *stunting* diantaranya yakni diantaranya adalah mendorong dan mendukung menyusui, dimana suami dapat memainkan peran penting dalam mendukung istri dalam menyusui anak. Mereka dapat memberikan dukungan moral, memahami tantangan yang terkait dengan menyusui, dan membantu mencari informasi atau sumber daya yang dapat membantu dalam proses menyusui.¹¹⁹

3. Dukungan Saling antara Ibu dan Ayah

a. Tidak Merasa Terbebani oleh Anak

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنَ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبْرِئَ
الرِّضَاعَةَ ۖ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ لَا
تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا أَوْسَعَهَا ۚ لَا تَضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ
بِوَالِدِهِ ۚ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۚ

Artinya:

“Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula...” (QS. Al-Baqarah [2]:233)

Abu Ja'far ath-Thabari berpendapat bahwa ayat ini sebagai dalil yang berkenaan dengan batas waktu menyusui dua tahun penuh yang ditujukan untuk semua anak, baik yang lahir saat usia kandungan enam bulan, tujuh bulan maupun sembilan bulan.¹²⁰ Pada ayat ini, tugas dalam merawat anak

¹¹⁶ Ika Saptarini, Anissa Rizkianti dan Prisca Arfines, *Dampak Depresi Parental Terhadap Kejadian Stunting di Indonesia*, Artikel, Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 48, No. 1, 2020, Hal. 8

¹¹⁷ Rulli Nasrullah, *Menjadi Ayah yang Shaleh: Panduan dari Masa Kehamilan Istri Hingga Merawat Anak*, hal. 109

¹¹⁸ Abu Ja'far ath-Thabari, *Tafsir ath-Thabari*, Jilid. 6, hal. 881

¹¹⁹ Sandra Fikawati, *Gizi Ibu dan Bayi*, hal. 146

¹²⁰ Abu Ja'far ath-Thabari, *Tafsir ath-Thabari*, Jilid. 4, hal. 12

bukan hanya tugas sang ibu saja, namun juga menjadi tugas sang ayah. Sebagaimana yang tertera di QS. Al-Baqarah [2]:233, bahwa diantara tugas ibu yakni menyusui anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang memang ingin menyempurnakan waktu menyusui, kemudian dilanjutkan dengan tugas ayah adalah menanggung makan dan pakaian istri dan anaknya dengan baik, atau dikatakan dengan cara yang patut, yakni ikhtiar mencari rezeki yang halal.

Lebih lanjut, Abu Ja'far memaknai kata وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ sebagai landasan bahwa ayah dari anak-anak yang disapih memiliki kewajiban untuk رَزَقَهُنَّ memberi makanan istrinya hal yang mengenyangkan, begitupun pemenuhan kebutuhan ibu yang berupa pakaian.¹²¹ Kemudian kata بِالْمَعْرُوفِ diartikan memberi makanan, dan pakaian yang layak kepada istrinya, sebagaimana yang Allah perintahkan. Sesungguhnya Allah mengetahui bagaimana keadaan orang yang satu dengan yang lainnya, baik yang kaya dan miskin, baik yang luang dan sempit. Maka Allah memerintahkan agar menafkahi sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Pada kata selanjutnya, dinyatakan bahwa Allah tidak membebani seseorang diluar kesanggupannya. Jika ditinjau dari ayat ini, terdapat beberapa makna pembebanan, pertama berkenaan dengan ibu. Apabila yang ditujukan dengan kalimat ini adalah ibu, maka konteks ayat ini adalah Allah tidak membebani seorang ibu suatu hal yang diluar kesanggupannya dalam hal menyusui anaknya. Pada saat menyusui, hal ini merupakan pengalaman baru bagi seorang ibu. Proses menyusui untuk yang pertama kali seringkali tidak mudah dan membutuhkan adaptasi yang cukup lama bagi sebagian ibu.

Belum lagi masalah keduanya yang berkaitan dengan bayi mereka ketika masa kelahiran hingga masa penyapihan. Mungkin bayi saat lahir mengalami kondisi tertentu yang membuat kedua orangtuanya cemas, dan lain sebagainya. Namun demikian, sebagaimana yang dinyatakan di QS. Al-Baqarah [2]:233, seseorang tidak dibebani kecuali sesuai dengan kemampuannya.

Olehkarena di dalam ayat ini, dikatakan bahwa jangan sampai dengan ujian-ujian yang ada, membuat sang ibu menderita karena anaknya. Begitupun dengan sang ayah, jangan sampai dibuat menderita karena anaknya. Bahkan ahli waris juga disebutkan di ayat ini.

Hal ini menjadi menarik, karena di dalam ayat ini, disebutkan satu persatu, *janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula.*

Bisa jadi, karena ujiannya berbeda. Posisi yang mendapat ujian berbeda.

¹²¹ Abu Ja'far ath-Thabari, *Tafsir ath-Thabari*, Jilid. 4, hal. 16

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
 اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
 عَلَيْنَا إِمْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا
 لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (QS. Al-Baqarah [2]:286)

Hal ini sejalan dengan QS. Al-Baqarah [2]:286, bahwa Allah tidak membebani seseorang diluar kesanggupannya. Ketika ia ikhtiar untuk melakukan sesuatu kebaikan atas apa yang Allah takdirkan kepadanya, maka baginya terdapat ganjaran atas yang diusahakannya. Namun jika ia melakukan hal yang buruk atas apa yang telah Allah takdirkan kepadanya, maka terdapat siksa baginya.

Maka, tugas suami istri adalah saling bekerja sama untuk menguatkan satu sama lain dalam hal merawat anak. Karena meskipun masing-masing dari keduanya memiliki tugas yang berbeda dimana ibu menyusui anaknya, dan ayah mengusahakan nafkah berupa sandang dan pangan yang halal dan baik bagi istri dan anaknya, karena mereka merupakan pasangan, maka ujian yang berbeda menjadi ujian bersama yang harus dihadapi bersama pula.¹²²

Pentingnya suami istri saling mendukung dan menguatkan satu sama lain, agar keduanya meneguhkan hati satu sama lain untuk dapat mengemban tugas yang telah Allah syariatkan kepada masing-masing mereka dengan perasaan Ikhlas mengharap keridhaan Allah. Tentu hal ini tidak mudah apabila dilakukan sendirian, atau baik suami atau istri merasa tugas ini, menjadi tugas suami saja atau tugas istri saja.¹²³

Ketika mereka menikah dan Allah mengaruniai mereka amanah berupa anak, maka tugas untuk merawat anak bukan hanya menjadi tugas salah satu

¹²² Imam al-Ghazali, *Nasihat Pernikahan*, Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia, 2020, hal. 61

¹²³ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal. 237

saja, melainkan ditugaskan kepada keduanya. Maka sudah sepatutnya keduanya saling membantu meringankan tugas satu sama lain dengan cara-cara baik yang dapat diusahakan oleh masing-masing. Dengan begini, baik istri maupun suami akan merasa keduanya tidak berjuang sendirian, melainkan berjuang bersama-sama dalam membesarkan dan merawat anak dengan penuh cinta dan kasih sayang.¹²⁴

Dalam konteks pencegahan *stunting*, pentingnya suami dan istri saling mendukung dan bekerja sama sangat relevan. *Stunting* adalah kondisi pertumbuhan yang terhambat pada anak akibat kekurangan gizi dan perawatan yang memadai. Oleh karena itu, merawat anak dengan baik dan mencegah terjadinya *stunting* bukanlah tugas yang hanya dapat diemban oleh salah satu pihak, melainkan menjadi tanggung jawab bersama suami dan istri.

QS. Al-Baqarah [2]:233 menekankan pentingnya keterlibatan keduanya dalam merawat anak. Allah SWT mengingatkan bahwa ibu tidak boleh merasa terbebani sendirian dalam merawat anak, begitu pula dengan ayah. Dalam keluarga yang harmonis, suami dan istri saling mendukung dan berbagi tugas dalam mengasuh dan merawat anak. Keduanya saling melengkapi dalam memberikan perhatian, kasih sayang, gizi yang seimbang, dan perawatan yang optimal untuk anak.¹²⁵

Keterlibatan suami dalam upaya pencegahan *stunting*, memiliki peran penting. Suami dapat membantu dalam mengatur pola makan yang sehat, mencari informasi terkait gizi dan kesehatan anak, serta memastikan bahwa anak mendapatkan asupan gizi yang memadai. Selain itu, suami juga dapat memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada istri untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak.¹²⁶

Sementara itu, istri juga memiliki peran penting dalam pencegahan *stunting*. Ia bertanggung jawab untuk memberikan nutrisi yang baik kepada anak, seperti menyusui eksklusif pada bayi, memberikan makanan bergizi pada anak yang sudah mulai makan padat, dan memastikan anak mendapatkan perawatan yang memadai. Istri juga perlu mencari informasi dan pengetahuan terkait gizi dan perawatan anak agar dapat melaksanakan tugasnya dengan baik.

Dengan saling mendukung dan menguatkan satu sama lain, suami dan istri dapat membentuk lingkungan keluarga yang harmonis, di mana anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Mereka bekerja sama dalam menyediakan asupan gizi yang seimbang, memberikan stimulasi yang tepat, dan menciptakan ikatan emosional yang kuat dengan anak. Dalam hal ini, tugas pencegahan *stunting* bukanlah beban yang dipikul oleh satu individu saja, melainkan menjadi tanggung jawab bersama suami dan istri.

¹²⁴ Rulli Nasrullah, *Menjadi Ayah yang Shaleh: Panduan dari Masa Kehamilan Istri Hingga Merawat Anak*, hal. 38

¹²⁵ Bachtiar Nasir dan Anwar Djaelani, *Keluarga Sakinah Perindu Surga*, hal. 132

¹²⁶ Ahmad Amrullah, *Indahnya Keluarga Islami*, hal. 66

Begitupun dengan adanya kerjasama dan kebersamaan dalam merawat anak, pasangan suami istri dapat mencapai tujuan pencegahan *stunting* dengan lebih efektif. Keduanya saling melengkapi dalam memberikan perhatian, dukungan, dan pengetahuan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhan optimal anak. Dengan demikian, peran suami dan istri yang saling mendukung dalam upaya pencegahan *stunting* sangatlah penting untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas di masa depan.¹²⁷

b. Jaminan Pahala dan Kehidupan yang Baik

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً
طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya:

“Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik) dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.” (QS. An-Nahl [16]:97)

Suami dan istri yang saling berusaha untuk memberikan perawatan dan pengasuhan yang baik bagi anaknya, sesungguhnya sedang melaksanakan amal kebaikan yang akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Wahbah az-Zuhaili menerangkan bahwa di ayat ini, Allah menjanjikan bagi laki-laki perempuan yang mengerjakan amal kebaikan. Siapa saja yang melaksanakan amal shalih, yakni amalan yang sesuai dengan *kitabullah* dan sunnah Rasulullah, ia pun menunaikan kewajiban-kewajibannya, hatinya pun beriman kepada Allah dan Rasulnya, maka ia memperoleh kehidupan yang baik semasa di dunia dan di akhirat atas amalan-amalan yang dilakukannya semasa di dunia.¹²⁸

Ibnu Abbas dan beberapa ulama lain memaknai kehidupan yang lebih baik semasa di dunia dapat berupa mendapatkan rezeki yang halal dan baik, mendapatkan kebahagiaan, hati merasa senang, tenang dan *qana'ah*.¹²⁹ Maka bagi ibu dan ayah, jangan mengkhawatirkan akan hidup miskin bagi orang tua yang mengusahakan dalam perawatan dan pengasuhan anaknya. Karena yang demikian merupakan perbuatan baik yang akan Allah balas dengan balasan yang lebih baik.

Dalam konteks pencegahan *stunting*, upaya yang dilakukan oleh suami dan istri dalam memberikan perhatian, nutrisi yang cukup, dan perawatan yang optimal kepada anak merupakan salah satu bentuk amal kebaikan. Dengan memberikan gizi yang seimbang, merawat kesehatan anak, dan

¹²⁷ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal. 235

¹²⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al- Munir*, Jilid. 7, hal. 471

¹²⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al- Munir*, Jilid. 7, hal. 471

memberikan stimulasi yang tepat, mereka berupaya mencegah terjadinya *stunting* yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Quraish Shihab memberikan perspektif yang menarik bahwa makna kata طَيِّبَةً pada ayat ini mengisyaratkan bahwa orang yang bersangkutan memperoleh kehidupan yang berbeda dengan kehidupan kebanyakan orang. Begitupun makna حَيَاةً طَيِّبَةً, kehidupan yang baik di ayat ini, tidak melulu berupa kehidupan yang mewah dan luput dari ujian. Melainkan, kehidupan baik yang dimaksud di dalam ayat ini adalah kehidupan yang diliputi perasaan lega, rela, dan sabar dalam merima segala cobaan dan rasa syukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Dengan demikian, orang yang bersangkutan merasakan adanya ketenangan dan ketenteraman, tidak diliputi perasaan cemas, sedih, takut dan was-was, karena ia menyadari betul bahwa setiap pilihan hidup yang telah Allah gariskan untuknya merupakan pilihan yang terbaik, dan di segala sesuatu yang telah ditakdirkan untuknya terdapat ganjaran yang menanti.¹³⁰

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ

Artinya:

“Adakah balasan kebaikan selain kebaikan (pula)?” (QS. Ar-Rahmān [55]:60)

Dalam perspektif agama, perawatan dan pengasuhan yang baik bagi anak termasuk dalam kategori amal kebaikan. Dalam Surah An-Nahl ayat 97, Allah SWT menjanjikan balasan kebaikan bagi mereka yang melaksanakan amal kebaikan. Dalam hal ini, suami dan istri yang berusaha mencegah *stunting* pada anaknya dengan memberikan perawatan yang baik dan memenuhi kebutuhan gizi anak secara adekuat.

Dengan demikian, kaitan antara pencegahan *stunting* dan ayat dalam Surah An-Nahl ayat 97 adalah bahwa suami dan istri yang berusaha mencegah *stunting* pada anaknya melalui perawatan yang baik dan memenuhi kebutuhan gizi, sedang melaksanakan amal kebaikan. Mereka berharap akan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT, termasuk dalam bentuk keberkahan dan kebahagiaan dalam kehidupan mereka serta kehidupan akhirat. Karena mereka meyakini, bahwa balasan dari kebaikan adalah kebaikan pula.

c. Mencegah Ketakutan Miskin pada Anak

¹³⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 7, hal. 344

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ ۗ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ ؕ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا

Artinya:

“Janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut miskin. Kamilah yang memberi rezeki kepada mereka dan (juga) kepadamu. Sesungguhnya membunuh mereka itu adalah suatu dosa yang besar.” (QS. Al-Isrā’ [17]:31)

Quraish Shihab menuturkan di dalam tafsirnya bahwa ayat ini ditujukan secara umum. Di mana pada ayat ini terdapat larangan untuk mengkhawatirkan rezeki anak dan rezeki orang tua. Karena bukan mereka yang merupakan sumber rezeki, melainkan Allah. Pelarangan pada ayat ini menggunakan bentuk jamak untuk mengisyaratkan bahwa pesan yang terkandung di dalam ayat ini menjadi tanggung jawab kolektif. Berbeda halnya apabila yang digunakan adalah bentuk tunggal. Karena bentuk tunggal memberikan penekanan kepada perorangan.¹³¹

Sebagian ulama menyatakan bahwa ayat ini ditujukan untuk orangtua yang mampu sedangkan QS. Al-An’am: 151 ditujukan kepada orang tua yang miskin.

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ ۗ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ ۗ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ ۗ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ؕ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Artinya:

“...dan janganlah membunuh anak-anakmu karena kemiskinan. (Tuhanmu berfirman,) ‘Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka.’ Janganlah pula kamu mendekati perbuatan keji, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi. Janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah, kecuali dengan alasan yang benar.266) Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengerti.” (QS. Al-An‘ām [6]:151)

Sebagaimana yang dikemukakan Quraish Shihab, bahwa dalam QS. Al-An‘ām [6]:151, motivasi pembunuhan yang dilakukan oleh sang ayah kepada anaknya, bersumber dari kemiskinan sang ayah dan kekhawatirannya terhadap kondisi keluarganya akibat semakin bertambahnya anak. Olehkarenanya pada QS. Al-An‘ām [6]:151, Allah segera memberi jaminan berupa jalan keluar untuk apa yang ia khawatirkan yakni jaminan ketersediaan rezeki bagi anak yang dilahirkan. Adapun dalam QS. Al-Isrā’ [17]:31, kemiskinan yang ditakutkan belumlah terjadi. Karena dapat menjadi kemungkinan bahwa yang

¹³¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid. 7, hal. 456

ditakutkan akan terjadi kepada anaknya kelak. Karena itu, ditekankan bahwa Allah lah yang memberi rezeki kepada anak-anak yang dikhawatirkan ketika nanti mereka hidup akan mengalami kemiskinan.¹³²

Wahbah az-Zuhaili juga menjelaskan bahwa perihal rezeki untuk anak-anak di dahulukan, karena pada ayat ini Allah berbicara kepada orang-orang kaya dan menyebutkan perhatian mereka terhadap rezeki. Sedangkan QS. al-An'am: 151, informasi mengenai rezeki orang tua didahulukan. Pada ayat tersebut, Allah berbicara kepada orang yang fakir.¹³³

Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa dulu orang Jahiliyah ada yang membunuh anak perempuannya dengan maksud mengurangi beban hidupnya. Allah melarang perbuatan tersebut dengan menyatakan pada ayat ini bahwa jangan membunuh anak-anak mereka, dengan alasan takut miskin. Karena Allahlah yang memberikan rezeki, dan sesungguhnya membunuh anak-anak adalah dosa yang besar.¹³⁴

Begitupun yang dijelaskan oleh asy-Syaukani di dalam tafsirnya, bahwa Allah melarang orang-orang pada masa *jahiliyah* untuk membunuh anak-anak mereka karena mereka biasa melakukan itu. Pada ayat ini Allah menyatakan bahwa takutnya mereka akan kemiskinan dan menyebabkan mereka membunuh anak-anak mereka sendiri, alasan ini tidak dapat diterima. Karena Allah yang memberi rezeki kepada bapak-bapak mereka, dan bukan mereka yang memberi rezeki sehingga dapat dibenarkan melakukan hal itu. Pelarangan untuk membunuh anak-anak juga karena dengan begitu akan menyebabkan terputusnya keturunan.¹³⁵

Membunuh anak-anak karena kefakiran menurut Wahbah az-Zuhaili merupakan bentuk *su'uzhan*, atau berburuk sangka kepada Allah. Ayat ini menunjukkan dan sebagai bukti bahwa Allah lebih menyayangi hamba-hamba-Nya melebihi kasih sayang seorang ayah kepada anaknya.¹³⁶

Mengenai ayat-ayat diatas, kontekstualisasi ayat untuk kondisi *stunting* yakni karena ibu ataupun ayah takut semakin miskin, maka baik ibu maupun ayah tidak mengusahakan untuk memberikan makanan yang terbaik bagi anaknya. Bahkan semenjak masa kehamilan, tidak memenuhi kebutuhan gizi dirinya sebagai ibu atau tidak memenuhi kebutuhan istrinya. Demikian merupakan bentuk tidak tanggung jawabnya ibu maupun ayah.

Padahal Allah telah mensyariatkan kepada ayah untuk mencari nafkah, terutama ketika istrinya sedang hamil ataupun telah melahirkan anaknya. Maka, tugas sang ayah setidaknya adalah memenuhi kebutuhan sandang dan pangan anak istrinya. Ibu dan ayah sama saja tidak mempersiapkan kelahiran anaknya dengan baik, apabila tidak memperhatikan bagaimana

¹³² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 7, hal. 456-457

¹³³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid. 8, hal. 86

¹³⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir* Jilid. 5, hal. 160-161

¹³⁵ Asy-Syaukani, *Tafsir Fath Al-Qadir*, Jilid. 6, hal. 553-554

¹³⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid. 8, hal. 86

kondisi istrinya dan kondisi bayinya.¹³⁷ Karena sang istri butuh asupan makan yang lebih ketika masa hamil dan setelah melahirkan. Tidak hanya dibutuhkan makanan yang cukup, namun juga dibutuhkan makanan yang bergizi yang bermanfaat bagi ibu dan bagi anaknya. Ketika gizi ini tidak tercukupi, maka akan berpotensi melahirkan anak yang kurang gizi. Dimana kondisi kurang gizi yang berkelanjutan akan mengakibatkan *stunting*.

Stunting mengakibatkan anak tidak dapat tumbuh dengan optimal. Perkembangan organ-organ tubuhnya juga tidak maksimal. Karena *stunting* memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan risiko penyakit dan kematian dini pada anak-anak. Sehingga anak-anak dengan gizi buruk dan *stunting* juga lebih mungkin mengalami kematian dini. Kondisi gizi buruk melemahkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko komplikasi serius yang dapat menyebabkan kematian, terutama pada masa bayi dan anak balita. Kurangnya nutrisi yang mencukupi juga dapat menghambat pemulihan dan penyembuhan saat anak mengalami penyakit atau cedera.

Untuk mengurangi risiko penyakit dan kematian dini akibat *stunting* dan gizi buruk, penting untuk memberikan perhatian serius terhadap pencegahan dan penanganan gizi yang tepat pada anak-anak. Ini termasuk memberikan makanan yang seimbang, bergizi, dan mencukupi, serta melibatkan pelayanan kesehatan, pendidikan gizi, dan intervensi yang tepat pada tingkat individu, keluarga, dan masyarakat. Upaya ini penting dalam menciptakan masa depan yang lebih sehat dan lebih baik bagi generasi mendatang.

Meskipun *stunting* sering kali dikaitkan dengan keluarga yang memiliki tingkat ekonomi rendah, fakta menunjukkan bahwa *stunting* juga dapat terjadi pada keluarga dengan tingkat ekonomi menengah. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain, seperti pengetahuan tentang gizi ibu dan bayi, juga memiliki peran yang signifikan dalam pencegahan *stunting*.¹³⁸

Ayat-ayat dalam Al-Qur'an mengajarkan tentang pentingnya menjaga kehidupan dan melarang pembunuhan, bahkan dalam konteks anak-anak. Artinya, tidak dibenarkan bagi siapapun, tanpa memandang tingkat kekayaan atau kemiskinan, untuk mengabaikan kesehatan dan kesejahteraan anak. Setiap orang tua memiliki tanggung jawab untuk menyediakan gizi yang cukup bagi ibu dan bayi, baik sebelum kehamilan, selama kehamilan, maupun setelah melahirkan.¹³⁹

Dalam hal ini, orang tua perlu membekali diri dengan pengetahuan tentang kebutuhan gizi ibu dan bayi. Mereka perlu memahami pentingnya makanan bergizi yang diperlukan oleh ibu sejak sebelum kehamilan hingga masa menyusui. Nutrisi yang tepat dan seimbang sangat penting dalam

¹³⁷ Irhayati Harun, *A-Z Amazing to be Parents All in One*, Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2013, hal. 27

¹³⁸ Prasanti, dkk, *Stunting Pada Anak*, Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022, hal. 22

¹³⁹ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal. 237

memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada bayi, serta mencegah *stunting*.

Upaya pencegahan *stunting* tidak hanya berkaitan dengan aspek ekonomi, tetapi juga dengan pendidikan dan pengetahuan tentang gizi yang tepat. Keluarga, terlepas dari tingkat ekonomi mereka, perlu diberdayakan dengan pengetahuan dan sumber daya yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan bayi. Dengan pemahaman yang baik tentang gizi dan pentingnya makanan bergizi, orang tua dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk mencegah *stunting* pada anak-anak mereka.¹⁴⁰

4. Alih Tugas Kepada Ahli Waris

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۗ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ
الرِّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ لَا
تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ
بِوَالِدِهِ ۗ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ

Artinya:

“Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula ...” (QS. Al-Baqarah [2]:233)

Menurut Abu Ja’far ath-Thabari, ayat ini mengandung beberapa makna yakni: ahli waris memiliki kewajiban sebagaimana ayahnya, dan makna: ahli waris memiliki kewajiban sebagaimana ayahnya ketika masih hidup agar tidak memberikan kesengsaraan kepada ibunya, serta memberikan nafkah kepada anaknya.¹⁴¹

Berdasarkan penuturan Hamka dalam tafsirnya, waris yang dimaksud adalah keluarga secara umum, yang mencakup nenek anak tersenut, paman-pamannya, atau saudara-saudaranya. Maka hendaknya, waris tetap menjaga dan merawat anak tersebut walaupun sang anak sudah tinggal bersama ibunya. Dengan wafatnya ayah dari anak tersebut, jangan sampai silaturahmi putus.¹⁴²

¹⁴⁰ Khosiah dan Sintyana Muhandini, *Pengaruh Tingkat Pendidikan Penduduk di Desa Kalijaga dan Kalijaga Timur Terhadap Jumlah Kasus Stunting*, Jurnal Elementary, Vol 5, No. 2, Juni, 2022, hal. 215

¹⁴¹ Abu Ja’far ath-Thabari, *Tafsir ath-Thabari*, Jilid. 4, hal. 45

¹⁴² Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2003), Jilid. 1, hal. 562

Makna kata *ذَلِكَ مِثْلُ* yakni seperti ayahnya memberi nafkah ibunya dan pakaian yang baik jika dalam keadaan yang sangat membutuhkan, sudah tidak memiliki pekerjaan dan suami yang memberinya nafkah.¹⁴³

Sehingga, apabila ayah seorang anak telah wafat, berpindah tanggung jawab dan kewajiban menafkahi kepada warisnya. Karena waris sebagaimana yang dijelaskan Wahbah az-Zuhaili, ahli waris sang ayah memiliki kewajiban untuk menanggung nafkah dan pakaian, serta tidak menyulitkan perempuan yang menyusui anaknya. Meskipun begitu, ia menambahkan pendapat imam Syafi'i yang menyatakan bahwa kewajiban memberi nafkah hanya tugas orangtua. Ketika ayahnya masih ada, maka nafkah ditanggung oleh ayahnya. Ketika ayahnya telah wafat, maka nafkah untuk anak tersebut diambil dari harta warisan yang dimiliki oleh sang ayah jikalau sang ayah memiliki harta. Apabila sang ayah tidak memiliki harta yang mencukupi, maka nafkah ditanggung oleh ibunya.¹⁴⁴

B. Aspek Ketercukupan Gizi

1. Ketercukupan Gizi Ibu dan Bayi

a. Pemenuhan Kebutuhan Gizi

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿١﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا
الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٣﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٤﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٥﴾ وَزَيْتُونًا
وَخَلًّا ﴿٦﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٧﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٨﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿٩﴾

Artinya:

“Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami telah mencurahkan air (dari langit) dengan berlimpah. Kemudian, Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya. Lalu, Kami tumbuhkan padanya biji-bijian, anggur, sayur-sayuran, zaitun, pohon kurma, kebun-kebun (yang) rindang, buah-buahan, dan rerumputan. (Semua itu disediakan) untuk kesenanganmu dan hewan-hewan ternakmu.” (QS. ‘Abasa [80]:24-32)

Rangkaian ayat-ayat ini berkenaan dengan bagaimana anugerah yang Allah berikan kepada manusia, dan manusia diminta untuk merenunginya. Bagaimana fenomena air hujan yang Allah turunkan ke bumi, sehingga dengannya dapat tumbuh berbagai tumbuhan yang ada di muka bumi, dapat juga bermanfaat bagi manusia dan binatang ternaknya karena semua makhluk hidup sejatinya membutuhkan air. Ayat-ayat ini menguraikan bagaimana Allah melimpahkan kepada manusia dan hewan, nikmat pangan yang harus disyukuri. Demikian yang diuraikan oleh Quraish Shihab dalam tafsirnya.¹⁴⁵

¹⁴³ Abu Ja'far ath-Thabari, *Tafsir ath-Thabari*, Jilid. 4, hal. 44

¹⁴⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid. 1, hal. 569

¹⁴⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 15, hal. 71-73

Wahbah az-Zuhaili menerangkan bahwa Allah menjadikan semua ini sebagai nikmat dan fasilitas penghidupan bagi manusia dan binatang ternak mereka, agar mereka dapat mengambil manfaat darinya dan dapat menjadi bahan bagi binatang ternak.¹⁴⁶

Penyebutan air, tumbuhan dan binatang ternak pada ayat ini dapat mengindikasikan sumber pangan bagi manusia. Kontekstualisasi ayat dengan kondisi *stunting* yakni, dari kata air yang pertama kali dicantumkan mengindikasikan bahwa seluruh manusia membutuhkan air untuk dapat bertahan hidup. Air tentunya memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Air memiliki hubungan yang erat dengan kondisi *stunting* pada anak-anak. Keterkaitan ini berkaitan dengan akses air bersih yang memadai dan kebersihan lingkungan. Ketika akses terhadap air bersih terbatas, terutama pada daerah yang kurang berkembang, anak-anak sering kali terpapar air yang terkontaminasi oleh kuman dan patogen. Air yang terkontaminasi ini dapat menyebabkan infeksi saluran pencernaan dan penyakit lainnya yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.¹⁴⁷

Di samping itu, air juga berperan penting dalam menjaga kebersihan pribadi dan sanitasi. Ketika anak-anak tidak memiliki akses yang memadai terhadap air bersih untuk mencuci tangan, mandi, atau membersihkan lingkungan sekitar mereka, risiko infeksi dan penyebaran penyakit meningkat. Infeksi yang sering terjadi dapat menghambat penyerapan nutrisi yang optimal oleh tubuh, sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan normal anak.¹⁴⁸

Air juga memiliki peran dalam persiapan dan konsumsi makanan yang sehat. Proses memasak dan mencuci bahan makanan yang baik dan sehat membutuhkan air bersih yang cukup. Ketika akses air terbatas, kesempatan untuk mempersiapkan makanan yang bergizi dan mencukupi terhambat. Hal ini dapat berdampak negatif pada asupan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Dengan demikian, akses yang memadai terhadap air bersih yang aman dan sanitasi yang baik sangat penting dalam mencegah *stunting*.¹⁴⁹

Selain akses terhadap air bersih, *stunting* dapat dicegah dengan mencukupi kebutuhan gizi ibu dan bayi. Gizi ibu perlu dicukupi ketika masa kehamilan dengan asam folat, zat besi, kalsium, vitamin, dan mineral. Selain itu, ibu juga perlu memperbanyak konsumsi sayur dan buah karena akan bermanfaat bagi tubuh dan dapat memperbanyak ASI. Meskipun begitu, bukan berarti ketika hamil dapat menambah pola makan dua kali lipat lebih

¹⁴⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al- Munir*, Jilid. 15, hal. 384-385

¹⁴⁷ Siti Novianti dan Retna Siwi Padmawati, *Hubungan Faktor Lingkungan dan Perilaku dengan Kejadian Stunting Pada Balita: Scoping Review*, hal. 160-161

¹⁴⁸ Rismawati Munthe, *Perspektif Stunting*, Jurnal Inovasi Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 3, No. 1, Juni, 2022, hal. 93

¹⁴⁹ Prasanti, dkk, *Stunting Pada Anak*, hal. 21

banyak daripada sebelum hamil tetapi tidak mengandung gizi. Ibu hamil memerlukan asupan protein, vitamin, mineral (seperti asam folat dan zat besi) dan juga kalori. Maka ibu hamil disarankan mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang. Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) orang Indonesia, ibu hamil perlu menambah asupan energi perhari menjadi 180 kalori pada trimester pertama, dan 300 kalori pada trimester kedua dan ketiga.¹⁵⁰

Pada rangkaian ayat-ayat di atas, setelah disebutkan mengenai air, disebutkan juga mengenai *biji-bijian, anggur, sayur-sayuran, zaitun, pohon kurma, kebun-kebun (yang) rindang, buah-buahan, dan rerumputan*, yang mengindikasikan sumber pangan nabati yang memiliki kandungan nutrisi yang beragam yang penting untuk kecukupan gizi ibu dan bayi.¹⁵¹

Biji-bijian, seperti beras, gandum, oatmeal, dan quinoa, kaya akan karbohidrat kompleks dan serat. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang penting untuk menjaga kesehatan ibu dan menyediakan energi yang dibutuhkan selama kehamilan dan menyusui. Serat juga membantu menjaga pencernaan yang sehat dan mencegah sembelit. Selain itu, biji-bijian juga mengandung vitamin B kompleks dan mineral seperti zat besi dan magnesium.

Anggur, buah-buahan, dan sayur-sayuran kaya akan vitamin dan mineral esensial. Buah-buahan seperti jeruk, apel, pisang, dan mangga mengandung vitamin C yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu penyerapan zat besi. Sayuran hijau seperti bayam, brokoli, dan kangkung mengandung vitamin A, vitamin K, asam folat, dan serat yang penting untuk kesehatan ibu dan perkembangan bayi. Contoh lainnya adalah wortel yang kaya akan vitamin A dan kacang-kacangan seperti kacang almond yang mengandung vitamin E.

Zaitun dan kurma, khususnya dalam bentuk minyak zaitun dan pasta zaitun, mengandung lemak sehat, seperti asam lemak tak jenuh tunggal, yang baik untuk kesehatan jantung. Lemak sehat juga penting untuk penyerapan vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Selain itu, kurma juga mengandung serat, kalium, dan zat besi.

Ini hanya beberapa contoh kandungan nutrisi dari masing-masing makanan tersebut. Kombinasi pola makan yang seimbang dan beragam dengan dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu dan bayi selama kehamilan dan menyusui. Penting juga untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan saran yang spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing ibu.

Selanjutnya, penyebutan *hewan-hewan ternakmu* dapat dimaknai sebagai sumber protein hewani. Hewan ternak tidak hanya sebatas kambing, sapi ataupun domba saja. Karena pada saat ini, terdapat berbagai hewan yang

¹⁵⁰ Irhayati Harun, *A-Z Amazing to be Parents All in One*, hal. 10

¹⁵¹ Sutarto, Diana Mayasari, dan Reni Indriyani, *Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya*, hal. 543

diternakkan dan dibudidayakan. Melansir dari KBBI, makna ternak adalah binatang yang dipiara untuk tujuan produksi.¹⁵²

Sehingga dapat diartikan, binatang ternak adalah hewan yang memang sengaja dipelihara untuk dapat diambil manfaatnya, sebagai sumber pangan, bahan baku industri ataupun untuk dapat membantu pekerjaan manusia. Binatang ternak lain dapat berupa ayam, bebek, begitupun dengan hewan laut, sudah banyak yang dibudidayakan. Jenis-jenis ikan yang baik untuk ibu dan bayi diantaranya yakni ikan patin, ikan lele, ikan pindang, ikan gurami, ikan kembung dan lain sebagainya.¹⁵³

Meskipun Allah telah memberi nikmat makanan yang telah Allah sediakan di muka bumi, namun menurut penuturan Quraish Shihab di dalam tafsirnya, tidak semua makanan yang ada di dunia secara otomatis halal dimakan atau digunakan.¹⁵⁴ Karena bisa jadi Allah menciptakan hewan tertentu, bukan untuk dapat dikonsumsi, melainkan ia memiliki fungsi yang lain untuk menjaga kestabilan rantai makanan dalam kehidupan.

Namun begitu, tidak semua makanan yang dinyatakan halal, otomatis dinyatakan baik pula. Karena tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing. Misalnya makanan yang baik bagi si A, belum tentu baik bagi si B dari segi kesehatan. Ada juga makanan yang halal, namun tetapi tidak bergizi. Makanan dalam kategori ini juga merupakan makanan yang tidak baik. Karena yang diperintahkan di ayat ini adalah untuk memakan makanan yang tidak hanya halal saja namun juga baik bagi tubuh.¹⁵⁵

Begitupun bagi ibu hamil, atau ibu yang telah melahirkan, ataupun untuk konsumsi MPASI bagi bayinya. Tidak semua makanan dapat dikonsumsi dalam semua kondisi dan dapat di konsumsi oleh semua orang. Terdapat beberapa makanan yang boleh jadi perlu dihindari sejenak ketika sedang hamil atau menyusui. Makanan lain pun barangkali boleh, namun sangat dibatasi. Olehkarenanya, peran suami dan istri sebagai ayah dan ibu bagi anaknya adalah membekali diri sekaligus berkonsultasi kepada dokter makanan apa saja yang dapat dikonsumsi dan perlu dibatasi dalam kondisi-kondisi tersebut. Sebagaimana syariat yang telah Allah tetapkan pada QS. Al-Baqarah [2]:168 dan QS. Al-Baqarah [2]:172

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُوتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya:

¹⁵² KBBI, Ternak, <https://kbbi.web.id/ternak>, (diakses pada 14 Juni 2023)

¹⁵³ Irhayati Harun, *A-Z Amazing to be Parents All in One*, hal. 56-57

¹⁵⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 1, hal 380

¹⁵⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 1, hal 380

“Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.” (QS. Al-Baqarah [2]:168)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا
لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya.” (QS. Al-Baqarah [2]:172).

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa Allah telah membolehkan hamba-Nya untuk mengonsumsi segala makanan yang halal dan baik yang terdapat di bumi. Di mana ketersediaan makanan yang halal jauh lebih banyak dibandingkan makanan yang Allah haramkan. Sisanya, semua makanan halal sampai terdapat ketentuan keharaman makanan tersebut.¹⁵⁶

Hamka dalam tafsirnya menuturkan bahwa makanan-makanan dengan kategori halal dan baik telah Allah sediakan di bumi, asal manusia mau mengusahakan untuk dapat memperolehnya. Buah-buahan, sayur-sayuran, begitupun dengan bintang-binatang ternak. Semua ini tergantung kepada bagaimana usaha manusia dalam mencari dan memilih, makanan apa saja yang baik bagi tubuh mereka. Jika mereka mau mengusahakannya, pastilah mereka tidak akan kekurangan makanan. Karena sesungguhnya segala sesuatu kebutuhan manusia, telah lengkap Allah sediakan. Menurut penelitian yang dilakukan para ahli gizi, berbagai makanan mengandung beberapa macam vitamin, zat besi, kalori dan lain sebagainya, dimana semua komponen ini berguna untuk memperkuat dan menyehatkan tubuh manusia. Manusia diperintahkan untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah dikaruniakan kepada mereka.¹⁵⁷

Peran ayah dalam hal ini adalah mengusahakan dalam memberi nafkah dan makanan yang halal, baik dan bergizi bagi istri dan anaknya. Sehingga, pengetahuan mengenai gizi yang diperlukan, makanan apa saja yang baik atau tidak baik bagi istri dan anaknya juga perlu diketahui oleh sang ayah. Karena tanggung jawab dalam mencari makanan sejatinya merupakan tugas ayah. Memakan makanan yang beragam dan bergizi tentu akan sangat baik bagi ibu dan bayi, sehingga dapat mencegah terjadinya *stunting*.¹⁵⁸

¹⁵⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid. 1, hal. 333

¹⁵⁷ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 1, hal. 382-383

¹⁵⁸ Afroh Fauziah dan Giyawati Yulilania Okinarum, *Fenomena Riwayat Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPAI) dan Pola Makan Anak dalam Penanggulangan Malnutrisi untuk Pencegahan Stunting di Kota Yogyakarta*, hal. 17

b. Pemberian MPASI pada Bayi

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۗ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ
يُيَسِّمَ الرِّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ لَا
تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ
بِوَالِدِهِ ۗ

Artinya:

“Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya” (QS. Al-Baqarah [2]:233)

Wahbah az-Zuhaili menerangkan dalam tafsirnya bahwa pada akhir tahun masa-masa menyusui, anak mulai dibiasakan untuk makan makanan pendamping ASI, kemudian dapat disapih ketika sudah bisa memakan makanan biasa dan tidak membutuhkan ASI.¹⁵⁹

Penuturan dari Wahbah az-Zuhaili diatas mengindikasikan bahwa memang pada masa akhir tahun pertama menyusui, atau setelah 6 bulan tepatnya, sang anak akan mulai dibiasakan untuk dapat memakan makanan pendamping ASI, atau lebih dikenal dengan MPASI. Tentunya, MPASI yang diberikan bertahap, tidak langsung serta merta makanan seperti yang dimakan oleh orang dewasa pada umumnya.

Tahapan pemberian MPASI dimulai dengan tahap 1, yaitu pemberian makanan yang lembut dan berbentuk bubur atau puree dengan tekstur halus. Makanan yang umum diberikan pada tahap ini meliputi bubur sereal, bubur sayur, atau puree buah.

Kemudian, pada tahap 2, bayi dapat diperkenalkan dengan makanan yang lebih bervariasi dan tekstur yang lebih kasar. Contohnya adalah nasi tim, sayuran rebus yang dihaluskan, daging rebus yang dihancurkan, atau buah-buahan yang dipotong kecil-kecil. Pada tahap ini, bayi juga mulai dikenalkan dengan makanan yang mengandung protein hewani seperti ikan, ayam, atau telur yang telah dimasak dan dihaluskan.

Tahap 3 merupakan tahap peralihan menuju makanan keluarga. Bayi mulai diberikan makanan yang memiliki tekstur seperti makanan yang biasa dikonsumsi oleh anggota keluarga, namun tetap dalam bentuk yang mudah dikunyah dan dicerna oleh bayi. Makanan pada tahap ini dapat berupa nasi dengan lauk sayuran, daging, atau ikan yang dipotong kecil-kecil.

¹⁵⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid. 1, hal. 568

Selama memberikan MPASI, penting untuk memperhatikan kebersihan makanan, memilih makanan yang segar dan berkualitas, serta memastikan makanan yang diberikan memiliki kandungan gizi yang mencukupi. Juga penting untuk memperhatikan kemampuan bayi dalam mengunyah dan menelan makanan, serta memantau reaksi alergi atau intoleransi makanan yang mungkin terjadi.¹⁶⁰

Namun meskipun anak sudah dikenalkan kepada makanan biasa setelah 6 bulan, sang anak tetap mendapatkan ASI hingga kurang lebih dua tahun masa penyusuan. Jadi, bukan berarti ketika sang anak sudah mulai makan makanan biasa, ASI dihentikan begitu saja. Hal yang menjadi permasalahan lain yakni kebalikannya. Dimana sang ibu terkadang tidak memberikan MPASI secara teratur bahkan cenderung telat, karena menganggap anaknya sudah kenyang hanya dengan minum ASI saja.¹⁶¹

Pemberian MPASI juga sebaiknya dilakukan berbagai variasi, agar nantinya anak tidak merasa bosan dengan masakan yang itu-itu saja. Begitupun dengan rasa, bentuk dan teksturnya. Karena anak pun sama dengan orang dewasa, suka dengan makanan yang rasanya enak, teksturnya menarik dan beragam. Ini untuk mengantisipasi anak agar yang *picky eater*, agar mau mencoba memakan makanan lain yang lebih bervariasi. Sehingga harapannya ketika sang anak pola makannya teratur dan baik, akan berpengaruh kepada kecukupan kebutuhan gizinya.¹⁶²

Peran ibu dan ayah adalah mengedukasi diri dengan apa saja kebutuhan anak, makanan apa yang sebaiknya dimakan untuk meningkatkan kondisi tertentu, makanan apa saja yang sebaiknya dihindari, bagaimana pengolahan makanan yang benar agar tidak menghilangkan nutrisi di dalamnya, bagaimana pemilihan bahan alat makan dan alat yang masak yang baik bagi sang anak. Begitupun mengenai variasi bentuk, rasa seperti apa saja yang dapat diberikan kepada anak, makanan apa saja yang bisa divariasikan menjadi makanan yang lebih bergizi, dan lain sebagainya.

Tentunya, yang demikian bukan hanya peran ibu untuk dapat mencari ide dan membuatkan menu MPASI untuk anaknya. Tetapi ini juga dapat menjadi peran ayah, peran keluarga yang turut serta merawat sang anak seperti kakek, nenek, om, tante ataupun pengasuh. Karena hal ini sangat penting, agar sang anak dapat tercukupi kebutuhan gizinya.

Selain itu, edukasi keluarga dan pengasuh terkait higienitas atau kebersihan dalam memilih dan mengelola makanan juga perlu diperhatikan, untuk meminimalisir adanya kontaminasi bakteri yang akan menyebabkan

¹⁶⁰ Dian Rakyat, *101 Tips Terpenting, Merawat Bayi*, Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2005, 59-62

¹⁶¹ Afroh Fauziah dan Giyawati Yulilania Okinarium, Afroh Fauziah dan Giyawati Yulilania Okinarum, *Fenomena Riwayat Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPAI) dan Pola Makan Anak dalam Penanggulangan Malnutrisi untuk Pencegahan Stunting di Kota Yogyakarta*, hal. 12

¹⁶² Sandra Fikawati, *Gizi Ibu dan Bayi*, Jakarta: Rajawali Pres, 2015, hal. 121

kesehatan pencernaan anak terganggu. Salah satu penyakit pencernaan yang diderita anak dan dapat mengakibatkan anak *stunting* adalah diare.

Pengetahuan ibu mengenai gizi dan kesehatan memiliki dampak signifikan terhadap sikap ibu terhadap masalah gizi, termasuk dalam hal penyediaan makanan sehari-hari yang mencukupi kebutuhan zat gizi bagi balita dan upaya pencegahan penyakit diare. Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu tentang gizi dan kesehatan akan membentuk sikap yang lebih proaktif dalam memastikan bahwa makanan yang disediakan memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh balita. Dengan pemahaman yang baik tentang pentingnya gizi yang seimbang, ibu akan berupaya untuk menyusun menu makanan yang beragam dan bergizi, serta memastikan bahwa makanan tersebut mencakup semua kelompok zat gizi yang diperlukan oleh balita.¹⁶³

Pengetahuan yang memadai tentang gizi dan kesehatan juga memengaruhi sikap ibu dalam menerapkan langkah-langkah pencegahan penyakit diare. Dengan pengetahuan yang cukup, ibu akan mampu mengidentifikasi praktik higienitas yang penting dalam persiapan dan penyimpanan makanan, serta memahami pentingnya kebersihan diri dan sanitasi lingkungan untuk mencegah penularan penyakit diare pada balita.¹⁶⁴

Karena diare dan *stunting* memiliki korelasi yang erat. Diare merupakan salah satu penyebab utama terjadinya *stunting* pada balita. Ketika anak mengalami diare, tubuhnya kehilangan cairan dan nutrisi penting secara cepat. Gangguan pencernaan yang disebabkan oleh diare dapat menghambat penyerapan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.¹⁶⁵

Oleh karena itu, pencegahan diare pada balita sangat penting dalam upaya mencegah terjadinya *stunting*. Menerapkan praktik higienitas yang baik dalam persiapan dan penyimpanan makanan, serta menjaga kebersihan diri dan sanitasi lingkungan, dapat membantu mengurangi risiko terjadinya diare. Selain itu, memberikan makanan bergizi yang mencukupi dan menjaga asupan cairan yang adekuat juga penting dalam pencegahan diare dan *stunting*.¹⁶⁶

2. Penyusuan Bayi oleh Ibunya
 - a. Penyusuan oleh Ibu

¹⁶³ Hafida Aulia Qodrina dan Rano Kurnia Sinuraya, *Faktor Langsung dan Tidak Langsung Penyebab Stunting di Wilayah Asia: Sebuah Review*, hal. 36

¹⁶⁴ Ari Yulistianingsih, *Stunting Pada Anak*, hal. 78

¹⁶⁵ Sutarto, Diana Mayasari, dan Reni Indriyani, *Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya*, hal. 542

¹⁶⁶ Sutarto, Diana Mayasari, dan Reni Indriyani, *Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya*, hal. 542

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ
يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ۚ

Artinya:

“Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan ...” (QS. Al-Baqarah [2]:233)

Menurut para ahli tafsir, ibu-ibu yang terdapat di dalam ayat ini adalah perempuan yang diceraihan suaminya ketika sedang mengandung. Karena masih terdapat hubungan dengan ayat-ayat sebelumnya yang berbicara tentang cerai. Namun sebagaimana yang dijelaskan oleh Hamka di tafsirnya bahwa ahli tafsir lain mengatakan bahwa ayat ini selain dapat dimaknai sebagai istri yang sedang mengandung namun diceraihan oleh suaminya, dapat juga dimaknai sebagai ibu yang sedang menyusui anaknya walaupun tidak bercerai atau diceraihan oleh suaminya.¹⁶⁷

Selain itu, Hamka juga menjelaskan di dalam tafsirnya bahwa apa yang terdapat di dalam ayat ini kini telah diakui dalam ilmu kesehatan modern bahwa masa penyusuan sebaiknya disempurnakan selama dua tahun. Mengenai masa penyusuan juga disinggung di QS. Al-Aḥqāf [46]:15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ
كُرْهًا ۖ وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۖ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ
أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي
دُرِّيَّتِي ۖ إِنَِّّي تَوَّابٌ ۖ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya:

“Kami wasiatkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandung sampai menyapihnya itu selama tiga puluh bulan. Sehingga, apabila telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia (anak itu) berkata, “Wahai Tuhanku, berilah petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dapat beramal saleh yang Engkau ridai, dan berikanlah kesalehan kepadaku hingga kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang muslim.” (QS. Al-Aḥqāf [46]:15)

¹⁶⁷ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 1, hal. 599

Pada ayat tersebut terdapat wasiat dan bentuk perhatian khusus kepada ibu, bahwa sang ibu telah mengandung dan melahirkannya dengan susah payah. Menahan sakit dan banyak merasakan mual ketika masa-masa kehamilan. Namun, tidak hanya sampai disitu, setelah itu ibu harus menyusui anaknya yang ketika itu sang ibu harus selalu bangun malam, menyuapi, membersihkan dan merawat anaknya. Hingga, kurang lebih dari masa mengandung hingga menyapih adalah tiga puluh bulan.

Ali bin Abi Thalib menjadikan ayat ini sebagai dalil bahwa ibu mengandung paling sedikit adalah enam bulan, karena masa menyusui dan menyapih paling lama adalah dua tahun. Sehingga jika tiga puluh bulan dikurangi dengan dua tahun atau setara dengan dua puluh empat bulan, maka sisanya adalah enam bulan.¹⁶⁸

Begitupun seperti yang disampaikan oleh Ibnu Abbas, yang mana perkataan ini ditulis didalam *tafsir al-Qurthubi* bahwa, “*Jika seorang Wanita hamil dalam jangka waktu Sembilan bulan, maka dia akan menyusui selama dua puluh satu bulan. Jika ia hamil selama enam bulan, maka dia akan menyusui selama dua puluh empat bulan.*”¹⁶⁹

Quraish Shihab menjelaskan bahwa penggunaan kaya *al-waalidaat* dengan *ummahat* berbeda. Kata *ummahat* ditujukan kepada para ibu kandung, sedangkan *al-walidat* bermakna kepada para ibu, yang dapat ditujukan kepada ibu kandung maupun bukan. Hal ini mengindikasikan bahwa al-Qur’an telah memberikan pedoman bahwa ASI, baik dari ibu kandung maupun bukan, adalah makanan terbaik untuk sang anak di masa kurang lebih dua tahun. Menariknya, Quraish Shihab menyatakan di dalam tafsirnya bahwa masa penyusuan selama dua taun sebagaimana walaupun diperintahkan, tetapi bukanlah suatu kewajiban. Sebagaimana dalam penggalan ayat di atas yang menyatakan *bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan*. Meskipun begitu, penyusuan selama dua tahun merupakan sebuah anjuran seakan akan sebuah hal yang wajib.¹⁷⁰

Al-Qurthubi menjelaskan, menurut jumhur ulama tafsir, ibu tidak boleh enggan untuk menyusui anaknya karena ingin menyusahkan ayahnya, atau meminta imbalan lebih dari kemampuan ayahnya. Seorang ayah tidak diperbolehkan menghalangi istrinya dari menyusui anaknya, padahal istrinya menginginkannya.¹⁷¹

Proses menyusui bagi ibu yang baru saja melahirkan pertama kali sering kali menjadi sebuah tantangan. Meskipun menyusui adalah proses alami, tetapi tidak jarang ibu menghadapi kesulitan, terutama pada awal-awal menyusui. Salah satu tantangan yang sering dialami adalah kelancaran ASI.

¹⁶⁸ Wahbah Az- Zuhaili, *Tafsir al Munir*, hal. 300

¹⁶⁹ Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, hal. 502

¹⁷⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid. 1, hal. 504

¹⁷¹ Al-Qurthubi, *Tafsir al -Qurthubi*, Jilid. 3, hal. 356

Beberapa ibu mungkin mengalami produksi ASI yang tidak sebanyak yang diharapkan atau bahkan mengalami keterlambatan dalam keluarnya ASI. Hal ini dapat membuat ibu merasa khawatir dan stres.

Selain itu, tidur yang terganggu juga menjadi hal umum bagi ibu yang menyusui. Anak yang baru lahir membutuhkan makan setiap beberapa jam sekali, sehingga ibu harus bangun di tengah malam untuk menyusui. Hal ini mengakibatkan kurangnya waktu tidur yang cukup dan berkualitas bagi ibu. Pada saat yang sama, tangisan anak yang perlu ditanggapi segera juga dapat mengganggu tidur ibu, menyebabkan kelelahan fisik dan mental.

Maka benarlah pada QS. Al-Baqarah: 233, sang ayah dianjurkan memberi imbalan berupa sandang dan pangan yang sepatutnya kepada ibu maupun ibu susu anaknya. Karena sebagaimana yang disampaikan Hamka di tafsirnya, bahwa masa-masa ibu menyusukan anaknya, merupakan masa yang sangat berat karena yang demikian sangat memforsir tenaganya baik secara jasmani maupun rohani.¹⁷²

Oleh karena itu sebagai persiapan sebelum menyusui, ibu dapat membekali diri dengan pengetahuan dan informasi yang cukup mengenai menyusui. Mengikuti kelas atau seminar menyusui, membaca buku atau artikel, serta berkonsultasi dengan tenaga medis yang berkompeten dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai teknik dan praktik menyusui yang tepat.

Karena tidak keluarnya ASI bisa jadi karena sang ibu merasa gugup, atau kurang tepat meletakkan posisi bayi di puting susu ke mulut bayi.¹⁷³ Maka, suami perlu mendukung dan memotivasi istrinya. Dukungan dari suami dan keluarga sangatlah penting. Suami dapat memberikan dukungan moral dan emosional, membantu dalam tugas-tugas rumah tangga, serta meluangkan waktu untuk membantu merawat anak agar ibu dapat beristirahat dengan cukup. Keluarga juga dapat memberikan bantuan dan dukungan, baik dalam hal pengasuhan anak maupun kebutuhan sehari-hari.¹⁷⁴

Al-Qurthubi menjelaskan bahwa maksud dari ayat tersebut adalah sang ibu lebih berhak menyusui anaknya dibandingkan dengan wanita lain, karena ibunya lebih sayang dan lebih lemah lembut kepada anak kandung mereka.¹⁷⁵

ASI eksklusif memiliki peran penting dalam memberikan nutrisi yang optimal untuk bayi. Kandungan gizi yang terdapat dalam ASI sangatlah kaya dan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dalam periode awal kehidupannya. Salah satu fase awal dalam menyusui adalah produksi kolostrum, yaitu cairan kuning kental yang dikeluarkan oleh payudara ibu dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan.¹⁷⁶

¹⁷² Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 1, hal. 561

¹⁷³ Tim Dian Rakyat, *Buku Pintar Merawat Bayi*, hal. 42

¹⁷⁴ Rulli Nasrullah, *Menjadi Ayah yang Shaleh: Panduan dari Masa Kehamilan Istri Hingga Merawat Anak*, hal. 110

¹⁷⁵ Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, Jilid. 3, hal. 341

¹⁷⁶ Ahmad Amrullah, *Indahnya Keluarga Islami*, hal. 35

Kolostrum memiliki peranan yang sangat penting bagi bayi. Meskipun jumlahnya mungkin terbatas, namun kolostrum mengandung sejumlah zat yang sangat bermanfaat. Kolostrum kaya akan protein, vitamin, mineral, dan zat antibakteri yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi yang masih belum terbentuk sempurna. Zat antibakteri dalam kolostrum membantu melindungi bayi dari infeksi dan membantu membangun sistem kekebalan tubuhnya.¹⁷⁷ Selain itu, kolostrum juga membantu merangsang gerakan usus bayi dan memperlancar proses buang air besar pertama (meconium). Hal ini penting untuk mengeluarkan zat-zat sisa dan memastikan kesehatan saluran pencernaan bayi.¹⁷⁸

Selama fase awal menyusui, praktik yang sangat dianjurkan adalah Inisiasi Menyusu Dini (IMD). IMD adalah proses dimana bayi ditempelkan pada dada ibu segera setelah lahir atau dalam waktu satu jam setelah kelahiran. IMD memungkinkan bayi untuk mendapatkan ASI yang pertama kali dikeluarkan, yaitu kolostrum, yang memiliki manfaat kesehatan yang besar. Melalui IMD, bayi dapat mendapatkan nutrisi penting dan membangun ikatan emosional dengan ibunya. IMD juga membantu merangsang produksi ASI ibu, mengatur aliran ASI, dan mempercepat proses penyembuhan setelah persalinan.

Dalam praktik IMD, penting bagi para tenaga medis dan petugas kesehatan untuk memberikan dukungan dan memberikan informasi kepada ibu mengenai manfaat IMD serta tindakan yang dapat dilakukan untuk mendukung praktik tersebut. Dengan dukungan yang tepat dan pemahaman mengenai pentingnya IMD dan pemberian ASI eksklusif, para ibu dapat memberikan yang terbaik bagi kesehatan dan perkembangan optimal bayi mereka.¹⁷⁹

Pemberian ASI secara alami memiliki peran penting dalam memperkuat ikatan antara ibu dan anak. Hal ini dikarenakan bayi tidak hanya membutuhkan gizi dan makanan, tetapi juga membutuhkan cinta, kasih sayang, dan kehangatan yang hanya dapat diberikan oleh ibu secara langsung. Tidak ada cara atau metode lain yang dapat menggantikan pengalaman perasaan ini bagi bayi, kecuali melalui pemberian ASI alami.¹⁸⁰

Oleh karena itu, penting bagi ibu dan ayah untuk mendukung dan menerapkan praktik ASI eksklusif dan IMD. Dengan memberikan dukungan, pemahaman, dan praktik-praktik tersebut, orang tua dapat memberikan awal yang baik bagi tumbuh kembang anaknya, serta mencegah resiko *stunting* yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan anak dan masa depannya.

¹⁷⁷ Irhayati Harun, *A-Z Amazing to be Parents All in One*, hal. 18

¹⁷⁸ Ahmad Amrullah, *Indahnya Keluarga Islami*, hal. 3

¹⁷⁹ Yusran Haskas, *Gambaran Stunting di Indonesia: Literature Review*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, Vol. 15, No. 2, 2020, hal. 155

¹⁸⁰ Wafa', *Fikih Ibu: Himpunan Hukum Islam Khusus Ibu*, Jakarta: Ummul Qura, 2019, hal. 258

b. Imbalan dari Ayah kepada Ibu

أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ
 لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ ۚ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمَلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ
 يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۚ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ ۗ وَاتَّمَرُوا
 بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ ۗ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فاستَرْضِعْ لَهُ أُخْرَىٰ

Artinya:

“Tempatkanlah mereka (para istri yang dicerai) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. Jika mereka (para istri yang dicerai) itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkahnya sampai mereka melahirkan, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)-mu maka berikanlah imbalannya kepada mereka; dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik; dan jika kamu sama-sama menemui kesulitan (dalam hal penyusuan), maka perempuan lain boleh menyusukan (anak itu) untuknya.” (QS. At-Talāq [65]:6.

Ibu yang sedang menyusukan anaknya tentu memerlukan biaya dan fasilitas yang cukup agar kesehatannya tidak terganggu dan air susunya selalu tersedia. Dengan demikian, sebagaimana ayat diatas maka sang ayah wajib untuk memberi makanan dan pakaian kepada istri dan anaknya. Quraish Shihab menuturkan bahwa hal ini menjadi kewajiban ayah karena anak nantinya akan membawa nama ayah, seakan anak lahir untuknya, karena anak nantinya akan dinisbatkan kepada ayahnya.¹⁸¹

Wahbah az-Zuhaili menerangkan di dalam tafsirnya bahwa pemberian imbalan yang berupa upah kepada istrinya, atau ibu dari anaknya ketika masih dalam ikatan pernikahan atau dalam masa idah itu tidak diperbolehkan. Sedangkan menurut imam Syafi’i r.a, yang demikian boleh adanya. Besarnya upah atau imbalan yang diberikan, dapat disesuaikan menurut kemampuan sang ayah.¹⁸²

Setelah sebelumnya ayat-ayat yang dibahas berisi tentang ayah menanggung sandang dan pangannya, maka di dalam ayat ini, ayah juga diperintahkan untuk memberi tempat tinggal yang memadai bagi istrinya. Jangan sampai paraayah menyusahkan istrinya dalam hal nafkah dan tempat tinggal, sehingga membuat istrinya tidak nyaman dengan tempat tinggalnya.¹⁸³

¹⁸¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid. 1, hal. 504-505

¹⁸² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid. 1, hal. 568

¹⁸³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid. 14, hal. 659

Seringkali ada banyak ayah yang tidak menyadari betapa banyaknya kebutuhan istrinya ketika menyusui, semisal kebutuhannya akan makanan yang bergizi, dan betapa beratnya tugas yang dilaksanakan oleh seorang ibu.¹⁸⁴ Padahal dalam menjalani peran sebagai ibu yang menyusui, seringkali ibu menghadapi berbagai tantangan dan tugas yang menuntut perhatian dan waktu yang ekstra. Oleh karena itu, penting bagi suami untuk memahami beban yang ditanggung oleh istri mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan. Salah satu cara untuk mendukung istri dalam peran menyusui adalah dengan mengurangi beban pekerjaan rumah tangga.¹⁸⁵

Pengondisian rumah menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan. Suami dapat membantu dengan meminta bantuan dari keluarga atau orang lain untuk mengurus segala pekerjaan rumah tangga lainnya. Dengan cara ini, istri dapat fokus pada tugas-tugas yang berkaitan langsung dengan menyusui dan merawat bayi, tanpa harus khawatir tentang pekerjaan rumah yang menumpuk. Mengurus anak, memberi makan, dan merawatnya merupakan tugas yang tidak mudah, dan ketika dibarengi dengan pekerjaan rumah tangga lainnya, dapat membuat istri merasa kewalahan.¹⁸⁶

Kestabilan mood istri juga menjadi hal yang perlu dijaga. Ketika istri bahagia dan tenang, ASI diharapkan dapat mengalir dengan lancar. Suami dapat berperan dalam menjaga kestabilan mood istrinya dengan memberikan dukungan emosional, mendengarkan keluh kesahnya, dan memberikan pengertian dalam situasi yang mungkin menimbulkan stres. Suami yang memahami dan peka terhadap kondisi istri akan membantu menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan mendukung proses menyusui.¹⁸⁷

Selain itu, pengasuhan anak juga dapat menjadi lebih optimal ketika istri tidak dibuat pusing dan lelah oleh beban pekerjaan rumah yang berat. Dengan bantuan suami dalam mengurangi beban tersebut, istri dapat memiliki waktu dan energi yang lebih banyak untuk fokus pada perawatan dan pengasuhan anak. Hal ini dapat memberikan dampak positif pada hubungan antara ibu dan anak, serta membantu menciptakan ikatan yang kuat antara keduanya.¹⁸⁸

Dalam keseluruhan, pemahaman dan dukungan suami terhadap istri yang sedang menyusui sangatlah penting. Dengan memahami beban yang ditanggung istri, mengurangi beban pekerjaan rumah tangga, menjaga kestabilan mood istri, dan membantu pengasuhan anak, suami dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu dan bayi. Dengan kerja sama yang baik antara suami dan istri, proses menyusui dan pengasuhan anak dapat berjalan dengan lebih

¹⁸⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 14, hal. 302

¹⁸⁵ Sandra Fikawati, *Gizi Ibu dan Bayi*, hal. 146

¹⁸⁶ Jingga Gemilang, *Menikah Berbuah Bahagia*, Depok: Noktah, 2020, hal. 57

¹⁸⁷ Sandra Fikawati, *Gizi Ibu dan Bayi*, hal. 145

¹⁸⁸ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal. 235

lancar dan optimal. Maka agaknya, yang demikian bisa menjadi bentuk imbalan jika dikontekstualisasikan dalam masa sekarang.

3. Pemberian Susu Formula

a. Fleksibilitas Pemberian ASI oleh Orang Lain

فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۗ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَأَلْتُمْ مِمَّا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya:

“... Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Baqarah [2]:233)

أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ ۗ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمَلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۗ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ ۗ وَأَتَمُّوهُنَّ بِبَيْنِكُمْ بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُم فَاسْتَضِعْ لَهُ الْآخَرَىٰ

Artinya:

“Tempatkanlah mereka (para istri yang dicerai) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. Jika mereka (para istri yang dicerai) itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkahnya sampai mereka melahirkan, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)-mu maka berikanlah imbalannya kepada mereka; dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik; dan jika kamu sama-sama menemui kesulitan (dalam hal penyusuan), maka perempuan lain boleh menyusukan (anak itu) untuknya.” (QS. At-Ṭalāq [65]:6)

Quraish Shihab menjelaskan bahwa terdapat tingkatan dalam penyusuan; pertama, tingkat sempurna yakni masa sempurna menyusui selama dua tahun atau tiga puluh bulan kurang masa kandungan; kedua, masa cukup yakni masa menyusui kurang dari dua tahun atau tiga puluh bulan; dan tingkatan ketiga yakni masa yang tidak cukup, dimana hal ini dapat mengakibatkan dosa, karena dianggap enggan untuk menyusui anaknya. Maka inilah yang menjadi pesan di ayat ini, bahwa jikalau memang ASI sang anak tidak tercukupi

karena hal yang dibenarkan, samisal karena sakit, alasan yang dapat memberikan kecaman, ibu yang meminta bayaran yang tidak wajar, maka sang ayah diharuskan mencari orang lain yang dapat menyusui anaknya dengan pemberian imbalan yang patut.¹⁸⁹ Dengan begini, Quraish Shihab memaknai *tidak ada dosa bagi kamu* pada ayat ini, ditujukan kepada sang ayah. Karena bisa jadi ibu dari anak tersebut enggan menyusui anaknya padahal sebenarnya ia mampu, maka sang ibu akan mendapat dosa karena air susunya ia sengaja biarkan mubadzir, begitupun kasih sayangnya kepada anaknya yang tidak lagi ia fungsikan.¹⁹⁰

Bagi orang tua yang kiranya setelah ikhtiar dilakukan belum juga mampu untuk mencukupi kebutuhan susu bagi bayinya, semisal ASI sang ibu tidak cukup, atau sang ibu menderita penyakit tertentu sehingga tidak memungkinkan untuk dapat menyusui bayinya. Bisa jadi juga, sang ibu wafat ketika melahirkan bayinya, maka tugas sang ayah utamanya, dan juga tugas keluarga besarnya untuk dapat mendorong memenuhi kebutuhan ASI eksklusif sang anak dengan berbagai pilihan, bisa jadi salah satu alternatifnya adalah dengan disusukan kepada orang lain.¹⁹¹

Abu Ja'far ath-Thabari mengungkapkan bahwa jikalau ingin sang anak disusukan kepada orang lain tidak mengapa, atau hal penyusuan kepada orang lain ini dilakukan karena khawatir sang anak akan terlantar dan tidak tercukupi kebutuhan ASInya, maka tidak ada dosa menyusukannya kepada orang lain jika diberi imbalan yang patut.¹⁹²

Wahbah az-Zuhaili memaknai tidak mengapa jika ingin memberi upah kepada ibu susuan. Karena beliau memaknai ayat ini dengan, apabila seorang menghendaki anaknya disusukan kepada oranglain, karena istri atau ibu dari anaknya hamil, sakit, atau tidak ada kesepakatan dengan sang suami, maka tidak ada dosa dalam hal ini, asalkan ibu susu dari anaknya diberi upah yang patut sebagaimana kesesuaian upah rata-rata di suatu daerah. Pemberian upah ini sebagai bentuk timbal balik maslahat yang didapatkan oleh sang anak dan kedua orangtuanya pula. Dijelaskan pula di dalam ayat ini mengenai musyawarah antara keduanya yakni suami dan istri untuk menentukan apakah mereka berdua menghendaki anaknya disusukan kepada oranglain, hal ini tidak lain karena ia merupakan anak dari mereka berdua.¹⁹³

Al-Qurthubi berpendapat bahwa di dalam ayat ini terdapat dalil yang menjelaskan kebolehan mencari perempuan lain yang mau menyusui anaknya, apabila suami dan istri menyepakati demikian.¹⁹⁴

¹⁸⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 1, hal. 505-506

¹⁹⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 1, hal. 505-506

¹⁹¹ Sandra Fikawati, *Gizi Ibu dan Bayi*, hal. 143

¹⁹² Abu Ja'far ath-Thabari, *Tafsir ath-Thabari*, Jilid. 4, hal. 52

¹⁹³ Wahbah Az- Zuhaili, *Tafsir Al- Munir*, hal. 569

¹⁹⁴ Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, Jilid. 3, hal 367

Pada masa kini, dikenal dengan istilah donor ASI. Donor ASI adalah ibu lain yang memiliki kelebihan produksi ASI dan bersedia menyumbangkan ASI-nya kepada bayi yang membutuhkan. Hal ini memungkinkan bayi untuk mendapatkan manfaat nutrisi dan perlindungan dari ASI meskipun bukan dari ibu kandungnya. Namun, penting untuk memastikan bahwa donor ASI yang dipilih sehat, tidak memiliki penyakit menular, dan ASI yang diberikan dikelola dengan higienis. Ayah dan ibu sebaiknya berdiskusi mengenai bagaimana kiranya pemenuhan kebutuhan ASI anaknya, baik itu melalui ibu susuan atau dengan susu formula.¹⁹⁵

b. Pemberian Susu Formula

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۗ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِعًا لِالْشَّارِبِينَ

Artinya:

“*Sesungguhnya pada hewan ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberi kamu minum dari sebagian apa yang ada dalam perutnya, dari antara kotoran dan darah (berupa) susu murni yang mudah ditelan oleh orang-orang yang meminumnya.*” (QS. An-Naḥl [16]:66)

Penjelasan yang disampaikan oleh Al-Qurthubi menegaskan bahwa jika sang ibu mengalami halangan dalam menyusui, maka tanggung jawab menyusui anak jatuh kepada sang ayah.¹⁹⁶ Dalam situasi di mana sang ayah memiliki kewajiban untuk mencari alternatif yang memastikan bayi tetap mendapatkan asupan susu yang cukup, salah satu opsi yang dapat dipertimbangkan adalah memberikan susu formula kepada bayi. Susu formula dapat menjadi alternatif apabila ibu dan ayah telah mendiskusikannya untuk menggantikan ASI. Hal ini berkaitan dengan pencegahan *stunting* karena *stunting* dapat terjadi akibat kekurangan gizi pada periode pertumbuhan penting, termasuk kekurangan asupan gizi yang memadai, termasuk zat-zat penting seperti protein, vitamin, dan mineral.

Pemberian susu formula pada bayi bukanlah pengganti ASI, namun dapat menjadi alternatif yang membantu memenuhi kebutuhan gizi bayi ketika ASI tidak tersedia atau tidak mencukupi. Penting bagi ayah dan ibu untuk tetap konsultasi dengan tenaga medis atau ahli gizi guna mendapatkan informasi yang tepat mengenai penggunaan susu formula, dosis yang sesuai, dan cara memberikannya kepada bayi.

Karena dalam beberapa kasus, ibu tidak dapat memberikan ASI secara eksklusif atau memiliki kendala yang menghalangi produksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Dalam kondisi ini, memberikan susu formula sebagai alternatif yang lebih mudah diakses menjadi sebuah solusi

¹⁹⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 14, hal. 301

¹⁹⁶ Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, Jilid. 3, hal. 343

yang memastikan bayi tetap mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Selain tugas mencari alternatif susu, sang ayah juga memiliki tanggung jawab untuk mengupayakan pembelian susu formula. Hal ini mungkin melibatkan peningkatan penghasilan atau pengaturan anggaran keluarga agar dapat memenuhi kebutuhan susu bayi. Dalam hal ini, sang ayah perlu melakukan usaha untuk memastikan ketersediaan susu formula yang cukup untuk bayi.

Sang ayah memiliki tanggung jawab untuk mencari solusi yang terbaik untuk memastikan bayi tetap mendapatkan susu yang cukup dan berkualitas. Melalui riset, upaya finansial, dan dukungan kepada sang ibu, sang ayah dapat memenuhi tugasnya dalam memberikan asupan susu yang baik dan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.¹⁹⁷ Jika pemberian susu formula ini dengan tujuan sebagai pendamping ASI, maka sebaiknya jangan memaksakan apabila bayi tidak menerima susu formula dan lebih memilih ASI ibunya.¹⁹⁸

Dilansir dari *Buku Pintar Merawat Bayi*, terdapat beberapa ragam susu yang dapat dikonsumsi bayi sesuai usianya diantaranya:

1.) Susu formula

Bubuk susu formula dibuat hampir sama dengan ASI, sehingga dapat diberikan kepada bayi sejak bayi baru lahir hingga usianya menginjak 6 bulan. Sebaiknya dalam memilih susu formula, pilihlah yang mengandung DHA untuk mendukung pertumbuhan otak bayi.

2.) Susu lanjutan

Susu lanjutan adalah susu yang dapat dikonsumsi apabila bayi sudah menginjak usia diatas 6 bulan. Utamanya, kandungan dalam susu lanjutan sudah dilengkapi dengan zat besi dan vitamin D.

3.) Susu sapi

Susu sapi dapat diberikan kepada bayi apabila sudah berusia 9 bulan atau lebih. Susu ini tidak mengandung vitamin D maupun zat besi.¹⁹⁹

Dengan memilih alternatif yang tepat dalam memberikan asupan nutrisi kepada bayi, seperti memberikan susu formula dengan memperhatikan panduan dan anjuran dari tenaga medis, suami dan istri turut serta dalam upaya pencegahan *stunting* pada anak mereka. Dengan memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup, baik dari ASI maupun susu formula, mereka berperan dalam mencegah *stunting* yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan. Namun sebaiknya, jangan terlalu dini dalam memberikan susu formula. Karena bisa jadi bayi tidak suka lagi dengan ASI karena sudah mendapatkan susu formula.²⁰⁰

C. Aspek Ekonomi

¹⁹⁷ Sandra Fikawati, *Gizi Ibu dan Bayi*, hal. 146

¹⁹⁸ Tim Dian Rakyat, *Buku Pintar Merawat Bayi*, 47

¹⁹⁹ Tim Dian Rakyat, *Buku Pintar Merawat Bayi*, 49-50

²⁰⁰ Tim Dian Rakyat, *Buku Pintar Merawat Bayi*, 47

1. Janji Allah bagi yang Telah Menikah

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ؕ
 إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya:

“Nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu, baik laki-laki maupun perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui.” (QS. An-Nūr [24]:32)

Abu Ja’far ath-Thabari menerangkan di dalam tafsirnya bahwa makna dari *jika mereka miskin*, adalah jika laki-laki atau perempuan, hambasahaya laki-laki ataupun perempuan yang dinikahkan merupakan orang yang miskin, maka Allah akan mengaruniai mereka dengan kemuliaan. Maka jangan sampai kemiskinan menghalangi seseorang untuk menikah. Kemudian dilanjutkan bahwa Allah Maha Luas karunianya, Maha Pemurah dalam memberi, Allah-lah yang akan melapangkan rezeki sesiapa saja apabila mereka miskin. Allah Maha Mengetahui, golongan yang miskin dan yang kaya diantara manusia karena tidak ada yang tersembunyi bagi-Nya.²⁰¹

Ibnu Abbas menyampaikan bahwa Allah memerintahkan perempuan dan laki-laki yang *single* untuk menikah dan memotivasi mereka untuk melakukannya. Allah telah menjanjikan kecukupan bagi mereka setelah menikah, jika mereka miskin Allah mampukan.²⁰²

QS. An-Nūr [24]:32 memberikan pengertian bahwa kemiskinan tidak boleh menjadi hambatan bagi seseorang untuk menikah. Allah memberikan jaminan bahwa meskipun dalam keadaan miskin, mereka yang menikah dengan niat yang baik dan mengharapkan kemuliaan dari Allah akan diberi kecukupan dan kemampuan.

Kaitannya dengan pencegahan *stunting*, penting bagi pasangan yang ingin menikah untuk memahami bahwa tanggung jawab dalam merawat dan memberikan asupan gizi yang baik kepada anak-anak mereka merupakan kewajiban yang tidak boleh diabaikan. Meskipun dalam keadaan miskin, pasangan tersebut tidak boleh menunda atau mengabaikan tanggung jawab mereka dalam memberikan nutrisi yang cukup kepada anak-anak mereka.

Pencegahan *stunting* melibatkan berbagai faktor, termasuk asupan gizi yang memadai selama masa pertumbuhan anak. Meskipun dalam kondisi ekonomi yang terbatas, pasangan yang telah menikah memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan makanan yang sehat dan bergizi. Hal ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan sumber daya yang

²⁰¹ Abu Ja’far Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, hal. 126

²⁰² Ali bin Abu Thalhah, *Tafsir Ibnu Abbas*, Tahqiq dan Takhrij oleh Rasyif Abdul Mu’im Ar-Rijal, (Jakarta: Pustaka Azzam, th),hal. 571

tersedia, seperti mengatur pola makan yang seimbang dengan pilihan makanan yang terjangkau secara finansial.²⁰³

Selain itu, penting juga bagi pasangan yang miskin untuk mencari bantuan dan sumber informasi yang tersedia, seperti program pemerintah, lembaga kesehatan, atau organisasi sosial yang dapat memberikan dukungan dan panduan dalam pencegahan *stunting*. Dalam upaya pencegahan *stunting*, pasangan yang telah menikah perlu bersama-sama bekerja dan berkolaborasi untuk mencari solusi yang memungkinkan mereka memberikan nutrisi yang cukup kepada anak-anak mereka, meskipun dalam situasi ekonomi yang sulit.²⁰⁴

Dengan memahami bahwa Allah akan memampukan orang yang telah menikah, pasangan yang miskin tidak boleh menyerah atau merasa terhalang dalam melaksanakan kewajiban mereka dalam pencegahan *stunting*. Mereka dapat mencari solusi yang kreatif, berupaya mendapatkan bantuan, dan tetap berusaha untuk memberikan asupan gizi yang memadai kepada anak-anak mereka. Dalam menjalankan tanggung jawab ini, mereka dapat berharap dan mengharapkan kemuliaan dari Allah sebagai balasan atas usaha mereka yang tulus dalam menjaga kesehatan dan pertumbuhan anak-anak mereka.

Menurut penuturan Hamka, rumah tangga yang tenang dan tenteram merupakan sumber inspirasi untuk dapat bersemangat dalam berusaha mencari peluang pintu rezeki.²⁰⁵

2. Upaya Ayah Mencari Nafkah untuk Ibu dan Bayi

وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ لَا تُكَلَّفُ
نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ ۗ

Artinya:

“... Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya ...” (QS. Al-Baqarah [2]:233)

Quraish Shihab menjelaskan bahwa kewajiban ayah dalam menanggung sandang pangan istri dan anaknya hendaknya dilakukan dengan cara yang ma'rif atau dengan cara yang benar. Dimana jangan sampai ayah mengurangi

²⁰³ Sutarto, Diana Mayasari, dan Reni Indriyani, *Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya*, hal. 543

²⁰⁴ Yusran Haskas, *Gambaran Stunting di Indonesia: Literature Review*, hal. 156

²⁰⁵ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 7, hal. 4938

hak yang seharusnya diberikan dan diterima oleh istri dan anaknya dalam hal sandang dan pangan.²⁰⁶

Kewajiban ayah dalam menanggung sandang dan pangan istri dan anaknya dengan cara yang *ma'ruf* atau benar memiliki kaitan yang erat dengan pencegahan *stunting*. Dalam pencegahan *stunting*, asupan gizi yang mencukupi bagi ibu dan bayi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan pertumbuhan optimal. Ayah sebagai pencari nafkah memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa istri dan anak-anaknya mendapatkan makanan yang sehat, bergizi, dan mencukupi.

Dengan menjalankan kewajiban tersebut dengan cara yang *ma'ruf*, ayah tidak akan mengurangi hak yang seharusnya diberikan kepada istri dan anaknya dalam hal sandang dan pangan. Ayah akan berusaha memberikan dukungan finansial yang memadai agar keluarganya dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan, termasuk makanan bergizi, suplemen yang dianjurkan, serta akses ke layanan kesehatan yang berkaitan dengan gizi.

Meskipun begitu, Hamka menuturkan di dalam tafsirnya bahwa kebutuhan sandang maupun pangan istri selama mengasuh anak, disesuaikan dengan kesanggupan suami. Istri sebaiknya memahami kesanggupan suami, dan tidak sepatutnya menuntut lebih dari kesanggupan suami.²⁰⁷

Wahbah az-Zuhaili dalam tafsirnya menjelaskan bahwa dari ayat ini dapat disimpulkan pula bahwa seorang ayah wajib menafkahi anaknya, dan Allah pun telah menetapkan syariat bahwa sang ayah pun harus tetap menafkahi istri yang ditalaknya selama masa penyusuan, hal ini demi kemaslahatan sang anak. Kewajiban pemberian nafkah dari ayah ke anaknya, karena anaknya masih lemah, membutuhkan bantuan, ayahnyalah orang yang dekat dengannya.²⁰⁸

Pencegahan *stunting* melibatkan peningkatan status gizi ibu sebelum dan selama kehamilan, serta pemberian makanan yang berkualitas kepada bayi setelah lahir. Ayah dapat berperan penting dalam memastikan bahwa keluarganya memiliki akses terhadap makanan yang sehat dan bergizi, baik melalui upaya mencari pekerjaan yang stabil dan memberikan penghasilan yang cukup, maupun dengan mengatur keuangan keluarga secara bijaksana agar kebutuhan sandang dan pangan dapat terpenuhi.

Selain itu, ayah juga dapat berperan aktif dalam memperoleh pengetahuan dan informasi terkait gizi ibu dan bayi, serta perawatan kesehatan yang diperlukan untuk mencegah *stunting*. Ayah dapat berkolaborasi dengan ibu untuk mengambil keputusan yang tepat terkait pilihan makanan dan praktik perawatan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak.²⁰⁹

Dengan menjalankan kewajiban menanggung sandang dan pangan dengan cara yang *ma'ruf*, ayah memberikan kontribusi yang signifikan dalam

²⁰⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 1, hal. 505

²⁰⁷ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 1, hal. 561

²⁰⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid. 1, hal. 568

²⁰⁹ Ahmad Amrullah, *Indahnya Keluarga Islami*, hal. 48

pencegahan *stunting*. Dengan memberikan dukungan finansial, pengawasan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi keluarga, dan keterlibatan aktif dalam pengambilan keputusan terkait gizi dan perawatan kesehatan, ayah membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat bagi anak-anaknya. Dengan demikian, peran ayah dalam pencegahan *stunting* menjadi penting untuk mencapai hasil yang optimal dalam upaya mencegah *stunting* pada anak-anak.

Oleh karenanya, membela, menyayangi, mencurahkan segenap perhatian, membantu istri, mencukupkan belanjanya, terutama dalam masa pengasuhan anak, merupakan kewajiban mutlak seorang suami.²¹⁰

3. Pemberian Nafkah oleh Ayah kepada Keluarganya

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ
وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۖ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا
حَفِظَ اللَّهُ ۗ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي
الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ ۖ فَإِنِ اطَّعْتَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّ
اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا

Artinya:

“Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab¹⁵⁴ atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya. Perempuan-perempuan saleh adalah mereka yang taat (kepada Allah) dan menjaga diri ketika (suaminya) tidak ada karena Allah telah menjaga (mereka). Perempuan-perempuan yang kamu khawatirkan akan nusyuz,¹⁵⁵ berilah mereka nasihat, tinggalkanlah mereka di tempat tidur (pisah ranjang), dan (kalau perlu,) pukullah mereka (dengan cara yang tidak menyakitkan). Akan tetapi, jika mereka menaatimu, janganlah kamu mencari-cari jalan untuk mereka. Sesungguhnya Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar.” (QS. An-Nisā' [4]:34)

يُنْفِقُ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ۗ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا
آتَاهُ اللَّهُ ۗ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا ۗ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ
عُسْرٍ يُسْرًا

²¹⁰ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 1, hal. 561

“Hendaklah orang yang lapang (rezekinya) memberi nafkah menurut kemampuannya, dan orang yang disempitkan rezekinya, hendaklah memberi nafkah dari apa (harta) yang dianugerahkan Allah kepadanya. Allah tidak membebani kepada seseorang melainkan (sesuai) dengan apa yang dianugerahkan Allah kepadanya. Allah kelak akan menganugerahkan kelapangan setelah kesempitan.” (QS. At-Talāq [65]:7)

Hendaklah orang yang lapang (rezekinya), Quraish Shihab memaknai kalimat ini dengan seorang ayah hendaknya mampu dan memiliki rezeki yang cukup untuk dapat diberikan kepada istri dan anak-anaknya dari sebagaimana kemampuan mereka. Dengan demikian, ayah sebaiknya memberikan apa yang menjadi hak dari istri dan anaknya, diantaranya sandang dan pangan, sehingga dengannya terdapat keleluasaan belanja bagi keluarganya.²¹¹

Namun, bagi orang yang diberi kesempatan dalam rezekinya, maka berilah nafkah kepada keluarganya sebagaimana harta yang telah Allah karuniakan kepadanya. Hal ini tidak berarti pemaksaan untuk mendapatkan rezeki dari cara yang sumbernya tidak Allah ridhai. Jangan sampai ia merasa bahwa Allah membebani diluar batas kemampuannya perihal nafkah. Padahal, Allah menjelaskan bahwa *Allah tidak membebani kepada seseorang melainkan (sesuai) dengan apa yang dianugerahkan Allah kepadanya.*

Karenanya, hendaknya istri tidak menuntut gaya hidup yang berlebihan di luar batas kemampuan suami, mereka juga perlu mempertimbangkan bagaimana kesanggupan suami mereka.²¹² Di sisi lain, hendaknya baik istri maupun suami tetap bersikap optimis dan husnudzan kepada Allah, dan mengharapkan Allah memberi kelapangan harta bagi mereka karena *Allah kelak akan menganugerahkan kelapangan setelah kesempitan.*

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan rezeki yang Ia karuniakan kepada seseorang. Maknanya adalah Allah tidak membebani orang yang miskin untuk dapat menafkahi istri dan keluarganya layaknya orang-orang kaya di mana hal tersebut, diatas kemampuan dan kesanggupan kondisi ekonominya.²¹³

Allah menjanjikan kelapangan setelah kesempitan dan kekurangan di dalam ayat ini. Janji-Nya pasti benar, dan ini merupakan berita gembira sebagaimana yang tertera di QS. al-Insyirah: 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Artinya:

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah [94]:5-6)

²¹¹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 14, hal. 303-304

²¹² Jingga Gemilang, *Menikah Berbuah Bahagia*, hal. 99

²¹³ Wahbah Az- Zuhaili, *Tafsir Al- Munir*, hal. 661

Optimisme dan *husnudzan* yang berupa do'a ini, perlu diusahakan. Tidak hanya sebatas tawakkal saja. Karena ikhtiar juga diperlukan, dalam QS. Ar-Ra'd [13]:11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ
اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ

Artinya:

“...*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*” (QS. Ar-Ra'd [13]:11)

Ayat ini mengandung makna yang sangat penting dan menjadi motivasi bagi para ayah dalam mencari nafkah untuk keluarga mereka. Ayat tersebut mengajarkan pentingnya semangat dan tekad yang kuat dalam menjalankan tugas sebagai pencari nafkah. Ayah dituntut untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan keluarga secara finansial, tetapi juga dengan mengharapkan ridha Allah dalam segala upaya yang dilakukan.²¹⁴

Dalam konteks mencari nafkah, tujuan para ayah tidak hanya sebatas memastikan kecukupan kebutuhan keluarga, tetapi juga untuk memenuhi tuntutan agama dalam mencari nafkah halal. Dengan berusaha dan bertanggung jawab dalam mencari nafkah, para ayah akan mendapatkan ganjaran dari Allah yang berlipat ganda. Mereka akan mendapatkan kepuasan batin dan rasa hormat dalam menjalankan tanggung jawab sebagai pencari nafkah bagi keluarga mereka.²¹⁵

Dalam memenuhi kebutuhan keluarga, ayah juga diharapkan untuk memberikan dukungan materiil kepada ibu. Ibu bukan hanya membutuhkan dukungan moril, tetapi juga dukungan dalam bentuk harta yang dapat membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dengan memberikan dukungan materiil, ayah dapat meringankan beban ibu dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari dan memastikan keberlangsungan kehidupan keluarga yang lebih baik.²¹⁶

Dengan demikian, ayat ini menjadi pengingat bagi para ayah untuk terus bersemangat dan gigih dalam mencari nafkah yang halal, serta berusaha memberikan dukungan materiil kepada keluarga mereka. Dengan tulus ikhlas dan penuh tanggung jawab, para ayah dapat memperoleh kebahagiaan dan keberkahan dalam keluarga mereka, serta mendapatkan ganjaran dari Allah yang Maha Pemurah.²¹⁷

D. Aspek Sosial

²¹⁴ Ahmad Amrullah, *Indahnya Keluarga Islami*, hal. 50

²¹⁵ Jingga Gemilang, *Menikah Berbuah Bahagia*, hal. 58

²¹⁶ Dadang Juheri, *Serumah Sesurga*, hal. 234

²¹⁷ Jingga Gemilang, *Menikah Berbuah Bahagia*, hal. 98

1. Penyampaian Pencegahan *Stunting* oleh Da'i

a. Syi'ar Pencegahan *Stunting* Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ
وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

Artinya:

“Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat kepadamu), Kami pun mengutus kepadamu seorang Rasul (Nabi Muhammad) dari (kalangan) kamu yang membacakan kepadamu ayat-ayat Kami, menyucikan kamu, dan mengajarkan kepadamu Kitab (Al-Qur'an) dan hikmah (sunnah), serta mengajarkan apa yang belum kamu ketahui.” (QS. Al-Baqarah [2]:151)

Ayat diatas berkenaan dengan penyempurnaan nikmat bagi manusia, yakni dengan diutusnya Rasulullah di tengah umat manusia, dari kalangan manusia itu sendiri. Di mana tugas seorang Rasul adalah membacakan manusia ayat-ayat Allah yang dapat membimbing mereka kepada jalan yang benar dan lurus, Rasul juga mengajari umatnya hal-hal yang dapat menjernihkan jiwa mereka seperti ilmu-ilmu mulia yang akan berguna bagi kehidupan manusia. Rasulullah pun mencontohkan, memberi teladan untuk melaksanakan amal-amal shalih, dan memberi peringatan akan hal-hal yang bathil, diantaranya sebagaimana yang di terangkan Wahbah az-Zuhaili di dalam tafsirnya yakni, mengubur anak perempuan hidup-hidup, membunuh anak-anak untuk meringankan biaya keluarga, dan membunuh akibat hal yang sepele.²¹⁸

Para ulama sebagai pewaris nabi memiliki peran penting dalam meneruskan ajaran-ajaran Islam yang telah disampaikan dan dicontohkan oleh Rasulullah kepada umatnya. Mereka bertugas mengajarkan manusia tentang *Al-Qur'anul Karim*, kitab suci yang berisi hukum-hukum syariat dan pedoman hidup bagi manusia. Selain itu, mereka juga mengajarkan tentang as-Sunnah dan as-Sirah, yaitu perilaku hidup Rasulullah yang terpuji dalam segala aspek kehidupan.

Salah satu tugas penting para da'i atau pendakwah adalah menyampaikan pengetahuan mengenai *stunting*. *Stunting* telah menjadi masalah nasional yang mempengaruhi kualitas kehidupan masyarakat. Para da'i memiliki tanggung jawab untuk memberikan pemahaman dan kesadaran kepada umat tentang pentingnya mencegah dan mengatasi *stunting*. Mereka menggunakan pengetahuan agama dan ilmu-ilmu terkait untuk menyampaikan pesan-pesan pencegahan *stunting* secara komprehensif kepada masyarakat.²¹⁹

²¹⁸ Wahbah Az- Zuhaili, *Tafsir Al- Munir*, Jilid. 1, hal 294-295

²¹⁹ Noviansah, *Strategi Percepatan Pencegahan Stunting dengan Pendekatan Keagamaan Guna Mewujudkan Generasi Berkualitas (Studi Pada Wilayah Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pringsewu)*, Disertasi, UIN Raden Intan Lampung, 2022, hal. 8

Para da'i dapat menggunakan platform dakwah yang mereka miliki, seperti ceramah, khutbah, tulisan, media sosial, atau acara pengajian untuk menyebarkan informasi tentang *stunting*. Mereka menjelaskan dampak buruk dari *stunting* bagi pertumbuhan dan perkembangan anak serta memberikan solusi dan langkah-langkah praktis untuk mencegah *stunting*, seperti pola makan yang sehat, pemberian ASI eksklusif, dan perawatan anak yang baik.

Selain itu, para da'i juga dapat bekerja sama dengan lembaga kesehatan dan organisasi masyarakat untuk mengadakan program-program edukasi dan advokasi tentang *stunting*. Mereka dapat mengorganisir kegiatan-kegiatan seperti seminar, lokakarya, dan kampanye kesadaran *stunting* untuk mencapai lebih banyak orang dan membangun kesadaran kolektif dalam masyarakat.

Dengan tugas dan peran mereka sebagai da'i, ulama, memberikan kontribusi yang berarti dalam mengatasi masalah *stunting* dan meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat. Mereka menggunakan ajaran Islam sebagai landasan moral dan etika dalam mengajarkan cara hidup sehat dan menjaga kesejahteraan umat. Dengan pencerahan dan bimbingan dari ulama, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya pencegahan *stunting* dan menerapkan pola hidup yang sehat, sehingga tercipta generasi yang tangguh dan berkualitas.²²⁰

b. Mendorong Amar Ma'ruf Nahi Munkar

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ
الْمُنْكَرِ ؕ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ وَيَنْهَوْنَ عَنِ

Artinya:

"Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar) Mereka itulah orang-orang yang beruntung." (QS. Āli 'Imrān [3]:104)

Abu Ja'far ath-Thabari memaknai ayat diatas bahwa hendaknya ada diantara orang-orang mukmin, sekelompok orang yang mengajak orang lain kepada kebaikan dan kebenaran, yakni islam dan syari'at yang telah Allah tetapkan.

Maksud dari *وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ*, adalah memerintahkan manusia agar mengikuti Rasulullah Muhammad beserta ajaran dan agama yang dibawanya. Sedangkan *وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ*, diartikan melarang dan

²²⁰ Noviansah, *Strategi Percepatan Pencegahan Stunting dengan Pendekatan Keagamaan Guna Mewujudkan Generasi Berkualitas (Studi Pada Wilayah Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pringsewu)*, Disertasi, UIN Raden Intan Lampung, 2022, hal. 10

mencegah manusia untuk kufur kepada Allah dan tidak mengikuti sunnah Rasulullah.²²¹

Lebih rincinya, Wahbah az-Zuhaili menyatakan di dalam tafsirnya bahwa makna dari ayat ini adalah Allah memerintahkan sebagian dari kaum muslimin untuk dapat mengambil spesialisasi sebagai da'i yang mengajak kepada kebaikan dan kebenaran, mencegah dan melarang kemungkaran. Namun begitu, kewajiban amar ma'ruf nahi mungkar memang merupakan kewajiban setiap individu muslim sesuai dengan kemampuan masing-masing.²²²

Mengenai hal ini, Quraish Shihab menjelaskan di dalam tafsirnya bahwa manusia bisa jadi memiliki pengetahuan terhadap sesuatu, namun seringkali lupa jika tidak ada yang mengingatkannya suatu waktu. Di sisi lain, terdapat keterkaitan yang erat antara pengetahuan dan pengamalan. Pengetahuan mendorong seseorang untuk mengamalkan dan menghasilkan tindakan yang dapat meningkatkan kualitas amalnya, sedangkan pengamalan yang terlihat dalam kehidupan nyata berperan sebagai pengajar bagi individu dan masyarakat sehingga mereka dapat mengamalkannya. Olehkarenanya, masyarakat perlu senantiasa diingatkan dan diberi keteladanan secara kontinyu. Demikian merupakan inti dari dakwah islam.²²³

Secara lebih lanjut, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kewajiban berdakwah merupakan perintah bagi setiap orang muslim sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Dakwah yang dimaksud bukanlah dakwah yang amat sempurna, karena jika demikian tidak semua orang dapat melakukannya. Maka, pada saat ini kondisi masyarakat membutuhkan informasi yang benar ditengah tidak terbandungnya informasi yang ada, olehkarenanya kondisi yang demikian menuntut adanya sebagian orang yang secara khusus menangani ketidaksesuaian informasi ini. Sebagian orang yang dapat mengemban tugas mulia ini, diantaranya adalah pada da'i dan ulama. Namun tentunya, hal ini tidak menggugurkan kewajiban setiap muslim untuk saling mengajak kepada kebenaran dan mencegah dari kemungkaran.

Dalam konteks ini, setiap muslim memiliki peran dan tanggung jawab untuk menyebarkan informasi mengenai *stunting* dan pencegahannya. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, sesuai dengan kemampuan dan lingkungan masing-masing. Setiap individu dapat menggunakan platform yang tersedia, seperti media sosial, ceramah, tulisan, atau pun dalam interaksi sehari-hari dengan orang sekitar, untuk menyampaikan pesan-pesan tentang *stunting* dan mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya pencegahan *stunting*.

Penting bagi setiap muslim untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan akurat dan berdasarkan pengetahuan yang benar. Oleh karena

²²¹ Abu Ja'far Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid. 5, hal. 706

²²² Wahbah Az- Zuhaili, *Tafsir Al- Munir*, Jilid. 2, hal. 366

²²³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 2, hal. 173

itu, upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang *stunting* dan mengikuti perkembangan penelitian terkini sangat diperlukan.²²⁴ Dengan pemahaman yang baik tentang *stunting* dan sumber informasi yang dapat dipercaya, setiap muslim dapat berkontribusi dalam memberikan informasi yang benar dan membantu masyarakat memahami dampak negatif *stunting* serta langkah-langkah pencegahannya.

Tidak ada batasan yang ketat dalam melaksanakan dakwah mengenai *stunting*. Setiap individu dapat menyebarkan informasi tersebut kepada keluarga, teman, tetangga, atau komunitas di sekitarnya. Dalam hal ini, semangat dan keikhlasan dalam menyebarkan informasi tersebut menjadi kunci utama. Meskipun dakwah mengenai *stunting* bukanlah hal yang mudah, namun dengan niat yang tulus dan usaha yang ikhlas, setiap Muslim dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan *stunting* di masyarakat.

Dengan menyadari pentingnya peran individu dalam menyebarkan informasi mengenai *stunting*, setiap muslim diharapkan dapat mengambil bagian dalam upaya pencegahan *stunting*. Dengan bersama-sama menjalankan tugas dakwah ini, diharapkan dapat tercipta kesadaran kolektif dan langkah-langkah konkret dalam mengatasi masalah *stunting* serta meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat secara keseluruhan.

2. Jaminan Pemerintah terhadap Kesejahteraan Rakyat

a. Keadilan dalam Mewujudkan Kesejahteraan Rakyat

إِنَّ اللَّهَ يُأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۗ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

Artinya:

“*Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada pemiliknya. Apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia, hendaklah kamu tetapkan secara adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang paling baik kepadamu. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.*” (QS. An-Nisā' [4]:58)

Dalam memaknai ayat ini, Quraish Shihab menyampaikan di dalam tafsirnya bahwa menetapkan perkara hukum bukanlah wewenang yang dapat dilakukan oleh semua orang. Terdapat syarat-syarat tertentu yang harus ditunaikan antara lain; pengetahuan hukum dan bagaimana tata cara penerapannya, begitupun pengetahuan mengenai perkara yang sedang dihadapi. Sesiapa saja yang memenuhi syarat tersebut dan bermaksud untuk

²²⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 2, hal. 173-174

menetapkan suatu hukum, maka sebagaimana yang di nyatakan di ayat ini, ia harus menetapkan hukum secara adil.²²⁵

Kriteria pemimpin sebagaimana yang dijelaskan oleh Quraish Shihab, merupakan mereka yang memiliki keistimewaan lebih dibanding pengikutnya, mereka tidak hanya memiliki kemampuan menunjukkan petunjuk, namun juga harus dapat mengarahkan dan mengantar pengikutnya kepada kondisi yang lebih baik.²²⁶

Menurut pemaknaan yang disampaikan oleh Ibnu Katsir, seorang pemimpin yang taat kepada perintah Allah, menjauhi larangan-Nya, serta membenarkan para Rasul-Nya, akan dijadikan oleh Allah sebagai pemimpin yang memberi petunjuk kepada kebenaran. Pemimpin semacam ini akan memerintah dengan cara yang baik, berdasarkan pada nilai-nilai yang dikenal sebagai ma'ruf, dan melarang segala bentuk kemunkaran.²²⁷ Dalam konteks penanggulangan *stunting*, tugas pemerintah sangatlah penting.

Sebagai pemimpin, pemerintah memiliki peran sentral dalam menangani dan mencegah *stunting* di masyarakat. Dalam konteks ini, pemerintah perlu menjalankan kebijakan dan program yang bertujuan untuk mengurangi kesenjangan sosial dan ekonomi yang dapat berdampak pada terjadinya *stunting*.²²⁸

Pertama-tama, pemerintah harus memastikan bahwa layanan kesehatan dan gizi yang berkualitas dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat, terlebih mereka yang berada dalam kondisi rentan atau kurang mampu. Hal ini melibatkan penyediaan fasilitas kesehatan dan gizi yang memadai di daerah-daerah terpencil atau terpinggirkan, serta pemberian subsidi atau bantuan finansial untuk memastikan aksesibilitasnya bagi masyarakat dengan pendapatan rendah.²²⁹

Perhatian khusus perlu diberikan kepada kelompok-kelompok yang berisiko tinggi mengalami *stunting*, seperti ibu hamil, balita, dan keluarga dengan tingkat pendapatan rendah. Upaya pemberian bantuan sosial yang tepat sasaran, seperti pemberian makanan tambahan atau suplemen gizi, dapat membantu mengatasi kekurangan gizi dan mencegah *stunting* pada kelompok tersebut.

Pemerintah juga perlu melaksanakan program pendidikan dan kesadaran yang menyeluruh mengenai pentingnya gizi dan perawatan anak bagi ibu hamil dan keluarga. Ini termasuk menyediakan informasi yang mudah dipahami dan tersedia dalam berbagai bahasa serta pendekatan komunikasi

²²⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 2, hal. 481

²²⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 11, hal. 206

²²⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid. 6, hal. 434

²²⁸ Noviansah, *Strategi Percepatan Pencegahan Stunting dengan Pendekatan Keagamaan Guna Mewujudkan Generasi Berkualitas (Studi Pada Wilayah Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pringsewu)*, hal. 7

²²⁹ Rismawati Munthe, *Perspektif Stunting*, hal. 94-95

yang inklusif dan ramah anak. Dengan cara ini, pemerintah dapat memastikan bahwa semua masyarakat memiliki akses terhadap pengetahuan yang relevan dan dapat mengambil langkah-langkah yang tepat dalam mencegah *stunting*.²³⁰

Melalui peran pemerintah yang berlaku adil dan berkeadilan, upaya pencegahan *stunting* dapat menjadi upaya yang inklusif dan menyeluruh. Dengan menjaga kesejahteraan rakyat sebagai prioritas utama, pemerintah dapat memastikan bahwa semua individu, tanpa memandang latar belakang sosial atau ekonomi, memiliki kesempatan yang sama untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal. Dalam hal ini, pencegahan *stunting* bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga tanggung jawab kolektif dalam membangun masyarakat yang lebih adil, sehat, dan sejahtera.

Pemerintah perlu menjalankan peran pengawasan yang ketat terhadap industri makanan dan minuman untuk memastikan kualitas dan keamanannya. Regulasi yang jelas dan tegas perlu diterapkan untuk mengontrol iklan makanan yang berpotensi merugikan kesehatan anak, terutama makanan yang mengandung gula, garam, lemak jenuh, dan bahan tambahan lainnya yang berpotensi merusak gizi anak.

Pemerintah juga dapat berperan dalam mempromosikan produksi dan konsumsi pangan lokal yang berkualitas tinggi, termasuk buah-buahan, sayuran, dan sumber protein hewani yang sehat dan bergizi. Dukungan bagi petani lokal, pembangunan infrastruktur pertanian, dan pengembangan pasar lokal dapat menjadi langkah-langkah penting dalam memastikan ketersediaan pangan yang bervariasi dan sehat bagi masyarakat.²³¹

Selain itu, pemerintah perlu melibatkan sektor swasta, LSM, dan masyarakat sipil dalam upaya pencegahan *stunting*. Kerjasama antara pemerintah dan berbagai pihak dapat memperkuat kapasitas dalam menyediakan program intervensi, pendidikan, dan dukungan bagi keluarga untuk memastikan kualitas perawatan anak yang optimal.²³²

Dengan berlaku adil, pemerintah dapat memainkan peran yang strategis dalam mendorong pencegahan *stunting* dan meningkatkan kesejahteraan rakyat. Melalui kebijakan yang berfokus pada kesetaraan, inklusivitas, dan partisipasi aktif masyarakat, pemerintah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak, serta mendorong terciptanya generasi yang lebih kuat dan berkualitas di masa depan.

Pemerintah juga dapat melibatkan sektor swasta dan mitra lainnya dalam upaya pencegahan *stunting*. Kolaborasi dengan perusahaan makanan dan industri pangan untuk meningkatkan ketersediaan dan aksesibilitas makanan

²³⁰ Rismawati Munthe, *Perspektif Stunting*, hal 99

²³¹ Andi Nursiah, *Stunting Pada Anak*, hal. 63

²³² Noviansah, *Strategi Percepatan Pencegahan Stunting dengan Pendekatan Keagamaan Guna Mewujudkan Generasi Berkualitas (Studi Pada Wilayah Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pringsewu)*, hal. 38

bergizi, serta mengedukasi masyarakat tentang manfaat gizi dari bahan makanan yang tepat, dapat menjadi langkah yang efektif dalam mengatasi *stunting*.²³³

Dapat juga dilakukan upaya menerapkan kebijakan yang mendukung ibu yang bekerja agar dapat melanjutkan menyusui secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Kebijakan ini dapat mencakup dukungan untuk menyediakan ruang laktasi di tempat kerja, waktu istirahat yang cukup, serta fleksibilitas dalam jadwal kerja ibu yang menyusui.

Dalam menjalankan tugasnya, pemerintah juga harus berkomitmen untuk melakukan pemantauan dan evaluasi secara teratur terhadap program-program yang telah diimplementasikan. Dengan melakukan pemantauan yang berkelanjutan, pemerintah dapat mengidentifikasi keberhasilan dan tantangan yang dihadapi dalam upaya pencegahan *stunting*, sehingga dapat melakukan perbaikan dan penyesuaian yang diperlukan. Dalam rangka menjalankan tugasnya dalam menangani dan mencegah *stunting*, pemerintah juga perlu mengedepankan prinsip-prinsip keadilan, keberlanjutan, dan partisipasi masyarakat.²³⁴

b. Sosialisasi dan Tindakan Pencegahan *Stunting*

وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْتَدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا ۖ وَكَانُوا بِآيَاتِنَا
يُوقِنُونَ

Artinya:

“Kami menjadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami selama mereka bersabar. Mereka selalu meyakini ayat-ayat Kami.” (QS. As-Sajdah [32]:24)

Asy-Syaukani memaknai kesabaran dalam ayat ini sebagai kesabaran para pemimpin dalam menghadapi betapa sulitnya beban syari’at dan dalam mengarahkan manusia. Terdapat juga pendapat yang mengatakan bahwa kesabaran yang dimaksud berkenaan dengan dunia.²³⁵

Menurut ath-Thabari, maksud dari kata *aimmah* adalah orang yang diikuti dalam kebaikan dan keburukan. Namun, di dalam ayat ini makna pemimpin adalah orang-orang yang Allah pilih untuk dapat diikuti kebaikannya, dijadikan petunjuk dan teladan.²³⁶

Quraish Shihab memaknai orang yang memberi petunjuk di dalam ayat ini adalah orang yang memiliki kedudukan lebih tinggi dari masyarakat pada umumnya, atau dapat dimaknai dengan pemimpin, dimana pemimpin tersebut

²³³ Noviansah, *Strategi Percepatan Pencegahan Stunting dengan Pendekatan Keagamaan Guna Mewujudkan Generasi Berkualitas (Studi Pada Wilayah Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pringsewu)*, hhal. 39

²³⁴ Andi Nursiah, *Stunting Pada Anak*, hal. 64

²³⁵ As-Syaukani, *Tafsir Fath Al-Qadir*, Jilid. 8, ahl. 824

²³⁶ Abu Ja’far Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid. 20, hal. 895

dapat membimbing rakyatnya agar dapat mengarahkan rakyatnya kepada kondisi yang lebih baik dan sejahtera.²³⁷

Peran pemerintah dalam sosialisasi pencegahan *stunting* sangat penting untuk mencapai kesadaran dan partisipasi masyarakat secara luas. Pemerintah memiliki tanggung jawab untuk memberikan informasi yang akurat dan terpercaya kepada masyarakat tentang pentingnya pencegahan *stunting* dan langkah-langkah yang dapat dilakukan.

Pertama, pemerintah dapat melakukan kampanye nasional yang luas melalui media massa, seperti televisi, radio, dan media sosial, untuk menyampaikan pesan-pesan penting tentang *stunting* kepada masyarakat. Kampanye ini harus menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan menggambarkan dampak negatif *stunting* bagi kesehatan dan perkembangan anak. Selain itu, pemerintah dapat melibatkan tokoh masyarakat, artis, dan influencer sebagai duta kampanye untuk meningkatkan daya tarik pesan yang disampaikan.

Kedua, pemerintah dapat bekerja sama dengan lembaga pendidikan dan kesehatan untuk menyelenggarakan program edukasi yang terintegrasi tentang gizi, pemberian makanan seimbang, dan perawatan anak yang baik. Program ini dapat diadakan di sekolah, pusat kesehatan, dan pusat layanan masyarakat lainnya. Pemerintah juga dapat memberikan pelatihan kepada guru, kader kesehatan, dan petugas kesehatan tentang pencegahan *stunting*, sehingga mereka dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam komunitas.²³⁸

Ketiga, pemerintah perlu mengembangkan materi edukasi yang khusus dan mudah dipahami, termasuk leaflet, brosur, dan video pendek, yang dapat disebarkan ke masyarakat. Materi ini harus mencakup informasi tentang pola makan yang seimbang, makanan bergizi, dan praktik pemberian makanan yang tepat bagi bayi dan balita. Pemerintah juga dapat menyediakan akses mudah ke sumber daya informasi seperti situs web, aplikasi, dan hotline kesehatan, di mana masyarakat dapat mencari informasi lebih lanjut dan berkonsultasi dengan ahli gizi.²³⁹

Keempat, pemerintah dapat melibatkan kelompok masyarakat dalam sosialisasi pencegahan *stunting*, seperti ibu-ibu, kelompok tani, kelompok ibu hamil, dan kelompok remaja. Pemerintah dapat mengadakan pertemuan, lokakarya, dan diskusi terbuka untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang pencegahan *stunting*. Dengan melibatkan kelompok-kelompok ini, pesan-pesan tentang *stunting* dapat disampaikan dengan lebih efektif dan dapat menjangkau lebih banyak orang.

Kelima, pemerintah dapat membangun kerjasama dengan sektor swasta, LSM, dan organisasi masyarakat sipil dalam sosialisasi pencegahan *stunting*. Kerjasama ini dapat melibatkan pendanaan, penyebaran materi edukasi, dan

²³⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Quraish Shihab, Jilid. 11, hal. 205

²³⁸ Rismawati Munthe, *Perspektif Stunting*, hal. 99

²³⁹ Laeli Nur Hasanah, *Stunting Pada Anak*, hal. 50

pelaksanaan program bersama. Dengan bekerja sama, pemerintah dapat memperluas jangkauan sosialisasi dan mencapai lebih banyak kelompok masyarakat.²⁴⁰

Dalam melaksanakan sosialisasi pencegahan *stunting*, pemerintah perlu menggunakan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Hal ini melibatkan pemantauan dan evaluasi program yang telah dilaksanakan untuk mengukur dampak dan efektivitasnya. Dengan mengumpulkan data dan informasi yang akurat, pemerintah dapat melakukan perbaikan dan penyesuaian kebijakan serta strategi sosialisasi yang lebih tepat sasaran.²⁴¹

Selain itu, pemerintah juga perlu memastikan adanya akses yang mudah dan terjangkau terhadap pelayanan kesehatan dan gizi, termasuk pemeriksaan rutin ibu hamil, vaksinasi, dan suplemen gizi. Hal ini akan membantu masyarakat dalam mengakses informasi dan layanan yang diperlukan untuk mencegah *stunting*.²⁴²

Dalam menjalankan peran dalam sosialisasi pencegahan *stunting*, pemerintah harus senantiasa melibatkan masyarakat secara aktif dan memberikan ruang partisipasi kepada mereka. Melalui dialog, konsultasi, dan pendekatan partisipatif, pemerintah dapat memperkuat keterlibatan masyarakat dalam merencanakan, melaksanakan, dan memonitor program-program pencegahan *stunting*. Hal ini akan memberikan rasa memiliki dan tanggung jawab bersama dalam upaya pencegahan *stunting* di tingkat komunitas.

Dengan melakukan sosialisasi yang efektif dan terus-menerus, pemerintah dapat mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat dalam hal gizi dan perawatan anak. Tujuan akhirnya adalah menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak, sehingga tercipta generasi yang sehat dan berkualitas di masa depan.

Peran pemerintah dalam sosialisasi pencegahan *stunting* sangatlah penting. Dengan mengadopsi pendekatan komprehensif, melibatkan berbagai pihak, dan memperhatikan aspek keberlanjutan, pemerintah dapat memastikan bahwa pesan dan informasi mengenai pencegahan *stunting* sampai kepada masyarakat secara efektif. Melalui sinergi antara pemerintah, masyarakat, dan mitra lainnya, upaya pencegahan *stunting* dapat menjadi prioritas nasional yang berhasil dan berkelanjutan.

3. Urgensi Pencegahan *Stunting* Perspektif Islam

a. Mencegah Keturunan yang lemah

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا
عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

²⁴⁰ Laeli Nur Hasanah, *Stunting Pada Anak*, hal. 50

²⁴¹ Laeli Nur Hasanah, *Stunting Pada Anak*, hal. 49

²⁴² Ari Yulistyaningsih, *Stunting Pada Anak*, hal. 76

Artinya:

“Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya).” (QS. An-Nisā' [4]:9)

Hamka menerangkan dalam tafsirnya bahwa jangan sampai seseorang membiarkan anak cucu hidup terlantar.²⁴³

Dalam perspektif islam, kehidupan manusia di dunia ini adalah ujian dan tanggung jawab yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Allah SWT menginginkan agar umat manusia hidup dalam keadaan sehat dan kuat, sehingga mereka dapat menjalankan tugas dan kewajiban mereka dengan baik.

Pencegahan *stunting* menjadi sangat penting dalam islam karena *stunting* dapat menyebabkan kelainan pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Hal ini berdampak pada kesehatan dan kualitas kehidupan anak, serta dapat meninggalkan dampak jangka panjang yang merugikan. Anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki kelemahan fisik dan mental, serta rentan terhadap berbagai penyakit dan gangguan kesehatan.

Pemeliharaan dan perlindungan terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak merupakan kewajiban yang sangat penting di dalam islam. Menjaga kesehatan dan kualitas kehidupan anak adalah bagian dari amanah dan tanggung jawab sebagai orang tua. Rasulullah SAW juga mendorong umatnya untuk menjaga dan memelihara generasi yang sehat, kuat, dan berkualitas.

Meninggalkan keturunan yang lemah dan rentan terhadap berbagai masalah kesehatan adalah bertentangan dengan ajaran Islam. Islam mendorong umatnya untuk menjaga keturunan yang sehat dan kuat, agar mereka dapat berkontribusi dalam membangun masyarakat yang baik dan menjalankan peran mereka sebagai hamba Allah dengan baik.

Oleh karena itu, pencegahan *stunting* menjadi urgensi dalam Islam. Pencegahan *stunting* merupakan Upaya dalam menjaga kualitas keturunan yang sehat dan kuat, serta menghormati amanah yang diberikan oleh Allah dalam mengurus anak-anak. Perlu usaha semaksimal mungkin untuk menjalankan tugas sebagai individu, orangtua, pemerintah dan masyarakat dengan menjaga kesehatan dan perkembangan anak agar mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang kuat, berakhlak mulia, dan mampu berkontribusi dalam kebaikan bagi umat manusia.²⁴⁴

b. Meningkatkan Kualitas Generasi Penerus Bangsa

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ

Artinya:

²⁴³ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid. 2, hal. 1110

²⁴⁴ Andi Nursiah, *Stunting Pada Anak*, hal. 67

“... *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka ...*” (QS. Ar-Ra’d [13]:11)

Allah tidak mengubah suatu kaum apabila kaum tersebut tidak berusaha mengubah diri mereka sendiri. Quraish Shihab mengaitkan ayat diatas dengan QS. Al-Anfāl [8]:53

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُعَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ
يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya:

“*Yang demikian itu karena sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.*” (QS. Al-Anfāl [8]:53)

Kedua ayat tersebut sama-sama berbicara tentang kaum, tetapi perbedaannya adalah ayat pertama berkenaan dengan perubahan nikmat, sedangkan ayat yang kedua berupa perubahan dari nikmat menuju murka, dari positif menuju negatif begitu pun sebaliknya.

Secara lebih lanjut Quraish Shihab menerangkan di bahwa kedua ayat tidak berbicara tentang perubahan individu melainkan perubahan sosial. Terlihat dari kata yang sama pada kedua ayat tersebut yakni qaum dapat diartikan dengan masyarakat. Hal ini menunjukkan ada indikasi bahwa sebuah perubahan sosial tidak dapat dilakukan oleh seorang individu saja, melainkan harus dilakukan secara kolektif. Walaupun memang, tidak memungkiri bahwa perubahan biasanya dimulai dari seseorang yang mengungkapkan idenya dan kemudian di terima dan diikuti oleh masyarakat.²⁴⁵

Kata kaum pada kedua ayat tersebut juga menunjukkan bahwa hukum masyarakat yang dimaksud tidak hanya terbatas bagi muslim saja, melainkan berlaku juga bagi masyarakat secara umum. Demikian juga mengindikasikan bahwa hal ini utamanya berkaitan dengan kehidupan duniawi.

Dalam mencapai perubahan, perlu dilakukan secara kolektif oleh masyarakat. Tanpa usaha atau ikhtiar perubahan yang dilakukan oleh masyarakat, akan mustahil terjadi perubahan sosial.

Quraish Shihab menyatakan perlu ditegaskan bahwa dalam perspektif al-Quran, keberhasilan dari suatu perubahan sosial yang terjadi masyarakat utamanya berasal dari diri manusia sendiri. Karena diri mereka sendirilah yang melahirkan aktivitas-aktivitas baik maupun buruk yang kemudian mewarnai masyarakat sesuai dengan apa yang telah mereka lakukan.²⁴⁶

Dalam upaya pencegahan *stunting*, tidak dapat diselesaikan hanya dengan peran pemerintah saja. Namun juga Melibatkan masyarakat secara

²⁴⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 6, hal. 569-570

²⁴⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid. 6, hal. 569-570

aktif dalam upaya pencegahan *stunting*. Karena perubahan di masyarakatlah yang akan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesuksesan dalam penurunan prevalensi *stunting*.

Diantaranya masyarakat dapat berperan penting dalam mempraktikkan gizi seimbang dan menerapkan perilaku hidup sehat di rumah tangga. Dengan menerapkan pola makan yang kaya akan gizi, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menghindari makanan cepat saji yang tidak sehat, serta memberikan perhatian khusus terhadap nutrisi selama kehamilan dan masa menyusui, masyarakat dapat memberikan kontribusi nyata dalam pencegahan *stunting*.

Peran masyarakat juga terlihat dalam memantau pertumbuhan anak dan mengenali tanda-tanda *stunting*. Dengan kesadaran akan pentingnya memantau pertumbuhan anak secara rutin, masyarakat dapat melibatkan diri dalam kegiatan pemantauan dan pemantauan pertumbuhan anak di tingkat rumah tangga. Hal ini dapat dilakukan melalui kunjungan ke pusat kesehatan, konsultasi dengan petugas kesehatan, serta berbagi pengalaman dan pengetahuan dengan anggota masyarakat lainnya.

Selanjutnya, peran aktif masyarakat juga terlihat dalam mendukung keluarga yang memiliki anak dengan *stunting* atau risiko *stunting*. Masyarakat dapat memberikan dukungan emosional dan praktis kepada keluarga, seperti membantu dalam memperoleh makanan bergizi, memberikan informasi tentang praktik kesehatan yang tepat, dan membantu dalam mengatasi kendala-kendala ekonomi yang mempengaruhi ketersediaan dan akses terhadap makanan bergizi.

Dalam rangka menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak yang optimal, masyarakat juga dapat berperan dalam mempromosikan kebersihan lingkungan, sanitasi yang baik, serta akses yang memadai terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang layak. Dengan mengadopsi perilaku hidup bersih dan sehat, masyarakat dapat mengurangi risiko infeksi dan penyakit yang berkontribusi terhadap *stunting*.²⁴⁷

Keterlibatan masyarakat dalam pencegahan *stunting* juga berdampak pada pemberdayaan individu dan keluarga. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam hal gizi, kesehatan, dan praktik perawatan anak yang baik, mereka dapat mengambil tindakan yang lebih proaktif dalam menjaga kesehatan anak-anak mereka. Selain itu, masyarakat juga dapat menjadi agen perubahan di lingkungannya dengan mengedukasi, memotivasi, dan membantu masyarakat sekitarnya dalam menerapkan praktik hidup sehat.²⁴⁸

²⁴⁷ Andi Nursiah, *Stunting Pada Anak*, hal. 62

²⁴⁸ Noviansah, *Strategi Percepatan Pencegahan Stunting dengan Pendekatan Keagamaan Guna Mewujudkan Generasi Berkualitas (Studi Pada Wilayah Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pringsewu)*, hal. 60

Dalam islam, menjaga kesehatan dan kesejahteraan umat merupakan tugas bersama yang ditekankan dalam ajaran-ajaran agama. Dalam konteks pencegahan *stunting*, peran masyarakat dalam menghargai nilai-nilai kemanusiaan, kepedulian terhadap sesama, dan tanggung jawab sosial dapat tercermin melalui partisipasi aktif mereka dalam mempromosikan kesehatan anak-anak sebagai investasi bagi masa depan bangsa.

Dengan demikian, urgensi dan peran masyarakat dalam mencegah *stunting* sangatlah penting. Melalui pengetahuan, kesadaran, dan tindakan yang tepat, masyarakat dapat menjadi agen perubahan yang berperan aktif dalam menciptakan generasi penerus bangsa yang sehat, kuat, dan berkualitas.

BAB IV KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan pencegahan *stunting*, penelitian ini telah mengungkap panduan dan solusi yang dapat diambil dalam perspektif Islam. Dalam aspek keluarga, pemilihan pasangan yang baik berdasarkan takwa, akhlak yang baik, dan sebagai penenang hati menjadi faktor penting dalam mencegah *stunting*. Ketenangan rumah tangga yang diusahakan oleh suami dan istri juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif. Ayah memiliki peran sebagai pelindung dalam keluarga, dan dukungan saling antara ibu dan ayah juga ditekankan.

Dalam aspek kecukupan gizi, menjaga kesehatan ibu, mencukupi kebutuhan gizi ibu dan bayi, serta memberikan ASI dan mempertimbangkan pemberian susu formula ditekankan sebagai solusi pencegahan *stunting*. Aspek ekonomi juga berperan penting, dengan ayah mencari nafkah untuk keluarga dan memberikan nafkah secara adil. Dalam aspek sosial, da'i memiliki peran dalam mensyi'arkan pencegahan *stunting* berbasis Al-Qur'an dan Sunnah, sedangkan pemerintah memiliki tanggung jawab untuk menjaga kesejahteraan rakyat dan melakukan sosialisasi serta tindakan pencegahan *stunting*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Al-Qur'an memberikan pedoman yang kuat dalam pencegahan *stunting* melalui aspek keluarga, kecukupan gizi, ekonomi, dan sosial. Dengan memperhatikan panduan Al-Qur'an tersebut, diharapkan kesadaran masyarakat dan upaya pencegahan *stunting* dapat meningkat. Hal ini akan berkontribusi pada terciptanya generasi penerus bangsa yang berkualitas. Oleh karena itu, para orang tua, keluarga, masyarakat, da'i, dan pemerintah perlu bekerja sama dalam menerapkan panduan Al-Qur'an untuk mengurangi kasus *stunting* dan memastikan masa depan yang lebih baik bagi anak-anak kita.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman dan implementasi pencegahan *stunting* berdasarkan nilai-nilai Islam. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pendekatan holistik yang melibatkan semua pemangku kepentingan dalam mencegah *stunting*. Pendidikan dan penyuluhan kepada masyarakat perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya faktor-faktor yang relevan dalam pencegahan *stunting*, serta pentingnya penerapan panduan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi ilmu pengetahuan dan masyarakat dalam upaya pencegahan *stunting* yang lebih efektif.

B. Saran

Dalam upaya mengatasi *stunting* dan mencegah terjadinya *stunting*, penting bagi ayah dan ibu untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi, perawatan anak, dan kesehatan keluarga. Pemerintah perlu mengimplementasikan kebijakan dan

program intervensi yang melibatkan masyarakat dan dai untuk memberikan edukasi tentang pencegahan *stunting*.

Pembahasan mengenai pencegahan *stunting* perspektif islam dalam karya ilmiah ini, masih memerlukan penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk melengkapi penelitian ini dan menggali lebih dalam solusi-solusi inovatif. Namun diharapkan karya ini dapat memperkuat pemahaman masyarakat terhadap interpretasi Al-Qur'an, menggugah kesadaran akan pentingnya pencegahan *stunting*, dan memberikan panduan praktis bagi keluarga Indonesia dalam membangun keluarga yang sehat dan harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Depri, Arie K, Betty Y. (2021). Pemberian Makanan Pendamping ASI dan Keragaman Konsumsi Sumber Vitamin A dan Zat Besi Usia 6-23 Bulan di Provinsi Bengkulu (Analisis Data SDKI 2017), *Journal of Nutrition College*, 10(3)
- Adhim, Mohammad Fauznil. 1998. *Disebabkan Oleh Cinta, Kuperkirakan Rumahku Padamu*. (Yogyakarta: Mitra Pustaka)
- Agustina, Dwi Ulva. 2021. Skripsi. *Analisis Faktor Resiko Kejadian Stunting Pada Balita (Literature Review)*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
- Agustina, Novita. *Apa Itu Stunting*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, yankes.kemkes.go.id, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1516/apa-itu-stunting, (diakses 10 Mei 2023)
- Aisyah, Iseu Siti, dkk. 2022. *Stunting Pada Anak*, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi)
- Aksol, Muhammad Ibnu, dan Muhammad Ali Sodik. th. *Ekonomi Terhadap Gizi: Pengaruh Faktor Ekonomi Terhadap Gizi Balita*. IIK Strada Indonesia.
- Al-Asfahani, Al-Raghib. th. *Mufradat al-Qur'an*. (Beirut: Dar al-Fikr li Tiba' wa al-Tawzi' wa al-Nasyr)
- Al-Ghazali. 2020. *Nasihah Pernikahan*. (Jakarta: PT. Rene Tuross Indonesia)
- Al-Qurthubi. 2007. *Tafsir al-Qurthubi*, Takhrij oleh. Mahmud Hamid Utsman. (Jakarta: Pustaka Azzam)
- Amrullah, Abdul Malik Karim. 2003. *Tafsir Al-Azhar*. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD)
- Amrullah, Ahmad. 2021. *Indahnya Keluarga Islami*. (Yogyakarta: Gava Media)
- Arifin, Zaenal. 2018. *Khazanah Ilmu Al-Qur'an*. (Tangerang: Pustaka Pelajar)
- As-Syaukani. 2008. *Tafsir Fath Al-Qadir*, Terj. Tim Pustaka Azam. (Jakarta: Pustaka Azam)
- Ath-Thabari, Abu Ja'far. 2007. *Tafsir Ath-Thabari*, Terj. Tim Pustaka Azzam, (Jakarta: Pustaka Azzam)
- Az- Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir Al- Munir*. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. (Jakarta: Gema Insani Press)
- Badan Pusat Statistik. *Persentase Penduduk Miskin September 2022 Naik Menjadi 9,57 Persen*, bps.go.id, <https://www.bps.go.id/pressrelease/2023/01/>, (diakses 29 Mei 2023)
- Bappenas dan UNICEF. *Laporan Baseline SDG Tentang Anak-Anak di Indonesia*, unicef.org, <https://www.unicef.org/indonesia/media/1471/file/SDG%20Baseline%20report%20Indonesian.pdf>, (diakses pada 5 Juni 2023)
- Bappenas. *Berita dan Siaran Pers*, bappenas.go.id, <https://www.bappenas.go.id/index.php/berita/cegah-stunting-di-1000-hari-pertama-kehidupan-investasi-bersama-untuk-masa-depan-anak-bangsa>, (diakses 2 Juni 2023)

- Billah, Shobirin. 2018. *Indahnya Pernikahan: Membangun Keluarga SaMaRa*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media)
- BKKBN. *Prevalensi Stunting Turun Jadi 21,6 Persen, Presiden Joko Widodo Tekankan Kerja Bersama*, bkkbn.go.id, <https://www.bkkbn.go.id/berita-prevalensi-stunting-turun-jadi-216-persen-presiden-joko-widodo-tekankan-kerja-bersama>, (diakses 5 Juni 2023)
- Dalle, Demisi S., Ribka Limbu dan Daniela L.A. (2019). Boeky, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu oleh Ibu di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Takari Tahun 2019*, Jurnal Pazih Pergizi Pangan DPD NTT.
- Daracantika, Aprillia, Ainin dan Besral. 2021. Systematic Literature Review: Pengaruh Negatif Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Bikfokes*. 1(2).
- Dashbord Sebaran Stunting 2023, *Monitoring Pelaksanaan 8 Aksi Konvergensi Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi*, Ditjen Bina Pembangunan Daerah, Kementerian Dalam Negeri, <https://aksi.bangda.kemendagri.go.id/emonev/DashPrev>, (diakses 11 Mei 2023)
- Dasman, Hardisman. *Empat Dampak Stunting Bagi Anak dan Negara Indonesia*, theconversation.com, <https://theconversation.com/empat-dampak-stunting-bagi-anak-dan-negara-indonesia-110104>, (diakses 15 Mei 2023)
- Departemen Kesehatan RI. 2010. *Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)*. (Jakarta: Depkes RI)
- Erwina Sumartini. (2022). Studi Literatur: Riwayat Penyakit Infeksi dan Stunting Pada Balita. *JKM: Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1)
- Fajriyah Endah Nur. 2022. *Analisis Determinan Inisiasi Menyusu Dini Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Provinsi Sumatera Utara*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.
- Fauziah, Afroh, dkk. (2021). Fenomena Riwayat Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) dan Pola Makan Anak dalam Penanggulangan Malnutrisi untuk Pencegahan Stunting di Kota Yogyakarta. *Jurnal Jarlit (Jurnal Jaringan Kerjasama Penelitian BAPPEDA Kota Yogyakarta)*. 16(1)
- Fikawati, S., Ahmad S, dan Khaula K. 2015. *Gizi Ibu dan Bayi*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada)
- Gulen, Muhammad Fethullah. 2011. *Cahaya Al-Qur'an Bagi Seluruh Makhhluk: Tafsir-Tafsir Pilihan Sesuai Kondisi Dunia Saat Ini*. Terj. Urkhan Muhammad 'Ali dan Isma'il. (Jakarta: Republika Penerbit)
- Harun, Irhayati. 2013. *A-Z Amazing to be Parents All in One*. (Yogyakarta: CV. Andi Offset)
- Herianto dan Muhammad Rombi. (2016). Hubungan Antara Frekuensi Makan dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian (Stunting) di SDN 08 Angata Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Gizi Ilmiah*. 3(2)
- Hiszriyani, Rina dan Toto Santi Aji. (2021). Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Pencegahan Stunting. *Jurnal Jendela Bunda PG PAUD UMC*. 8(2)
- Ibnu Katsir. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir*. (Bogor: Pustaka Imam Syafi'I)

- Imani, Nurul. 2020. *Stunting Pada Anak: Kenali dan Cegah Sejak Dini*. (Sleman: Hijaz Pustaka Mandiri)
- Iriandi, Meidista Eka Putri Bintari, *Stunted-Obesity, Anak Stunting Beresiko Alami Obesitas*. hellosehat.com, <https://hellosehat.com/nutrisi/obesitas/stunted-obesity-anak/>, (diakses 5 Juni 2023)
- Juheri, Dadang. 2018. *Serumah Sesurga*, (Yogyakarta: Pro-U Media)
- KBBI, Ternak, <https://kbbi.web.id/ternak>, (diakses pada 14 Juni 2023)
- Kemendes RI. 2008. *Paket Modul Kegiatan: Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif 6 Bulan*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI)
- Kemendes RI. 2014. *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2022. Siaran Pers. *Kejar Target! Per Tahun Prevelensi Stunting Harus Turun 3 Persen*. [Online]. Tersedia: www.kemendikbud.go.id
- Khosiah dan Sintyana Muhandini. (2022). Pengaruh Tingkat Pendidikan Penduduk di Desa Kalijaga dan Kalijaga Timur Terhadap Jumlah Kasus Stunting. *Jurnal Elementary*. 5(2)
- Kuning, Abdul Halim. (2018). *Takwa dalam Islam*, Istiqra, 6(1)
- Kurniawati, Tri. (2017.) Langkah-Langkah Penentuan Sebab Terjadinya Stunting Pada Anak. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini*. 3(1)
- Listhia Hardiati Rahman. 2016. Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putri Stunted Obesity di Pedesaan Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara. *Artikel Penelitian*. Artikel. Universitas Diponegoro.
- McGovern, Mark E, Aditi Krishna, dkk. (2017). *A Review of The Evidence Linking Child Stunting to Economic Outcomes*, International Journal of Epidemiology. <https://pubdocs.worldbank.org/en/536661487971403516/PRN05-March2017-Economic-Costs-of-Stunting.pdf>
- Meidersayenti, *Pentingnya dan Tahap Pemberian MPASI Pada Bayi*, yankes.kemkes.go.id, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/351/pentingnya-dan-tahap-pemberian-mpasi-pada-bayi, (diakses pada 5 Juni 2023)
- Muhana Rafika. Buletin. 2019. *Dampak Stunting Pada Kondisi Psikologis Anak*, Buletin Jagaddhita. 1(1). <https://jagaddhita.org/dampak-stunting-pada-kondisi-psikologis-anak/>, (diakses pada 12 Mei 2023)
- Munira, Syarifah Liza. *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/download/grip/files46531.%20MATERI%20KABPK%20SOS%20SSGI.pdf>, (diakses 11 Mei 2023)
- Munthe, Rismawati. (2022). Perspektif Stunting. *Jurnal Inovasi Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(1)
- Nadiah, Siti Nurul Fadilah. 2019. *Faktor Genetik, Pola Asuh dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Faktor Risiko Stunting Pada Balita (Studi Wilayah Kerja Puskesmas Ijen Kabupaten Bondowoso., Skripsi*. Universitas Jember.

- Nasir, Bachtiar dan Anwar Djaelani. 2019. *Keluarga Sakinah Perindu Surga*, (Yogyakarta: Pro-U Media)
- Nasrullah, Rulli. 2007. *Menjadi Ayah yang Shaleh: Panduan dari Masa Kehamilan Istri Hingga Merawat Anak*, (Jakarta: Zikrul Hakim)
- Nazir M. 2003. *Metode Penelitian*. (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia)
- Nisa', Ngainis Solihatin. 2019. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungtuban, Kecamatan Kedungtuban, Kabupaten Blora)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Noviansah. 2022. *Strategi Percepatan Pencegahan Stunting dengan Pendekatan Keagamaan Guna Mewujudkan Generasi Berkualitas (Studi pada Wilayah Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pringsewu)*. Disertasi. Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
- Novianti, Siti dan Retna Siwi Padmawati. (2020). Hubungan Faktor Lingkungan dan Perilaku dengan Kejadian Stunting Pada Balita: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. 16(01)
- Nurfatimah, dkk. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 15(2)
- Patimah, Sitti. 2021. *Stunting Mengancam Human Capital*. (Sleman: Deepublish)
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, hukor.kemkes.go.id, http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PP%20No.%2033%20ttg%20Pemberian%20ASI%20Eksklusif.pdf (diakses pada 29 Mei 2023)
- Portal Informasi Indonesia, *Suku Bangsa*, [Indonesia.go.id](https://indonesia.go.id/profil/suku-bangsa/kebudayaan/suku-bangsa), <https://indonesia.go.id/profil/suku-bangsa/kebudayaan/suku-bangsa> (diakses pada 12 Juni 2023)
- Pratiwi, Riska, Ria Setia Sari, dan Febi Ratnasari. (2021). Dampak Status Gizi Pendek (Stunting Terhadap Prestasi Belajar: A Literature Review). *Jurnal Nursing Update*. 12(2)
- Qodrina, Hafida Aulia dan Rano Kurnia Sinuraya. (2021). Faktor Langsung dan Tidak Langsung Penyebab Stunting di Wilayah Asia: Sebuah Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 12(4)
- Rahayu, Atikah, dkk. 2018. *Buku Referensi: Study Guide – Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* (Yogyakarta: CV. Mine)
- Rakyat, Dian. 2005. *101 Tips Terpenting, Merawat Bayi*. (Jakarta: PT. Dian Rakyat)
- Rianti, Emy. (2017). Resiko Stunting Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan*. 8(3)
- Rosmalina, Yuniar, dkk. (2018). Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Batita Stunting: Systematic Review. *Gizi Indon*. 41(1)
- Sa'id, Muhammad dan Armyta Dwi Pratiwi. 2017. *Menikah Saja*. (Jakarta: Qultum Media)
- Saadah, Nurlailis, Astin Nur Hanifan dan Hananta Prakosa. 2021. *Buku Panduan Praktis Pencegahan dan Penanganan Stunting*. (Surabaya: Scopindo Media Pustaka)

- Saptarini, Ika, Anissa Rizkiandi dan Prisca Arfines. 2020. *Dampak Depresi Parental Terhadap Kejadian Stunting di Indonesia*. Artikel. Buletin Penelitian Kesehatan, 48(1)
- Shihab, M. Quraish. 2013. *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an*. (Bandung: Mizan)
- Shihab, M. Quraish. 2015. *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Al-Qur'an*. (Tangerang: Lentera Hati.)
- Shihab, Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati)
- Siswati, Tri. 2018. *Stunting*. (Yogyakarta: Husada Mandiri Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)
- Subagyo, P. Joko. 1997. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta)
- Sugiyono. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan R&D*. (Bandung: CV. Alfabeta.)
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu)
- Sutarto, dkk. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *J Agromedicine*. 5(1)
- Syarif, Siti Noerafaridha. 2022. *Hubungan Faktor Ibu dengan Kejadian Stunting Balita Usia 0-59 Bulan di Wilayah Puskesmas Kassi Kassi Kecamatan Rappocini Tahun 2021*. Skripsi. UIN Alauddin Makassar.
- Thalhah, Ali bin Abu. th. *Tafsir Ibnu Abbas*. Tahqiq dan Takhrij oleh Rasyif Abdul Mu'im Ar-Rijal. (Jakarta: Pustaka Azzam)
- Tim Indonesiabaik.id, *Bersama Perangi Stunting*, Booklet, Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik, Kementerian Komunikasi dan Informatika, Jakarta, 2019 <https://indonesiabaik.id/public/uploads/post/3444/Booklet-Stunting-09092019.pdf>
- Usman, Sutriana & F. U., (2019) Analisis Faktor Resiko Kejadian Stunting Pada Balita di Kawasan Pesisir Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. 1(3)
- Utami Roesli. 2008. *Inisiasi Menyusu Dini, Plus ASI Eksklusif*. (Jakarta: Pustaka Bunda)
- Wafa'. 2019. *Fikih Ibu: Himpunan Hukum Islam Khusus Ibu*. (Jakarta: Ummul Qura)
- Wahid, Abd., dkk. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5(2)
- Wanrawati. 2018. *Gambaran Pengetahuan Pola Asuh Makan Ibu Baduta Pada Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu*. (Bengkulu: KTI Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu)
- World Health Organization, *Reducing Stunting in Children*, who.int, hal. 4 <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1095396/retrieve> (diakses tanggal 5 Juni 2023)

Zogara, Asweros Umbu, dan Maria Goreti Pantaleon. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9(2)



BIOGRAFI PENULIS

Aghnia Nuha Zahidah, kerap dikenal sebagai Aghnia. Anak dari Bapak Agus Suranto, S.E., dan Ibu Anita Sulistyowati, M.Gz., RD. Ia lahir di Kota Serang, Banten, pada tanggal 28 April 2001, namun besar di kota kecil lereng gunung Merapi bernama Boyolali.

Masa-masa SD nya ia tempuh di SDIT Arofah 1 Boyolali. Ia lulus dengan nilai Ujian Nasional (UN) yang baginya memuaskan. Ia melanjutkan sekolah SMP dengan masuk ke sekolah berasrama semi pondok pesantren yang terletak di lereng gunung Merbabu, bernama SMPIT Nurul Islam Tenganan. Semasa SMP, ia sudah terlibat aktif dalam organisasi sekolah, yakni OSIS dan Dewan Penggalang Pramuka. Selain itu, ia turut aktif dalam lomba pidato berbahasa Inggris dan memenangkan beberapa lomba.

Ketika melanjutkan sekolah di SMAIT Nur Hidayah Sukoharjo, ia kembali terlibat dalam berbagai kegiatan organisasi baik internal maupun eksternal sekolah. Tidak hanya itu, ia juga kerap mengikuti berbagai lomba, diantaranya lomba debat bahasa Inggris, olimpiade matematika dan lomba Karya Ilmiah Remaja (KIR). Dengan lomba-lomba tersebut, ia menjuarai perlombaan hingga tingkat nasional.

Namun demikian, setelah menggeluti ilmu keduniawian, ia memutuskan mengikuti arahan ibunya untuk semakin dalam mempelajari ilmu agama. PTIQ merupakan kampus yang kemudian dituju, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir adalah jurusan yang dipilih. Pada akhir masa studinya, ia memutuskan untuk mengangkat sebuah topik *Stunting* di skripsinya. Pembahasan yang belum banyak dibahas pada penelitian-penelitian sebelumnya apabila dikaji dengan perspektif al-Qur'an.

Semasa di PTIQ, ia masuk ke dalam organisasi jurnalistik bernama Lembaga Pers Mahasiswa (LPM). Pada Februari 2022 lalu, ia telah menerbitkan 1 jurnal yang berjudul *Perspektif Islam Terhadap Pemerkosaan dalam Pernikahan*, diterbitkan oleh al-Burhan, Jurnal PTIQ. Ia juga menjadi penulis tidak tetap di media online seperti islamina.id. Aghnia dapat dihubungi melalui email aghnian41@gmail.com.