

Dampak Stunting terhadap Kecerdasan Anak dalam Perspektif Islam

Abu Khurairoh¹, Hermawan²

¹Universitas Muhammadiyah Tangerang; ibnar84@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Tangerang; dr.wawan01@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Stunting;
Kecerdasan Anak;
Islam;

Article history:

Received 2025-07-06

Revised 2025-11-21

Accepted 2025-11-21

Corresponding Author:

Abu Khurairoh
Universitas Muhammadiyah
Tangerang; ibnar84@gmail.com

CopyRight:

This is an open access article under
the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



ABSTRACT

Stunting is a condition of impaired growth in children caused by chronic malnutrition, recurrent infections, and inadequate stimulation. This issue not only affects a child's physical development but also hinders their cognitive and intellectual growth, ultimately impacting their future quality of life and productivity. From an Islamic perspective, safeguarding children's health and intelligence is a parental and societal responsibility, aligned with the principles of Maqasid al-Sharia, particularly the preservation of progeny (hifzh al-nasl) and intellect (hifzh al-'aql). This article examines the effects of stunting on children's intellectual development and proposes preventive solutions based on Islamic teachings. These solutions include ensuring proper nutrition from pregnancy, exclusive breastfeeding, parenting practices guided by religious principles, and community support in preventing stunting. The Islamic approach to addressing stunting emphasizes the balance between physical, spiritual, and social aspects, enabling children to thrive holistically. Therefore, stunting prevention is not just an individual duty but also a collective responsibility in nurturing a healthy, intelligent, and morally upright generation in accordance with Islamic values.

ABSTRAK

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan stimulasi yang tidak memadai. Masalah ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak tetapi juga menghambat perkembangan kognitif dan kecerdasannya, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup dan produktivitasnya di masa depan. Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan dan kecerdasan anak merupakan tanggung jawab orang tua dan masyarakat selaras dengan prinsip Maqashid Syariah, khususnya dalam menjaga keturunan (hifzh al-nasl) dan akal (hifzh al-'aql). Artikel ini mengkaji dampak stunting terhadap perkembangan intelektual anak serta menawarkan solusi pencegahan berbasis nilai-nilai Islam. Solusi tersebut mencakup pemenuhan gizi yang baik sejak masa kehamilan, pemberian ASI eksklusif, pola asuh yang sesuai dengan tuntunan agama, serta peran komunitas dalam mendukung keluarga untuk mencegah stunting. Pendekatan Islami dalam penanganan stunting menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, spiritual, dan sosial, sehingga anak dapat tumbuh optimal secara jasmani dan rohani. Dengan demikian, upaya pencegahan stunting tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga bagian dari amanah kolektif dalam mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas sesuai dengan nilai-nilai Islam.

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling penting di negara-negara berpendapatan menengah kebawah, termasuk Indonesia, adalah stunting. Asupan gizi yang rendah dalam jangka waktu yang lama menyebabkan kekurangan nutrisi kronis, yang menyebabkan stunting (Akbar et al., 2023). Meskipun angka stunting di Indonesia telah menurun dalam sepuluh tahun terakhir, prevalensi stunting masih sangat tinggi. Kementerian Kesehatan RI dalam data survei nasional menunjukkan bahwa tingkat stunting di Indonesia sebesar 37,6% pada tahun 2013, dan menurun menjadi 19,8% pada tahun 2024 (SSGI, 2025). Di Indonesia, ada banyak masalah dalam upaya penurunan stunting. Menurut Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan, faktor sosial dan budaya memiliki dampak yang signifikan terhadap praktik kesehatan dan pola makan masyarakat. Selain itu, keyakinan tertentu mungkin tidak mendukung pola makan yang sehat dan nutrisi yang cukup bagi anak-anak mereka (Kemenkes RI, 2024).

Stunting merupakan dampak yang terjadi akibat permasalahan gizi sejak dalam kandungan dan di masa kanak-kanak. Anak-anak yang mengalami stunting mungkin tidak akan pernah mencapai tinggi badan maksimal dan otak mereka mungkin tidak akan pernah berkembang mencapai potensi kognitif maksimal seperti anak yang tidak stunting. Anak-anak dengan konsisi stunting memulai hidup mereka dengan kondisi yang sangat tidak menguntungkan dan ini berdampak hingga dewasa, mereka menghadapi kesulitan belajar di sekolah, penghasilan yang lebih rendah saat dewasa, dan menghadapi hambatan untuk berpartisipasi dalam Masyarakat (UNICEF and WHO, 2023). Ketidak cukupan nutrisi, infeksi berulang, dan faktor sosial ekonomi dan lingkungan yang tidak memadai adalah penyebab utama stunting. Tingkat pendidikan keluarga yang rendah, pendapatan yang tidak stabil, dan akses terbatas ke layanan kesehatan dan sanitasi yang baik semuanya memperparah kondisi ini (SSGI, 2025).

Stunting dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak yang sering dikaitkan dengan kecerdasan yang lebih rendah pada usia sekolah. Ini jelas bahwa stunting tidak hanya mempengaruhi penampilan fisik seorang anak, tetapi juga menyebabkan penurunan kecerdasan dan tingkat fokus. Gangguan pemusatan konsentrasi, yang membuat belajar lebih sulit bagi anak-anak, dapat disebabkan oleh stunting. Kemampuan kognitif anak-anak adalah kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, penalaran, dan berpikir lebih kompleks. Meningkatkan kemampuan kognitif mereka akan membantu mereka belajar lebih banyak pengetahuan umum. Hal ini akan memungkinkan anak untuk hidup secara wajar. Perkembangan kognitif anak menunjukkan bagaimana pikiran mereka berkembang. Kemampuan anak untuk menggabungkan berbagai cara berpikir untuk menyelesaikan masalah dapat digunakan sebagai ukuran pertumbuhan kecerdasan mereka (Simamora et al., 2023).

Stunting dapat menyebabkan gangguan pada proses pematangan neuron otak serta perubahan pada struktur dan fungsi otak. Akibatnya, kondisi ini mengganggu kemampuan berpikir dan belajar anak, dan pada akhirnya menyebabkan penurunan kehadiran dan prestasi belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stunting mempengaruhi kecerdasan dan perkembangan kognitif. Hasil penelitian yang dilakukan pada anak toodler yang mengalami stunting di daerah pesisir Surabaya menemukan bahwa ada hubungan antara derajat stunting dan perkembangan kognitif kasar mereka (Arini et al., 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin anak yang mengalami derajat stunting paling buruk atau paling rendah, semakin berisiko mengalami keterlambatan kognitif atau perkembangan kognitif yang buruk.

Stunting memiliki efek biologis terhadap perkembangan otak dan neurologis, yang diterjemahkan ke dalam penurunan nilai kognitif, yang berdampak pada kurangnya prestasi

belajar. Stunting memiliki efek negatif terhadap kemampuan kognitif anak, seperti kurangnya IQ dan hasil akademik yang buruk (Daracantika et al., 2021). Anak-anak yang mengalami stunting pada umur di bawah dua tahun memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami kemampuan kognitif yang rendah. Namun, anak-anak yang mengejar ketinggalan pertumbuhan di masa mendatang memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk meningkatkan skor kognitif mereka (Erwina Sumartini, 2020).

Terdapat hubungan antara perkembangan kognitif anak usia dini dan kondisi gizi anak atau stunting. Status gizi anak memengaruhi pembentukan sel-sel syaraf otak dan proses kematangan sel-sel syaraf. Asupan gizi yang seimbang dapat menghasilkan energi yang membantu anak mengeksplorasi lingkungannya, dan keaktifan anak terhadap lingkungannya dapat membantu membangun skema dalam otak mereka dan meningkatkan kemampuan berpikir anak usia dini. Ada beberapa aspek perkembangan kognitif yang dapat dipengaruhi oleh stunting, seperti keterbatasan dalam pembendaharaan kata, penurunan kecerdasan dan prestasi belajar, penurunan daya konsentrasi, peningkatan kepekaan terhadap lingkungan rendah, dan potensi kehilangan kemampuan berpikir kritis. (Nazidah et al., 2022).

Dalam Islam, anak adalah amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dengan baik, termasuk dalam hal kesehatan dan kecerdasannya. Al-Qur'an dan Hadis memberikan panduan tentang pentingnya pemberian gizi yang baik dan pendidikan sejak dini. Dalam Surah Al-Baqarah [2:233], Alquran menginstruksikan orang tua untuk menyusui bayinya selama dua tahun penuh. Ini adalah masa yang krusial di mana penyusuan memiliki banyak manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan psikologis seorang anak. Selain itu, kolostrum, yang adalah susu pertama yang dihasilkan setelah melahirkan, sangat kaya akan nutrisi dan antibodi yang sangat penting untuk melindungi bayi baru lahir dari infeksi. Perintah ini secara implisit menekankan pentingnya nutrisi yang baik di awal kehidupan, yang membantu mencegah masalah seperti stunting.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research)**. Data penelitian diperoleh melalui penelusuran sistematis terhadap literatur sekunder yang relevan, mencakup jurnal ilmiah terkini, buku-buku akademik, laporan lembaga kesehatan nasional maupun internasional, serta dokumen keislaman seperti tafsir Al-Qur'an, hadis, dan fatwa atau keputusan Majelis Tarjih dan Tajdid Muhammadiyah yang membahas kesehatan, gizi, dan tumbuh kembang anak. Seluruh sumber dipilih berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kemutakhiran untuk memastikan akurasi analisis. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tahap identifikasi masalah, seleksi literatur, pembacaan mendalam, pencatatan tematik, serta pengklasifikasian data ke dalam tema-tema analitis seperti konsep stunting, dampaknya pada perkembangan kognitif, serta tinjauan etika dan tanggung jawab orang tua dalam perspektif Islam.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan **analisis isi (content analysis)**, yaitu menelaah, menafsirkan, dan menghubungkan temuan ilmiah tentang stunting dengan nilai-nilai Islam mengenai pemeliharaan kesehatan dan kecerdasan anak. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai keterkaitan antara kondisi stunting dan kecerdasan anak, sekaligus menegaskan bagaimana Islam memandang pentingnya pemenuhan gizi, perlindungan anak, serta amanah orang tua dalam menjaga tumbuh kembang generasi.

3. TEMUAN DAN DISKUSI

Stunting merupakan suatu kondisi yang menyebabkan anak mengalami gangguan pertumbuhan sehingga memiliki panjang atau tinggi badan yang tidak sesuai dengan

usianya. Oleh karena itu, pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi terhambat akibat masalah gizi kronis seperti kurangnya asupan gizi terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kekurangan gizi dapat terjadi saat bayi dalam kandungan dan masa awal setelah lahir namun baru muncul setelah anak berusia dua tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2022b). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stunting dianggap sebagai hasil dari kombinasi beberapa faktor, termasuk asupan gizi yang kurang dan/atau peningkatan kebutuhan gizi. Faktor sosioekonomi, seperti kemiskinan, pendidikan dan pengetahuan yang buruk tentang cara memberi makan bayi dan balita, seperti kecukupan air susu ibu (ASI), kecukupan protein hewani dalam Makanan Pendamping ASI (MPASI), penelantaran, pengaruh budaya, dan ketersediaan bahan makanan lokal, dapat menyebabkan penurunan asupan. Penyakit kronis yang memerlukan pangan untuk keperluan medis khusus (PKMK), seperti penyakit jantung bawaan; alergi susu sapi, bayi berat badan lahir sangat rendah; kelainan metabolisme bawaan; infeksi kronis yang disebabkan oleh kebersihan personal dan lingkungan yang buruk, seperti diare kronis; dan penyakit yang dapat dicegah oleh imunisasi, seperti tuberkulosis/TBC, difteri, pertusis, dan campak, adalah beberapa contoh penyakit kronis yang memerlukan pangan untuk keperluan medis khusus (Kementrian Kesehatan RI, 2022a).

Kekurangan gizi pada balita memiliki banyak aspek dan merupakan indikator utama ketidakmandirian pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan gizi baik akut (misalnya, kekurangan berat badan atau wasting) maupun kronis (misalnya, penuaan) berkontribusi pada peningkatan angka penyakit, kematian, dan gangguan perkembangan fisik dan kognitif. (SSGI, 2025). Kognitif atau intelektual adalah suatu proses berfikir berupa kemampuan atau daya untuk menghubungkan suatu peristiwa dengan peristiwa lainnya serta kemampuan menilai dan mempertimbangkan segala sesuatu yang diamati dari dunia sekitar. Kognitif dapat diartikan sebagai pengetahuan yang luas daya nalar, kreatifitas atau daya cipta, kemampuan berbahasa serta daya ingat (Khadijah, 2016). Perkembangan koordinasi fisik motorik dan kemampuan untuk mengeksplorasi lingkungannya akan mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Oleh karena itu, masa kanak-kanak (early childhood) atau golden age menjadi periode paling penting dalam menentukan keberhasilan perkembangan anak selanjutnya. Setiap aspek perkembangan memengaruhi aspek lainnya, jadi jika perkembangan kognitif terhambat, perkembangan lainnya juga akan terhambat. (Nazidah et al., 2022).

Masalah yang timbul akibat stunting pada anak adalah bahwa cita-cita dan tujuan hidup mereka mungkin tidak tercapai karena perkembangan fisik dan mental yang terhambat, sehingga menghalangi mereka untuk meraih impiannya. Dalam Islam, tujuan hidup manusia diatur oleh Maqashid Syariah, yang menurut Imam Al-Ghazali meliputi perlindungan lima aspek utama: agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Jika pertumbuhan anak terhambat – baik secara fisik maupun mental – kemampuan mereka untuk memenuhi tujuan Maqashid Syariah ini akan terganggu. Misalnya, perkembangan keagamaan mereka bisa terganggu karena keterbatasan kognitif menghambat pemahaman terhadap ajaran agama. Begitu pula dengan perkembangan psikologisnya, mereka mungkin kesulitan membedakan benar dan salah atau mengenali bahaya, sehingga membahayakan keselamatan dirinya akibat keterbatasan fisik dan mental yang dimiliki. (Rangkuti et al., 2024).

A. Dampak Stunting terhadap Kecerdasan

1) Gangguan Perkembangan Otak

Organ otak menempati posisi sentral sebagai pengatur utama seluruh sistem kehidupan. Terletak di bagian kranial dan terlindungi oleh struktur tulang, otak manusia dengan volume 1.350 cc ini mengandung jaringan kompleks 100 juta neuron yang

memungkinkannya menjalankan fungsi sebagai pusat kendali gerak dan aktivitas tubuh secara menyeluruh. Sebagai pusat sistem saraf, otak berperan dalam mengkoordinasikan seluruh aktivitas fisiologis tubuh. Organ vital ini terletak di regio kranial dan dilindungi oleh struktur tulang tengkorak (Huda & Suyadi, 2020). Pertumbuhan otak umumnya dipengaruhi oleh dua hal utama, yaitu keturunan dan lingkungan, yang mencakup lingkungan internal (faktor dalam janin atau anak itu sendiri) serta lingkungan eksternal (faktor di luar anak). Proses perkembangan otak anak berlangsung dalam tiga fase, dimulai dari otak primitif (otak aksi), kemudian otak limbik (otak emosi), dan akhirnya mencapai neokorteks (otak berpikir). Gangguan pada perkembangan otak dapat terjadi sejak masa kehamilan hingga dewasa, dengan perjalanan yang bisa akut dan terus memburuk, bersifat kronis tanpa perkembangan lebih lanjut tetapi menunjukkan perubahan signifikan, atau bahkan tidak terlihat jelas namun memicu gangguan fungsi sesuai penyebabnya. (Anhusadar, 2014). Ada hubungan timbal balik antara malnutrisi dan kelainan sistem saraf pada anak. Asupan nutrisi yang tidak memadai dapat mengganggu perkembangan sistem saraf, dengan manifestasi paling banyak terlihat pada gangguan fungsi motorik dan kognitif (Papotot et al., 2021).

2) *Perubahan Struktur dan Fungsi Otak*

Menurut beberapa penelitian, kekurangan nutrisi pada anak-anak yang menderita stunting dapat menyebabkan perubahan pada ukuran, struktur, dan koneksi antar sel saraf, yang berdampak langsung pada kemampuan berpikir, memori, dan konsentrasi mereka. (Zhamaroh & Nugraheni, 2018). Pada usia anak-anak, daya kembang otak mereka sangat cepat, jadi orang tua harus memaksimalkan kemampuan mereka saat ini. Anak itu sangat antusias terhadap berbagai rangsangan. Selain itu, dia memiliki keingintahuan tentang sesuatu dan suka meniru apa yang dia lihat. Selain itu, anak-anak memiliki daya ingat yang sangat baik. Perkembangan otak yang sangat baik pada usia anak-anak ini sangat disayangkan jika orang tua tidak membantu meningkatkan kemampuan anak (Subarkah, 2019).

3) *Penurunan Fungsi Kognitif*

Perkembangan kognitif atau proses berpikir merujuk pada cara seseorang memahami, menggunakan bahasa, dan mengembangkan kecerdasan. Pada anak, perkembangan ini mencakup seluruh aspek yang berhubungan dengan cara mereka mempelajari dan menafsirkan lingkungan sekitarnya. Proses berpikir anak terbentuk melalui pertumbuhan sel-sel otak yang mendorong pemahaman, logika, serta kemampuan berpikir kritis. Agar sel-sel otak berkembang optimal, diperlukan asupan nutrisi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan tersebut. Anak yang mengalami stunting umumnya memiliki tingkat IQ lebih rendah, daya ingat yang lemah, serta kesulitan dalam menyelesaikan masalah. Kondisi ini dapat memengaruhi pencapaian akademik dan daya saing mereka di kemudian hari. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 70,3% anak memiliki status gizi yang baik jika dilihat dari indeks berat badan menurut usia (BB/U). Sementara itu, berdasarkan indeks tinggi badan menurut usia (TB/U), 54,1% anak berada dalam kategori normal. Namun, sebagian besar anak (83,8%) justru mengalami perkembangan kognitif yang tergolong rendah. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan perkembangan kognitif anak ($p=0,022$) (Setyawati, 2012). Penelitian mengungkapkan bahwa stunting berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak usia dini. Kurangnya asupan gizi dapat menghambat kemampuan kognitif anak, mengingat keberhasilan perkembangan kognitif memerlukan nutrisi yang cukup dan seimbang.

4) *Dampak Jangka Panjang*

Kondisi gizi buruk atau stunting mengakibatkan anak kehilangan energi dan kurang aktif bergerak, sehingga menghambat proses pertumbuhan selama periode emas

perkembangan. Asupan nutrisi yang tidak memadai akan mengganggu pemenuhan kebutuhan dasar anak, dimana makanan bergizi berperan krusial sebagai sumber energi untuk mendukung aktivitas dan perkembangan optimal. Ketidaksesuaian tahapan perkembangan dengan usia merupakan konsekuensi dari status gizi yang rendah. Berbagai studi telah mengkonfirmasi bahwa stunting menjadi indikator krusial kualitas SDM sebuah bangsa, dengan efek berkelanjutan pada kapasitas ekonomi di usia produktif dan kesehatan reproduksi generasi berikutnya. Penelitian terkini semakin memperkuat korelasi antara pertumbuhan fisik yang terhambat pada masa kanak-kanak dengan berbagai masalah kesehatan, kemampuan akademik, dan kondisi finansial di masa depan. Studi-studi membuktikan bahwa stunting berpotensi menimbulkan dampak permanen terhadap kemampuan berpikir, pencapaian pendidikan, daya saing ekonomi saat dewasa, serta kesehatan reproduksi perempuan. Temuan ini telah memunculkan kesepakatan di kalangan ilmuwan bahwa penanganan stunting pada anak harus menjadi fokus utama dalam upaya menekan angka kesakitan global sekaligus mendorong pertumbuhan ekonomi (Dewey & Begum, 2011).

B. Perspektif Islam tentang Stunting dan Kecerdasan

1) *Anak sebagai Amanah Allah*

Anak adalah anugerah agung dari Allah SWT yang menjadi penyejuk hati, kebahagiaan orang tua, sekaligus kemilau kehidupan dunia. Mereka ibarat bagian dari jiwa yang menjelma dalam wujud manusia. Dalam Surah Al-Kahfi ayat 46, Allah berfirman: "Kekayaan dan keturunan hanyalah perhiasan duniawi, namun amal shaleh yang abadi nilainya jauh lebih mulia di hadapan Rabbmu dan lebih baik sebagai bekal harapan". Tanggung jawab terhadap amanah anak bersifat mutlak dan wajib ditunaikan, karena kelak di akhirat kita akan dimintai pertanggungjawaban atas amanah ini sebagaimana amanah-amanah lainnya (Idris, 2019).

Anak adalah amanah yang harus dijaga dan dilindungi dalam segala aspek, baik fisik, psikologis, intelektual, hak-haknya, maupun kehormatan dan martabatnya. Perlindungan terhadap anak bukan hanya tanggung jawab orang tua kandung, melainkan kewajiban seluruh masyarakat. Sebagai agama yang mengedepankan nilai-nilai kasih sayang (rahmatan lil 'alamin), Islam memberikan perhatian khusus terhadap anak, mulai dari masa kandungan hingga menjelang dewasa. Berbagai ketentuan syariat—seperti kewajiban menyusui (radha'ah), pengasuhan (hadhanah), keringanan bagi ibu hamil dan menyusui untuk tidak berpuasa, kewajiban memberikan nafkah yang halal dan bergizi, keadilan dalam pemberian, pemberian nama yang baik, akikah, khitan, serta pendidikan—merupakan bukti nyata dari kasih sayang Islam terhadap anak (Zaki, 2014).

2) *Pentingnya Gizi dalam Islam*

Layaknya bahan bakar bagi mesin, nutrisi atau gizi bagi seorang muslim merupakan sumber energi fisik sekaligus pendorong spiritual. Fungsinya ganda: memelihara kesehatan jasmani agar mampu beraktivitas maksimal, sekaligus menjadi penopang dalam menjalankan ibadah dan mengemban amanah sebagai khalifah di muka bumi. Konsep holistik ini telah dipraktikkan oleh generasi muslim awal yang shaleh - rahmat Allah semoga menyertai mereka. Apabila stunting dihubungkan dengan defisiensi pangan atau pemahaman yang keliru mengenai kebutuhan gizi, maka otoritas kesehatan masyarakat wajib menangani dan mencegah masalah ini melalui dua pendekatan: penyediaan pangan yang memadai serta edukasi tentang pola nutrisi yang benar. Malnutrisi yang menjadi penyebab stunting seringkali bersumber dari keteledoran dan gangguan pola makan, sehingga menjadi tanggung jawab klinisi yang menangani pasien (Mardianto & Lubis, 2022).

Islam menganjurkan pemberian ASI selama dua tahun (QS. Al-Baqarah: 233) dan konsumsi makanan bergizi seperti kurma, madu, dan susu, sebagaimana dicontohkan Nabi SAW. Alquran juga menekankan pentingnya memberikan asupan yang halal dan baik untuk anak-anak. Surah Al-Baqarah [2:168] menyatakan bahwa umat manusia harus mengonsumsi makanan yang baik dan halal dari apa yang ada di bumi. Hal ini mencerminkan kebutuhan akan konsumsi makanan bergizi yang tidak hanya memenuhi standar halal namun juga kualitas dan kebaikannya. Gizi yang layak dan memadai merupakan fondasi bagi pertumbuhan yang sehat dan terhindar dari stunting. Ayat ini, berkaitan dengan masalah stunting, mengingatkan orang untuk memilih makanan yang halal dan baik, yang dapat memberikan nutrisi yang seimbang dan cukup untuk tubuh. Selain itu, ayat ini menekankan bahwa manusia tidak boleh terpengaruh oleh godaan syaitan, yang dapat menyebabkan perilaku yang merugikan, termasuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat, yang dapat menyebabkan stunting. Oleh karena itu, ayat ini meminta orang untuk memperhatikan jenis makanan yang dikonsentrasikan dalam diet mereka (Zulaikah, 2023).

3) *Kecerdasan sebagai Anugerah yang Harus Dijaga*

Dalam disiplin ilmu kognitif, kecerdasan intelektual (intelligence) didefinisikan sebagai kemampuan manusia untuk membedakan antara yang benar dan salah. Sifat kecerdasan ini tidak statis melainkan dapat terus berkembang, dipengaruhi oleh faktor keturunan dan lingkungan. Akal adalah anugerah yang harus diasah karena memegang peran krusial dalam membentuk manusia sebagai khalifah di bumi. Di samping akal, terdapat pula pengetahuan spiritual yang berfungsi sebagai panduan dalam memahami hakikat ketuhanan, serta kecerdasan emosional yang menjadi dasar dalam bersikap dan berperilaku sesuai norma. Al-Qur'an pun menegaskan pentingnya kecerdasan manusia dalam memaknai alam semesta dan kehidupan sosial sebagai bukti kekuasaan Allah. Hal ini menunjukkan bahwa manusia tidak hanya dituntut untuk beribadah, tetapi juga menuntut ilmu agar dapat memanfaatkan akal yang merupakan pembeda utama dari makhluk lain, untuk mengenal tanda-tanda kebesaran Sang Pencipta (Rahman & Al Fatoni, 2021).

Stunting dapat menghambat potensi akal, sehingga pencegahannya termasuk dalam upaya menjaga salah satu daruriyyat al-khams (lima kebutuhan dasar manusia). Daruriyyat al-khams (lima kebutuhan dasar manusia) adalah konsep dalam pemikiran Islam yang merujuk pada lima kebutuhan dasar manusia yang harus dijaga dan dilindungi untuk kelangsungan hidup dan kesejahteraan individu serta masyarakat. Kelima kebutuhan tersebut adalah agama (ad-din), jiwa (an-nafs), akal (al-'aql), keturunan (an-nasl), dan harta (al-mal). Dengan menerapkan pendekatan maqashid asy-syari'ah dalam upaya pencegahan stunting, kondisi anak sebagai generasi penerus agama dan bangsa dapat dioptimalkan. Hal ini mencakup perkembangan fisik, mental, dan intelektual yang baik, sehingga tiga aspek utama terjaga: perlindungan terhadap jiwa (hifzh an-nafs), pemeliharaan akal (hifzh al-'aql), dan pelestarian keturunan (hifzh an-nasl) (Ifadah & Afnan, 2024).

C. Solusi Pencegahan Stunting dalam Islam

1) Aspek Fisik

a) *Pemenuhan Gizi Sejak Pranikah dan Kehamilan*

Calon orang tua disarankan menjaga kesehatan sebelum menikah. Kesehatan ibu sangat berpengaruh pada kesehatan anak yang dilahirkannya sehingga penting melakukan upaya preventif pencegahan stunting sejak sebelum kehamilan. Ibu hamil harus mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen sesuai anjuran medis.

Allah SWT berfirman dalam Surah An-Nisa' ayat 9 : "Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang apabila meninggal akan meninggalkan generasi penerus yang lemah, yang mereka khawatirkan (kesejahteraannya). Maka, bertakwalah kepada Allah dan

ucapkanlah perkataan yang benar (dalam memenuhi hak-hak keturunan)." Kata 'lemah' dalam ayat ini mencakup berbagai aspek, yaitu kelemahan fisik-biologis, mental-psikologis, spiritual, sosial-ekonomi, pendidikan, keterampilan, serta kehidupan bermasyarakat. Salah satu upaya pencegahan terhadap keturunan yang lemah secara fisik-biologis dapat dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan pra-nikah bagi calon pengantin (Velayati & Ridho, 2022).

b) Pemberian ASI Eksklusif dan MPASI

Islam sangat menganjurkan para ibu untuk berusaha memberikan ASI karena pada hakikatnya, memperoleh ASI merupakan hak dasar setiap anak. Pentingnya ASI bagi tumbuh kembang anak sedemikian besar sehingga dalam kondisi tertentu ketika seorang ibu tak mampu menyusui, setelah bermusyawarah dengan suami, diperbolehkan mencari ibu susuan (murdli'ah) sebagai alternatif. Sebagai bentuk penghormatan terhadap ibu menyusui, Islam memberikan keringanan khusus berupa dispensasi tidak berpuasa di bulan Ramadhan tanpa kewajiban mengqadha di kemudian hari, melainkan cukup dengan membayar fidyah sebagai gantinya. (Mutrikah et al., 2023).

Makanan pendamping ASI (MPASI) merupakan salah satu upaya dalam pencegahan stunting, pemberian makanan pada bayi di mulai pada usia 6 bulan. Berdasarkan kajian berbagai referensi ilmiah, dapat disimpulkan bahwa Islam telah memberikan panduan komprehensif melalui Al-Qur'an dan Hadis mengenai tata cara mengonsumsi makanan. Agama Islam dan ilmu kesehatan sebenarnya memiliki sinergi yang erat dalam menjaga kelangsungan hidup manusia melalui konsep makanan yang tidak hanya halal, tetapi juga *thayyib* (baik dan bergizi). Keduanya memiliki visi yang selaras untuk mencapai kesejahteraan umat manusia. Dalam praktiknya, Islam menetapkan sejumlah kriteria penting yang harus dipenuhi dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Ketentuan ini bukan tanpa alasan, melainkan bertujuan sebagai bentuk pencegahan terhadap berbagai penyakit yang mungkin timbul akibat makanan yang tidak memenuhi standar kesehatan. Dengan mengikuti petunjuk ini, manusia dapat terhindar dari berbagai risiko kesehatan yang bersumber dari pola makan yang tidak tepat (Andriyani, 2019).

2) Aspek Spiritual

Ibu hamil, khususnya yang pertama kali mengandung (*primigravida*), kerap mengalami kecemasan akibat menghadapi pengalaman baru. Tingkat kecemasan ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama saat memasuki trimester ketiga mendekati proses persalinan. Salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan tersebut adalah melalui terapi dzikir, yang dapat membantu calon ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan dengan lebih tenang (Yusuf et al., 2022).

Berdasarkan penelitian pendahuluan, pendekatan terpadu yang memperhatikan keseimbangan antara kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual dalam perawatan kehamilan terbukti meningkatkan peluang persalinan normal. Studi ini dilakukan dengan memilih ibu hamil berisiko rendah melalui sistem skrining khusus, dimana penerapan perawatan antenatal yang seimbang pada ketiga aspek tersebut menunjukkan pengaruh signifikan terhadap hasil persalinan. Dalam konteks ini, dimensi spiritual agama memegang peranan krusial sebagai penghubung antara manusia dengan Sang Pencipta. Kekuatan spiritual yang dibangun melalui hubungan dengan Allah SWT selama kehamilan mampu bersinergi dengan upaya fisik dan mental, meskipun tidak dapat diukur secara empiris (Harahap, 2018).

Melalui pendekatan holistik yang tidak hanya fisik tetapi juga spiritual yang baik, pencegahan stunting dapat diupayakan dengan mengembalikan kesadaran bahwa segala upaya manusia harus disertai dengan penyerahan diri kepada kehendak Tuhan.

3) Aspek Keilmuan

Islam menegaskan kewajiban menuntut ilmu bagi setiap muslim, sebagaimana sabda Rasulullah SAW: "Mencari ilmu itu wajib bagi muslimin dan muslimat." Hadits ini menunjukkan bahwa proses belajar merupakan kewajiban seumur hidup yang tidak terbatas pada masa sekolah saja, tetapi harus terus berlanjut hingga usia tua dan dalam berbagai fase kehidupan termasuk setelah menikah. Tanpa ilmu, seseorang akan kesulitan membedakan yang benar dan salah serta memiliki pemahaman yang terbatas. Khususnya bagi seorang ibu, kurangnya pengetahuan dapat berdampak pada pengasuhan anak yang tidak optimal. Oleh karena itu, penting bagi seorang ibu untuk terus memperkaya diri dengan berbagai ilmu, terutama yang berkaitan dengan pengasuhan anak dan kesehatan. Dengan bekal pengetahuan yang memadai, seorang ibu akan mampu melindungi buah hatinya dari berbagai ancaman kesehatan, termasuk stunting. Pengetahuan yang baik dari seorang ibu akan menjadi pondasi utama dalam menciptakan pola asuh yang berkualitas, yang pada akhirnya berkontribusi pada tumbuh kembang anak yang optimal (Setyowati, 2022).

4) Aspek Sosial

Stunting dapat memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, sekaligus berpotensi memicu munculnya penyakit degeneratif di kemudian hari. Upaya pencegahan stunting memerlukan penyediaan fasilitas kesehatan yang memadai, pemenuhan gizi optimal, serta sistem sanitasi yang baik. Dalam hal ini, peran aktif tenaga kesehatan sangat krusial melalui berbagai upaya pemberdayaan masyarakat, seperti penyuluhan mengenai gizi seimbang, tata cara pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), serta penerapan pola konsumsi makanan yang sehat. Mereka juga bertugas melakukan pemantauan rutin terhadap perkembangan status gizi balita. Di tingkat keluarga, kesadaran akan bahaya stunting perlu ditingkatkan dengan menerapkan pola asuh yang memperhatikan asupan gizi anak. Keluarga juga harus aktif memanfaatkan layanan kesehatan terkait pencegahan stunting, termasuk program imunisasi, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, serta MP-ASI yang tepat setelahnya. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan dapat tercipta kondisi yang optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Hidayatillah et al., 2023).

Upaya pencegahan stunting di masyarakat tidak hanya dapat dilakukan melalui peran pemerintah daerah dan Satgas Stunting, tetapi juga dengan melibatkan seluruh komponen masyarakat secara sinergis. Salah satu peluang yang dapat dimanfaatkan adalah dengan mengoptimalkan peran strategis masyarakat, khususnya melalui pendekatan keagamaan yang lebih mudah diterima oleh mereka. (Ifadah & Afnan, 2024). Kolaborasi ulama, tenaga medis, dan pemerintah dalam program pencegahan stunting kiranya dapat menjadi upaya mencerdaskan anak bangsa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah mendalam melalui metode penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan, dapat disimpulkan bahwa stunting bukan sekadar persoalan kesehatan fisik, tetapi juga merupakan ancaman serius bagi perkembangan kognitif dan masa depan generasi muslim. Analisis terhadap berbagai literatur ilmiah dan sumber-sumber keislaman menunjukkan bahwa dampak stunting terhadap kecerdasan anak sangat signifikan, terutama dalam aspek kemampuan belajar, konsentrasi, dan perkembangan intelektual. Perspektif Islam menegaskan bahwa pemeliharaan kesehatan dan pemenuhan gizi anak merupakan bagian dari tanggung jawab moral dan religius yang melekat pada orang tua, sebagaimana tercermin dalam ajaran Al-Qur'an dan hadis tentang amanah menjaga

keturunan (*hifz al-nasl*) dan melindungi kehidupan (*hifz al-nafs*). Dengan demikian, upaya pencegahan stunting harus ditempatkan sebagai gerakan kolektif umat yang berbasis pada pengetahuan ilmiah dan nilai-nilai syariah. Melalui integrasi data ilmiah tentang pentingnya gizi dengan prinsip-prinsip Islam mengenai pola asuh, tanggung jawab keluarga, dan solidaritas sosial, penelitian ini menegaskan bahwa menciptakan generasi muslim yang cerdas, sehat, dan berkualitas adalah suatu keharusan moral sekaligus strategi peradaban yang harus diwujudkan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Kartika, W., & Khairunnisa, M. (2023). Effect of Stunting on Child Growth and Development. *Scientific Journal*, 2(4), 153–159.
- Andriyani. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 178–198. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Anhusadar, L. O. (2014). Perkembangan Otak Anak Usia Dini. *Shautut Tarbiyah*, 20(1), 98–133.
- Arini, D., Citra Mayasari, A., & Rustam, M. Z. A. (2019). Gangguan Perkembangan Motorik dan Kognitif pada Anak Toodler yang Mengalami Stunting di Wilayah Pesisir Surabaya. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 122–128. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.231>
- Daracantika, A., Ainin, & Besral. (2021). Systematic Literature Review: Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i2.1012>
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal and Child Nutrition*, 7(SUPPL. 3), 5–18. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x>
- Erwina Sumartini. (2020). Studi Literatur: Dampak Stunting Terhadap Kemampuan Kognitif Anak. *Jurnal Seminar Nasional*, 127–134.
- Harahap, F. S. D. (2018). Keseimbangan fisik, psikis, dan spiritual Islam pada masa kehamilan dan persalinan. *Jurnal Psikologi Islam*, 5, 1–12.
- Hidayatillah, Y., Misbahudholam, M. A., Astuti, Y. P., & Kumala, S. D. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Desa Aenganyar Kecamatan Giligenting Kabupaten Sumenep. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(5), 1195–1201.
- Huda, A. M., & Suyadi. (2020). Otak dan Akal dalam Kajian Al-Quran dan Neurosains. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(1), 67–79. <https://doi.org/10.35316/jpii.v5i1.242>
- Idris. (2019). Anak Sebagai Amanah Dari Allah. *Musawa*, 11(2), 289–318.
- Ifadah, L., & Afnan, A. N. (2024). Pencegahan Stunting dalam Perspektif Maqashid asy-Syariah: Studi Kasus di Bansari Kabupaten Temanggung. *El Qenon*, 1(1), 30–38.
- Kemendes RI. (2024). Membentengi Anak Dari Stunting. *Mediakom*, 167. <https://link.kemdes.go.id/mediakom>
- Kementrian Kesehatan RI. (2022a). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/1928/2022 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Stunting.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022b). Permenkes Nomor 13 tahun 2022 tentang Rencana Strategis Kemenkes 2020-2024.
- Khadijah. (2016). *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*. Perdana Mulya Sarana.
- Mardianto, & Lubis, F. M. (2022). *Makanan dan Gizi dalam Pendidikan Islam* (6th ed., Vol. 6). FITK UIN Sumatera Utara.

- Mutrikah, S., Diniyah, N., & Safitri, L. (2023). Manfaat Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif Pada Bayi Dalam Pandangan Islam. *Journal Islamic Education*, 1(3), 578–590. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- Nazidah, M. D. P., Fauziah, R., Hafidah, R., Jumi atmoko, J., & Nurjanah, N. E. (2022). Pengaruh Stunting pada Kognitif Anak Usia Dini. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 59–72. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v17i1.4964>
- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 266. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31830>
- Rahman, H. A., & Al Fatoni, A. H. (2021). Tinjauan Al Qur'an Dalam Term Kecerdasan Intelektual. *PALAPA*, 9(2), 266–280. <https://doi.org/10.38073/jpi.v7i1.176>
- Rangkuti, C. I., Sukiyati, & Siregar, R. S. (2024). The Concept of Maqashid Sharia In The Effectiveness of The Implementation of Presidential Regulation No. 72 Of 2021 Concerning The Handling of Stunting Mandailing Natal Regency. *Journal of Law, Politic and Humanities*, 4(5), 1404–1417. <https://doi.org/10.38035/jlph.v4i5>
- Setyawati, V. A. V. (2012). Peran status gizi terhadap kecerdasan kognitif pada masa golden age period. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2).
- Setyowati, H. (2022). Hubungan Pola Asuh Ibu Dan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 12-24 Bulan Di Pandeglang, Banten Dan Tinjauan Menurut Pandangan Islam. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(11), 938–951. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v2i11.465>
- Simamora, M., Sipayung, R., Sinaga, J., & Sutrisna, A. A. (2023). Kejadian Stunting Dengan Kemampuan Kognitif Anak Usia Sekolah. *JURNAL ONLINE KEPERAWATAN INDONESIA*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.4304>
- SSGI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia 2024*.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr*, 15(1), 125–144.
- UNICEF and WHO. (2023). *Levels and trends in child malnutrition*.
- Velayati, N., & Ridho, M. U. (2022). Pemeriksaan Kesehatan Calon Pengantin Dalam Perspektif Hukum Islam Di Kantor Urusan Agama Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Iqtisodina*, 5(1), 88–94.
- Yusuf, N. A., Mansyur, A. Y., Hamid, H., & Artikel, I. (2022). Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Somba Opu. *Sultra Educational Journal (Seduj)*, 2(1), 34–43. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>
- Zaki, M. (2014). Perlindungan Anak Dalam Perspektif Islam. *ASAS*, 6(2).
- Zhamaroh, L. A. N., & Nugraheni, S. A. (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Kognitif Balita Umur 2-3 tahun di Wilayah Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 6(3), 171–178.
- Zulaikah, E. (2023). Stunting Menurut Perspektif Al-Quran. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6). <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion>