

DEPRESI PADA IBU DAPAT MENGAKIBATKAN ANAK *STUNTING*

Zulma Aimmatul Mahshulah

PAUD, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: zulma@upi.edu

Abstract

When a mother experiencing depression, the mother less attention to the health of himself as well as the health and development of children. If during the period of growth and development of children are not stimulated by optimal, things that will lead to the emergence of a variety of disorders both in physical as well as psychological. Stunting is one of the disorders that will arise and can affect children's development especially in physical development. When mothers experience depression needs (social emotional, stimulation, nutrition in the diet) the child is not being met with appropriate. Based on "phenomena" above, then inside article is going to discuss about the characteristics of depression in mothers, efforts to overcome the depression in the mother, causes stunting in children, the effects of stunting in children, efforts were made to tackle stunting in children.

Keywords: *depressed mother, stunting, developmental child*

Abstrak

Saat seorang ibu mengalami depresi, sang ibu kurang memperhatikan kesehatan dirinya serta kesehatan dan perkembangan anaknya. Apabila selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terstimulasi secara optimal, hal tersebut akan mengakibatkan munculnya berbagai gangguan baik secara fisik maupun psikisnya. *Stunting* merupakan salah satu gangguan yang akan muncul dan dapat mempengaruhi perkembangan anak terutama pada perkembangan fisik. Saat ibu mengalami depresi kebutuhan (sosial emosional, stimulasi, gizi dalam makanan) anak tidak terpenuhi dengan tepat. Berdasarkan "fenomena-fenomena" di atas, maka dalam artikel ini akan membahas tentang ciri depresi pada ibu, upaya dalam mengatasi depresi pada ibu, penyebab *stunting* pada anak, dampak *stunting* pada anak, upaya yang dilakukan untuk mengatasi *stunting* pada anak.

Kata kunci: depresi ibu, *stunting*, perkembangan anak

PENDAHULUAN

Depresi setelah melahirkan telah ditemukan, dan mempengaruhi 10 sampai 15% wanita di negara-negara maju (Tomlinson, 2006; Wemakor & Kofi, 2016). Bukti menunjukkan bahwa depresi ibu merugikan mempengaruhi perkembangan psikologis dan intelektual anak (Wemakor, 2016). Perkembangan fisik pada masa bayi berjalan dengan cepat. Pengamatan atas perkembangan fisik mengungkapkan bahwa pertumbuhan itu bersifat cephalo-caudal (proses pertumbuhan dimulai dari kepala hingga ke kaki) dan juga proximo-distal (proses pertumbuhan dimulai berasal pusat badan ke arah luar) dan perkembangan motorik kasar tersebut mulai berjalan dahulu sebelum motorik halus berkembang. Tingkat perkembangan fisik anak adalah variabel dan dihubungkan dengan keadaan lingkungan seperti terpenuhinya kebutuhan gizi dan kebebasan anak bergerak (Sujiono, 2009, hlm. 68).

Ibu yang mengalami depresi akan cenderung kurang memperhatikan asupan gizi anak sehingga akan berdampak pada munculnya hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. *Stunting* merupakan salah satu masalah yang akan muncul apabila kurangnya asupan gizi yang harus terpenuhi untuk anak sehingga terlihat dampaknya pada postur tubuh

penderita. Menurut data MCA Indonesia (Millennium Challenge Account Indonesia, 2018) *Stunting* merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak. *Stunting* terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Dapat menyebabkan penderita mudah sakit, memiliki postur tubuh tak maksimal saat dewasa, meningkatkan angka kematian, kemampuan kognitif berkurang sehingga mengakibatkan kerugian ekonomi jangka panjang bagi Indonesia. Indonesia menduduki peringkat kelima dunia untuk jumlah anak dengan kondisi *stunting*.

PEMBAHASAN

Depresi diyakini salah satu penyebab kurangnya minat ibu untuk peduli serta memelihara anak. Sebuah penelitian (Tomlinson, 2006) menunjukkan bahwa di Asia Selatan, depresi setelah melahirkan dapat menyebabkan masalah dalam pembangunan fisik anak. Dalam sebuah penelitian terhadap wanita berpenghasilan rendah, kehadiran depresi ibu setelah melahirkan pada 2 bulan menemukan keterkaitan dengan berat badan bayi yang rendah dan panjang bayi lebih pendek.

Menurut Rousseau dan Geseli (dalam Sujiono, 2009, hlm. 57) menyatakan dalam teori *maturationis* (kematangan) percaya bahwa anak harus diberi kesempatan untuk “berkembang”. Teori ini meyakini bahwa perkembangan fisik, sosial, emosional, dan intelektual mengikuti tahapan perkembangan dan memerlukan lingkungan yang optimal.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wemakor & Kofi (Wemakor. A., & Kofi, A. M. 2016) angka prevalensi *stunting* anak dan depresi ibu diperkirakan mencapai 16,1 % dan 27,8% masing di bagian utara Ghana. Ibu dengan depresi bila dibandingkan dengan mereka yang tidak depresi cenderung ekonomi rendah, dan lebih mungkin untuk memiliki bayi berat lahir rendah. Dalam model regresi logistik multivariat yang disesuaikan, anak dari ibu yang depresi hampir tiga kali lebih mungkin kerdil dibandingkan dengan anak dari ibu yang tidak mengalami depresi. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya kaitan antara depresi ibu dengan terjadinya *stunting* pada anak.

Ciri Depresi Ibu

Depresi merupakan suatu gangguan mood yang bersifat serius, yang melibatkan perubahan emosi, perilaku, kognitif dan fisik yang cukup serius sehingga mengganggu fungsi normal seseorang (Wade, 2007, hlm. 336). Prediksi WHO,

hilangnya waktu produktif akibat gangguan jiwa pada 2020 akan meningkat menjadi 15% dibandingkan tahun 2000 yang hanya 12,3%. Berdasarkan data layanan primer, 20%-40% pasien menunjukkan gejala gangguan jiwa disertai kelainan fisik. Di UGD, 20%-30% ditemukan gejala gangguan jiwa dan pada pasien rawat inap di rumah sakit, 11% mengalami depresi, namun hanya sebagian saja yang dapat dikenali dan diobati (Fahas, 2018).

Penderita depresi sering kali berpikir mengenai kematian atau bunuh diri, mereka merasa tak mampu untuk bangkit kembali dan melakukan berbagai hal. Mereka akan bersikap berlebihan terhadap suatu permasalahan atau kegagalan kecil yang dialami, mengabaikan hal-hal positif yang terjadi, menginterpretasikan segala sesuatu yang salah sebagai bukti yang menunjukkan bahwa ketidak mampuan mengerjakan sesuatu dengan benar (Wade, 2007, hlm. 337).

Menurut O’Hara (dalam Kurstjens, 2001), ciri-ciri depresi ibu dibedakan sebagai berikut ini.

- 1) Pengaturan waktu. Para ibu yang memiliki peristiwa depresi dalam tahun pertama kehidupan anak itu diberi label sebagai “depresi setelah kelahiran”, sedangkan ibu yang mengalami peristiwa depresi setelah tahun pertama kehidupan

anak itu diberi label sebagai “depresi nanti”.

2) Kebaruan. Ibu-ibu yang depresi selama setahun terakhir disebut “depresi baru-baru ini” dan ibu peristiwa depresi terakhirnya lebih dari 1 tahun sebelum usia 6 tahun “tidak mengalami depresi baru-baru ini”.

3) Tingkat keparahan. Menurut kriteria DSM-IV (gejala inti spesifik harus hadir untuk durasi yang ditentukan), peristiwa depresi “Mayor” (lima dan lebih banyak gejala inti) dan “Minor” (< lima gejala inti).

4) Jumlah. Ibu memang mengalami sejumlah peristiwa bervariasi mulai dari 1 peristiwa saja hingga lebih dari 10 peristiwa dalam 7 tahun pertama kehidupan anak. Jumlah peristiwa dikotomi sebagai pengalaman satu peristiwa depresi saja (“satu peristiwa”) dibandingkan dengan pengalaman dua peristiwa atau lebih (“beberapa peristiwa”).

5) Durasi. Peristiwa depresi terpanjang yang direkam dikotomisasi sebagai “singkat” ketika berlangsung 6 bulan atau kurang dan “panjang” ketika berlangsung selama lebih dari 6 bulan.

6) Kelompok depresi berat kronis. Ibu-ibu yang depresi berat kronis mengalami depresi berat yang dimulai pada periode pascalahir dan melibatkan beberapa peristiwa.

Upaya dalam Mengatasi Depresi pada

Ibu

Menurut Therrie R. & Tian P.S (dalam Saraswati, 2011, hlm. 39) terdapat beberapa upaya untuk mengatasi depresi pada ibu, diantaranya dengan:

- a) Medikasi atau obat antidepresan
Dengan mengkonsumsi obat dapat mengurangi gejala akut dan memberi perlindungan jangka panjang untuk mencegah kekambuhan. Obat antidepresan harus diminum sesuai resep dan di bawah kontrol seorang dokter. Terdapat beberapa bukti bahwa antidepresan efektif untuk orang dewasa yang mengalami depresi dan sering dikombinasikan dengan psikoterapi.
- b) Cognitive Behavior Therapy (CBT) CBT adalah kombinasi dua jenis psikoterapi yang efektif yaitu terapi kognitif dan terapi tingkah laku. Tujuan CBT ini agar kita melihat situasi dari sudut pandang positif dan atau netral. CBT mengarah pada emosi, kognisi (proses berpikir), dan pikiran-pikiran (isi pikiran) kita.

- c) Membangun Self-Esteem (Harga Diri)

Depresi dan self-esteem (harga diri) biasanya terjadi bersama-sama. Apabila kita dapat meningkatkan harga diri, maka kita dapat melemahkan genggaman depresi dan dapat memperkuat kepercayaan diri (kemampuan) dalam mengatasi masalah.

Penyebab Stunting pada Anak

Data Global Nutrition Report 2016 mencatat jumlah balita *stunting* sebanyak 36,4 persen dari seluruh balita di Indonesia. *Stunting* mencerminkan kekurangan gizi kronis selama periode paling awal pertumbuhan dan perkembangan anak. Umumnya bagi seorang anak yang mengalami kurang gizi kronis (Marianti, 2018). Menurut Teddy (dalam Fahas, 2018) menjelaskan bahwa ibu yang mengalami depresi atau gangguan jiwa lain dapat mengalami kesulitan dalam pengasuhan yang menyebabkan asupan gizi anak kurang. Gangguan jiwa dengan kemiskinan ibarat lingkaran setan. Kemiskinan (kondisi ekonomi yang rendah) adalah stresor berat yang bila terus-menerus tidak jarang berakhir dengan depresi. Penyebab lain yaitu dikarenakan pengetahuan yang rendah sehingga ibu yang sedang mengandung kurang mendapat asupan gizi, sehingga bayi akan mengalami kekurangan gizi dan mengalami *stunting*.

Dampak Stunting pada Anak

Stunting adalah kegagalan tumbuh kembang anak karena minim nutrisi. Salah satu efeknya adalah anak tidak tumbuh secara optimal sehingga lebih pendek dari anak seusianya (Fahas, 2018; Marianti, 2018). Menurut UNICEF (United Nations Children's Fund, 2017) menjelaskan bahwa *stunting* membahayakan kelangsungan

hidup dan perkembangan anak dengan berkontribusi terhadap angka kematian anak, morbiditas, dan kecacatan, termasuk gangguan pertumbuhan fisik dan kurang optimalnya perkembangan kognitif anak. Saat perkembangan kognitif anak berlangsung, akan terjadi pembentukan sinaps pada korteks otak, untuk mengoptimalkan fungsi ini diperlukannya pemenuhan zat gizi yang cukup sebagai bahan pembentukannya (Aisyah, 2009, hlm. 2.25).

Upaya dalam Mengatasi Stunting pada Anak

Menurut MCA-Indonesia, Riset Kesehatan Dasar 2013 mencatat prevalensi *stunting* nasional mencapai 37,2 persen, meningkat dari tahun 2010 (35,6%) dan 2007 (36,8%). Artinya, pertumbuhan tak maksimal diderita oleh sekitar 8,9 juta anak Indonesia, atau satu dari tiga anak Indonesia. Hal yang dapat dilakukan dalam upaya mengatasi *stunting* yaitu salah satunya dengan memberikan penyuluhan pentingnya pemberian ASI eksklusif. Menurut UNICEF State of the world's children report (UNICEF, 2017; Bryce, 2008; MCA, 2018) menyatakan ASI eksklusif selama 6 bulan adalah cara optimal makanan bayi dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya. ASI menyediakan semua

energi dan nutrisi yang dibutuhkan serta dapat melindungi bayi terhadap penyakit menular dan kronis. Upaya lain yaitu dengan melakukan penyuluhan pentingnya memberikan perhatian serta pemenuhan gizi yang cukup bagi ibu hamil dan anak, memantau pertumbuhan anak di posyandu. Menurut Bryce (Bryce, J. et al. 2008) dari hasil penelitian didapatkan hasil yang signifikan dalam penurunan angka *stunting* yaitu dengan memberikan pendidikan pada perempuan, perbaikan substansial dalam cakupan untuk perawatan kesehatan primer, pemerhatian gizi, pelayanan air bersih, fasilitas sanitasi, dan menjaga kebersihan lingkungan.

KESIMPULAN

Ibu yang mengalami depresi akan cenderung kurang memperhatikan diri sendiri dan asupan gizi anak sehingga akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. *Stunting* merupakan salah satu masalah yang akan muncul disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Ciri-ciri depresi ibu dibedakan berdasarkan pengaturan waktu, kebaruan, tingkat keparahan, jumlah, durasi, kelompok depresi berat kronis. Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi pada

ibu, diantaranya dengan melakukan medikasi atau menggunakan obat antidepresan, Cognitive Behavior Therapy (CBT), membangun Self-Esteem (harga diri). Beberapa penyebab *stunting* pada anak diantaranya ibu yang mengalami depresi, kekurangan asupan gizi kronis selama periode awal pertumbuhan dan perkembangan anak, kondisi ekonomi keluarga yang rendah, pengetahuan orang tua yang rendah terkait tumbuh kembang anak. pendidikan pada perempuan, pemberian ASI eksklusif, pemenuhan gizi yang cukup bagi ibu hamil dan anak, memantau pertumbuhan anak di posyandu, meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan.

SARAN

Pemerintah diharapkan semakin menggerakkan suatu program yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada seluruh masyarakat mengenai bahaya depresi, tahapan tumbuh kembang anak, bagaimana solusi untuk mengatasi depresi pada ibu dan permasalahan tumbuh kembang anak. Sehingga setiap pribadi akan memiliki pengetahuan akan masalah-masalah tersebut dan harapannya akan cepat tanggap untuk membantu apabila di lingkungan sekitar ditemukan permasalahan tersebut.

Artikel ini dapat dijadikan sebagai pandangan bagi penelitian selanjutnya yang membahas mengenai depresi pada ibu dan *stunting* pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH Alhamdulillah puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan artikel yang berjudul “Depresi pada Ibu Dapat Mengakibatkan Anak *Stunting*”. Dalam penyusunan artikel ini, penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi PAUD Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia serta kepada semua pihak yang telah membantu baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S. dkk., 2009, *Perkembangan dan Konsep Dasar Perkembangan Anak Usia Dini*, Universitas Terbuka, Jakarta.

Bryce, J. et al., 2008, ‘Maternal and child undernutrition: effective action at national level’, *Maternal and child undernutrition*, vol. 371, no. 4, pp. 510-526.

Fahas, E. N., 2018, *Jangan Sepelekan Gangguan Jiwa, Depresi pada Ibu Bisa Berakibat Anak Stunting*, viewed 22 April 2019, <<http://www.pikiran-rakyat.com/hidup->

[gaya/2018/09/22/jangan-sepelekan-gangguan-jiwa-depresi-pada-ibu-bisa-berakibat-anak-stunting](http://www.pikiran-rakyat.com/hidup-gaya/2018/09/22/jangan-sepelekan-gangguan-jiwa-depresi-pada-ibu-bisa-berakibat-anak-stunting)>.

Kurstjens S., & Dieter W., 2001, ‘Effects of maternal depression on cognitive development of children over the first 7 years of life’. *Association for Child Psychology and Psychiatry*, vol. 42, no. 5, pp. 623-636.

Marianti, 2018, *Bayi Lahir Stunting, Faktor Penyebab dan Risiko*, viewed 22 April 2019, <<https://www.alodokter.com/bayi-lahir-stunting-faktor-penyebab-dan-risiko>>.

Millennium Challenge Account Indonesia, 2018, *Stunting dan Masa Depan Indonesia*, viewed 22 April 2019, <<https://www.mca-indonesia.go.id/assets/uploads/media/pdf/MCAIndonesia-Technical-Brief-Stunting-ID.pdf>>.

Saraswati, I., 2011, *Perangi Bayangan Kelam Depresi: Upaya Mengelola Depresi dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi UI, Depok.

Sujiono, Y., 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. PT Indeks, Jakarta.

Tomlinson, M. et al., 2006, ‘Post-partum depression and infant growth in a South African peri-urban settlement’, *Child: Care, Health & Development*, vol. 32, no. 1, pp. 81–86.

United Nations Children’s Fund, 2017, *Reducing Stunting in Children Under Five Years of Age: A Comprehensive Evaluation of UNICEF’s Strategies and Programme Performance – India Country Case Study*. viewed 22 April 2019, <<https://www.unicef.org/evaldatabas>

e/files/Stunting_Evaluation_India_Case_Study_final_report_2017-001.pdf>.

UNICEF, 2017, State of the world's children report. viewed 22 April 2019, <http://www.unicef.org/publications/index_36602.html>.

Wade. C., & Tavis C., 2007, *Psychology, 9th Edition*, Erlangga, Jakarta.

Wemakor. A., & Kofi, A. M., 2016, Association between maternal depression and child stunting in Northern Ghana: a cross-sectional study, *BMC Public Health*, vol. 16, no. 869, pp. 1-7.

WHO, 2018, Breastfeeding. viewed 22 April 2019, <http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/>.