



Pendidikan Holistik Untuk Mengatasi Stunting: Peran UU Perkawinan Konsumsi Sayuran, Buah, dan Nilai-Nilai Al-Qur'an

Dewi Masyitoh
Universitas PGRI Argopuro Jember
Email : dewimasyitoh19771024@gmail.com

Abtrak

Penelitian menggunakan metode *literatur review* untuk menggali secara mendalam penurunan stunting melalui UU perkawinan, pemanfaatan sayuran dan buah-buahan berdasarkan Al-Quran. Mencegah pernikahan dini melalui kajian literasi berdasarkan Al-quran sangat efektif. Banyak berpendapat ajaran islam melegalkan pernikahan dini untuk menghindari *free sex*. Quran surat An-Nisa' ayat 6 menjadi *hujjah*, bahwa islam tidak mendukung pernikahan dini. Al-Quran juga membahas banyak tentang sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung gizi tinggi dan bermanfaat bagi tubuh manusia. Kelebihan konsumsi sayuran dan buah-buahan disamping bergizi, murah, mudah didapat, alami, juga mampu memenuhi kebutuhan gizi balita, ibu hamil dan menyusui. Sayuran kelor juga terdapat dalam Al-quran dan terbukti secara ilmiah mengandung gizi cukup tinggi bahkan melebihi sayuran dan daging sapi dan ayam. Maka konsumsi sayuran dan buah-buahan mampu menurunkan stunting.

Kata Kunci : *Penurunan Stunting, Pernikahan Dini, Al-Quran*

Abstract

The study used a literature review method to explore in depth the reduction of stunting through the Marriage Law, the use of vegetables and fruits based on the Quran. Preventing early marriage through literacy studies based on the Quran is very effective. Many argue that Islamic teachings legalize early marriage to avoid free sex. The Quran, Surah An-Nisa' verse 6 is evidence that Islam does not support early marriage. The Quran also discusses a lot about vegetables and fruits that contain high nutrition and are beneficial for the human body. The advantages of consuming vegetables and fruits besides being nutritious, cheap, easy to get, natural, are also able to meet the nutritional needs of toddlers, pregnant and lactating mothers. Moringa vegetables are also found in the Quran and have been scientifically proven to contain quite high nutrition, even exceeding vegetables and beef and chicken. So the consumption of vegetables and fruits can reduce stunting.

Keywords: *Reducing Stunting, Early Marriage, Quran*

Pendahuluan

Presiden RI ke-7 bapak Joko Widodo menargetkan 14% untuk stunting ditahun 2024 didukung tingginya anggaran APBN dan APBD yang dialokasikan untuk stunting dari berbagai bidang dan sektor. Tahun 2022, APBN untuk program percepatan pencegahan angka stunting senilai Rp 34,15 triliun, tahun 2023 senilai Rp30,4 triliun. Anggaran ini cukup besar belum dari APBD. Tetapi masalah stunting belum selesai, perlu solusi lokal dengan pemberdayaan masyarakat dan mencari penyebab tidak langsung dari stunting hingga mencapai target 14% tahun 2024. Menurut WHO Stunting merupakan tidak stabilnya tumbuh kembang balita dalam jangka panjang karena minimnya asupan gizi, terinfeksi, stimulasi tidak memadai. Gagalnya tumbuh kembang bayi pada 1000 HPK (hari pertama kehidupan) akibat gizi kronis. Standard penilaiannya *z-score* tinggi badan menurut umur (TB/U) anak <-2 Standar Deviasi (SD). Kemenkes RI menyatakan awal terjadinya stunting kondisi *underweight* berkelanjutan tidak ditangani secara cepat hingga anak mengalami stunting yang menyebabkan gangguan perkembangan mental dan fisik yang *irreversible*, menyebabkan menurunnya kemampuan fisik motoric dan kognitif anak serta mudah terkena penyakit.

Tahun 2022 hasil SSGI, stunting di Indonesia masih tinggi 21,6%, meskipun turun dari sebelumnya 24,4%, masih membutuhkan usaha keras/maksimal untuk mencapai target 14% ditahun 2024. Pemenuhan gizi ibu hamil sangatlah penting karena sebelum lahir bayi bisa diidentifikasi Stunting terindikasi dari prevalensi kelompok usia, tahun 2022 hasil SSGI terdapat 18,5% bayi dilahirkan panjang badan <48 cm. Sementara disurvei yang sama, stunting meningkat dari kelompok usia 6-11 bulan sebesar 1,6 kali ke kelompok usia 12-23 bulan (13,7% ke 22,4%).

Strategi jitu aktif turut serta mengimplementasikan tujuan pemerintah dalam percepatan pencegahan stunting dengan pendekatan dan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi pencegahan pernikahan dini, pola makan sehat dan seimbang untuk ibu dan bayi, pola asuh dan menggalakkan makan-makanan, sayur-sayuran dan buah-buahan gizi tinggi (Putri et al, 2024). Strategi tersebut efisien, efektif, tetapi memerlukan komitmen, support dan konsisten. Faktor terjadinya stunting ada faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang berkaitan dengan anak seperti BBLR (berat badan baru lahir rendah), pola makan, penyerapan nutrisi, dan penyakit kongenital. Faktor tidak langsung seperti kondisi sosial ekonomi rendah. Kondisi sosial ekonomi rendah hubungan erat dengan penyerapan nutrisi anak. Kondisi sosial ekonomi rendah berdampak pada lima hal, yakni pernikahan dini, pola makan tidak sehat ibu dan anak, pola asuh, tingkat pendidikan rendah dan masalah sanitasi.

Pencegahan stunting dilakukan dengan beberapa langkah diantaranya, (1) pemenuhan gizi bayi sejak dalam kandungan yang merupakan strategi jitu untuk mencegah stunting. *Millenium Challenge Account* Indonesia merupakan Lembaga kesehatan menganjurkan kepada ibu hamil untuk selalu makan makanan sehat, bergizi tinggi, suplemen dari dokter dan memeriksakan kesehatannya kedokter atau bidan secara rutin (2) Memberikan ASI secara Eksklusif 6 bulan pada bayi. Ahli nutrisi dari Universitas Hohenheim, Jerman, Veronika Scherbaum, menyatakan ASI mampu mencegah stunting pada balita dikarenakan kandungan gizi makro mikronya lengkap. ASI juga mengandung *Protein whey* dan kolostrum untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh balita. (3). MPASI sehat untuk bayi berusia 6 bulan ke atas. (4) Setiap bulan aktif ke Posyandu untuk memantau perkembangan balita dan mendapatkan imunisasi untuk kekebalan tubuh. (5) Menjaga kebersihan lingkungan yang berdampak pada kesehatan keluarga. lembaga *Harvard Chan School*,

menyatakan diare menjadi faktor ketiga penyebab gangguan kesehatan. Penyebab diare bakteri/kotoran masuk kemakanan kemudian masuk ketubuh manusia.

Terdapat penelitian sebelumnya yang menguatkan diantaranya Ahmad Syaripudin, dkk (2024), berjudul “Hubungan Antara Pencegahan Stunting Dan Pemahaman Fiqih Parenting” menuliskan Alloh memerintahkan untuk tidak meninggalkan generasi lemah dan terpikirkan kesejahteraannya (QS.An-Nisa’:9). Anak tanggung jawab ayah-ibunya, proses parenting harus dilakukan kedua orang tua, kegiatan parenting sangat kompleks mulai mendidik berdasarkan ajaran agama, pemenuhan gizi, menjaga kesehatan, menciptakan lingkungan kondusif keluarga, pola asuh sesuai dengan tingkat usia anak. Hubungan erat pencegahan stunting dengan pemahaman fikih parenting meliputi aspek fisik, psikologi dan ekonomi anak. Fiqih parenting yang fokus pada aspek fisik anak dapat mengarah pada stunting karena tidak memperhatikan kebutuhan spiritual dan ekonomi anak, maka perlu melakukan kontekstualisasi fiqih parenting kebutuhan anak secara komprehensif. Al-quran memberikan pedoman dan perhatian menjaga hak dan kewajiban orang tua kepada anak termasuk aspek gizi, agama, pendidikan, ekonomi/kesejahteraan, dan cinta kasih. Dengan demikian stunting bisa dihindari dan anak tumbuh optimal.

Mubasyaroh, (2016), meneliti “Analisis Faktor Penyebab Pernikahan Dini dan Dampaknya Bagi Pelakunya”. Penelitian mendeskripsikan faktor dan dampak perkawinan dini dari perspektif sosiologi dan psikologi. Secara psikologi usia anak atau remaja awal mengalami *entropy* yaitu masa kesadaran belum tersusun rapi artinya saling bertentangan kesadarannya, saling tidak berhubungan berdampak menurunnya etos kerja sehingga memberikan pengalaman kurang menyenangkan bagi orang tersebut. Setelah *entropy* menuju *negentropy* yaitu keadaan kesadaran mulai rapi, antar pengetahuannya, sikap dan perasaan. Faktor sosiologinya, masa operasional formal belum mampu mewujudkan keseluruhan dalam pekerjaan sebagai hasil fikir logis meskipun interaksinya dengan lingkungan meluas terjangkau oleh teman sebayanya, tetap berusaha berhubungan dan komunikasi dengan orang dewasa. Namun dalam hatinya tetap mengharapkan bimbingan dan perlindungan dari orang tua. Kebimbangan antara ingin mendapat perlindungan dan kebebasan. Selanjutnya orang tersebut mulai mengembangkan pikiran formalnya ketika masuk tahap dewasa akhir berkisar usia 20 tahun. Faktor terjadinya pernikahan dini diantaranya kemiskinan/ekonomi, keinginan orang tua, hamil sebelum nikah (*married by accident*), budaya (istilah perawan tua), perijodohan dan lainnya.

Kartika Sri Rohana (2023), “Pernikahan Dini Perspektif Hukum Islam” memaparkan Undang-Undang perkawinan No.16 Tahun 2019 pasal 7 ayat 1 menyebutkan batasan usia calon pengantin perempuan dan laki-laki 19 tahun, sekaligus menjadi ukuran kedewasaan, kematangan biologis dan psikologis seseorang serta kesiapan alat reproduksi. Hal ini menyesuaikan dengan Undang-Undang Perlindungan Anak No.35, bahwa anak adalah manusia berusia 0-18 tahun termasuk dalam kandungan. Pernikahan dini dalam isu agama masih *debatable* ada yang mencegah/melarangnya dengan dasar An-nisa’ ayat 6 dan yang membolehkannya Al-Isro’ ayat 32, pembolean pernikahan dini untuk menghindari perbuatan zina. Al-quran tidak menjelaskan secara eksplisit usia untuk menikah, tetapi ada standat-standatnya balligh, mampu mengatur harta (An-Nisa’ ayat 6).

Nurul Fatimah, (2022), menulis “Pengaruh Daun Kelor Terhadap Pencegahan Stunting”. Daun kering kelor merupakan salah satu sayuran mengandung gizi tinggi diantaranya 40 antioksidan alami, zat besi 27,1mg, kalsium 2,095mg, protein 26,2gr, β -karoten 16800mg.

Kandungan protein yang tinggi dan mikronutrien menjadi alasan utama sayuran kelor mampu memenuhi kebutuhan gizi balita, ibu hamil serta menyusui. Pencegahan stunting berhubungan dengan berbagai perspektif dan bidang diantaranya kesehatan, ekonomi, agama, sosial, budaya. Bagaimana pencegahan stunting perspektif Al-quran dan pernikahan dini serta manfaat kandungan sayuran-sayuran, buah-buahan, dalam perspektif Al-Quran.

Metode

Penulis menggunakan *literatur review* atau *library reseach* besumber dari buku-buku dan hasil penelitian yang update, berhubungan dengan stunting (faktor penyebab dan pencegahannya), pernikahan dini, pola asuh, pola makan serta sayur-sayuran dan buah-buahan yang terdapat dalam Al-quran, bergizi tinggi yang mampu mencegah stunting, kemudian dikorelasikan berdasarkan perspektif islam.

Pembahasan

Dampak Perkawinan Dini

Tahun 2021-2023 angka pernikahan dini menurun dari 10,35% menurun 9,23% menurun 8,06% menurun 6,92%. Tahun 2020-2024 target dari Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional untuk pernikahan dini 8,74 %. Secara global data UNICEF, pernikahan dini Indonesia peringkat ke-4 didunia diprediksi anak perempuan dinikahkan mencapai 25,53 juta jiwa. Angka tersebut tertinggi ditingkat ASEAN untuk kasus pernikahan dini. Setelah 10 tahun terakhir angka pernikahan dini secara nasional menurun hingga 3,5%, namun hal ini dianggap lambat karena sempat mengalami kenaikan lagi dengan angka prevalensi pada tahun 2016 sebesar 11,1% ke 11,2% pada tahun 2018. Menurut BPS tahun 2021 menjadi 9,23%. Maka diperlukan strategi terpadu untuk mencapai target 8,74% ditahun 2024 dan menjadi 6,94% ditahun 2030.

Dalam satu decade data Badan Pusat Statistik, pernikahan dini terus ada sekitar 10,5%. Provinsi tertinggi tahun 2023, 17,32% NTB, 11,41% Sumatera Selatan, dan 11,29% Kalimantan Barat. Faktor penyebab pernikahan dini diantaranya kemiskinan, politik, kurangnya akses pendidikan, bencana, MBA (*Married by Accident*), ketidaksetaraan gender, tafsir agama misoginis, geografis, konflik sosial, minimnya akses layanan dan informasi kesehatan reproduksi yang komprehensif, norma sosial dan budaya patriarki atau matriarki yang menguatkan *stereotype* gender tertentu. Pernikahan dini merupakan isu nasional karena berhubungan dengan tanggung jawab negara dalam menjaga kualitas sumber daya manusianya. Berdasarkan landasan yuridis dan konvensi hak anak, pernikahan dini merupakan praktik pelanggaran hak-asasi anak dan salah satu bentuk tindak kekerasan terhadap anak. Pernikahan dini juga melanggar hak anak dalam proses tumbuh kembangnya.

Pernikahan dini menunjukkan adanya hubungan erat dengan kesehatan, kematian ibu dan bayi. Pernikahan dini berdampak pada 5 hal diantaranya, angka kematian ibu dan bayi tinggi karena ketidaksiapan secara fisik, mental, psikologi dan alat kesehatan reproduksi, terutama dalam kondisi hamil dan melahirkan bayi. Kebanyakan bayi mengalami pre-eklamsia, berat bayi lahir rendah dibawah 2,5kg tanpa memandang usia kehamilan. (2).Tingginya perceraian,

ketidakmatangan secara mental/psikologi, ekonomi dan pola pikir dalam menjalani dinamika rumah tangga atau ketidakmandirian dalam segala hal sehingga orang tua atau orang lain ikut campur dalam rumah tangga. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia, 4-3-2024 jam 11.20, tahun 2023 kasus perceraian mencapai 463.654 kemudian menurun 10,2% dibandingkan tahun sebelumnya mencapai 514.344 kasus. Pertengkaran dan perselisihan penyebab terbesar, jumlahnya hingga 251.828 kasus, faktor ekonomi tercatat 108.488 kasus dan 34.322 kasus perceraian akibat meninggalkan salah satu pihak. Memang secara data tidak tercatat pernikahan dini menjadi penyebab perceraian, tetapi belum matangnya pemikiran suami istri bisa menyebabkan terjadinya konflik intern (pertengkaran/perselisihan). (3). Angka kemiskinan secara nasional fruktatif.

Data BPS per 1-7-2024 menunjukkan Maret 2024 persentase penduduk miskin mencapai 9,03% menurun 0,33% poin pada Maret 2023 dan menurun 0,54% poin pada September 2022. Salah satu penyebab bertambah angka kemiskinan karena pemecahan KK dari KK induk. Mayoritas pelaku pernikahan dini adalah masyarakat ekonomi bawah, mereka beranggapan biaya sekolah mahal solusinya dinikahkan supaya mengurangi beban ekonomi keluarga atau tidak adanya motivasi untuk sekolah dari keluarga dan lingkungan. (4).Bayi yang dilahirkan potensi stunting, kurang terpenuhinya gizi bayi saat dalam kandungan dan adanya perebutan gizi antara bayi dengan ibunya saat dalam kandungan. karena ibunya juga masa pertumbuhan. (5).Putusnya sekolah, anak usia sekolah tingkat SD, SMP, SMA melakukan pernikahan dini dan hampir semuanya memutuskan untuk putus sekolah. Tingkat Pendidikan rendah berakibat minimnya pengetahuan, pola asuh dan pola pikir.

Indonesia serius meningkatkan kualitas SDMnya dengan mengesahkan dan memberlakukan UU No.16 Tahun 2019 tentang Perkawinan pada tanggal 15-10-2019, UU ini perubahan dari UU No.1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Perubahan utama UU No.16 Tahun 2019 pada Pasal 7 yang mengatur usia minimal perkawinan. Pasal 7 ayat (1) UU Nomor 16 Tahun 2019 menyatakan perkawinan hanya diizinkan jika pria dan wanita sudah berusia 19 tahun. Dalam UU No.16 Tahun 2019, orang tua calon mempelai dapat meminta dispensasi kepada pengadilan jika ada penyimpangan terhadap ketentuan usia minimal perkawinan. Dispensasi ini hanya dapat diberikan jika alasannya sangat mendesak dan disertai bukti-bukti yang cukup.

Undang-Undang perkawinan No.16 Tahun 2019 menyatakan usia minimal melakukan pernikahan 19th untuk calon pengantin pria dan wanita. Aturan tersebut mempunyai kelemahan dengan memberi dispensasi untuk sesuatu yang mendesak dilangsungkan pernikahan dengan menunjukkan akta kelahiran atau surat keterangan lainnya yang menunjukkan calon pengantin belum berusia 19 tahun dan juga surat keterangan dari tenaga kesehatan yang mendukung bahwa pernikahan sangat mendesak untuk dilaksanakan, terdapat di ayat 2 pasal 1. Pengajuan dispensasi dilakukan ke pengadilan agama bagi yang beragama islam dan beragama selain islam ke pengadilan negeri. Atas dasar dispensasi tersebut, pernikahan dini terjadi dengan memenuhi syarat administrasi oleh keluarga calon suami-istri. Syarat administrasi dan ketentuan lainnya diatur dalam peraturan Mahkamah Agung No.5 tahun 2019 tentang Pedoman Mengadili Permohonan Dispensasi Kawin.

Sebenarnya pernikahan mempunyai cita-cita luhur bagi keberlangsungan makhluk hidup, diantaranya terarahkannya hasrat seksual laki-laki dan perempuan, melahirkan regenerasi, mendapatkan ketenangan dalam hidupnya, tumbuhnya kedewasaan, kemandirian dan kematangan secara ekonomi, psikologi, sosial. Kesemua ini terjadi jika sudah mempunyai kematangan emosional dan ekonomi serta alat-alat reproduksinya siap. Namun cita-cita tersebut sulit tercapai

pada pernikahan dini. Pernikahan dini akan lebih banyak berdampak negative dari pada positifnya, lebih banyak *mafsadat* daripada *maslahat*.

Pernikahan dini berdampak negative secara fisik, biologis, ekonomi, psikologi dan alat reproduksi. Perempuan usia 18th belum siap melakukan hubungan badan, lebih-lebih sampai hamil dan melahirkan karena masih dalam proses pematangan. Penelitian menyebutkan hamil diusia muda beresiko terjangkit kanker (rahim, servik dan lainnya) dimasa datang, bahkan berdampak kematian ibu tinggi. Ukuran panggul perempuan muda belum cukup besar menyebabkan sulitnya bayi bergerak, berputar untuk keluar (proses kontraksi). Hal ini menyebabkan kecacatan pada bayi misalnya kurang normal fungsi tangan dan kaki, bibir sumbing, bahkan resiko kematian pada bayi. Pernikahan dini menjadi salah satu penyebab kanker leher Rahim, usia belum 20 tahun leher rahim perempuan belum siap. Pematangan leher Rahim berdasarkan pematangan sel-sel moksa yang terdapat dalam selaput kulit bukan berdasarkan datangnya menstruasi perempuan. Normalnya sel moksa mengalami pematangan berusia diatas 20th. Ketika dibawah 18th sel moksa dalam mulut rahim belum siap dan sempurna untuk menerima rangsangan termasuk sperma hal ini menyebabkan setiap sel moksa berubah menjadi kanker.

Harapannya pernikahan membawa ketenangan, kenyamanan karena salah satunya hasrat seksual tersalurkan dengan halal dan resmi, tetapi pernikahan tidak hanya penyaluran hasrat libido saja, lebih dari itu. Pernikahan membutuhkan adaptasi, kesiapan mental dan kematangan emosional. Masa remaja merupakan masa pubertas, secara psikologi, belum stabil, mudah bimbang dan keseimbangan lemah sehingga mudah emosi, tegang, membuat keputusan pendek (tanpa berfikir akibat selanjutnya). Emosional berdampak negative pada kehamilan, emosi yang labil, ketidaksiapan mental mudah terjadi perselisihan bahkan KDRT, berujung perceraian.

Secara ekonomi, umumnya perempuan dan laki-laki remaja belum bekerja tetap bahkan belum siap untuk bekerja dan menafkahi keluarga. Pernikahan dini juga menyebabkan putusnya sekolah ditingkat menengah. Mereka tidak mempunyai ijazah formal sebagai syarat melamar pekerjaan disuatu instansi, hingga bekerja sebagai buruh serabutan yang penghasilannya minim. Hal ini mempengaruhi kesejahteraan dan keharmonisan keluarga. Pernikahan dini berpotensi memunculkan kemiskinan antar generasi, karena belum mandiri secara ekonomi. kemiskinan menyebabkan orang tua kurang mampu memberikan nutrisi yang bergizi dan seimbang pada bayi yang akan dilahirkan, sehingga memperlambat tumbuh kembang anak. Pemahaman tentang *parenting* masih awam bagi orang tua menyebabkan potensi anak mendapatkan pola asuh yang salah, karena kondisi psikologis yang belum siap untuk menjadi orang tua serta minim wawasan. Berdasarkan alasan ilmiah dan fakta tersebut, pernikahan dini menjadi salah satu penyebab munculnya masalah stunting.

Pola Makan Ibu dan Anak Sehat.

Pola makan merupakan perilaku untuk membiasakan diri mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh. Pola makan sehat dengan makanan seimbang sesuai kebutuhan individu. Gizi optimal merupakan pengkombinasian pola makan yang terintegrasi sehari-hari sesuai yang dibutuhkan tubuh. Faktanya tidak ada satu makanan yang mampu memenuhi kebutuhan gizi tubuh manusia, sehingga diperlukan pengkonsumsian beraneka ragam makanan untuk melengkapi kebutuhan gizi pokok seperti lemak, protein, karbohidrat dan serat. Manusia juga membutuhkan nutrisi tambahan diantaranya mikronutrien dan fitokimia. Mikronutrien merupakan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam kuantitas kecil, tapi sangat penting

untuk menjaga kesehatan yaitu vitamin (A, B, C, D, E, K), dan mineral (zat besi, kalsium, fosfor, kalium, magnesium). Fungsinya mengatur metabolisme, membangun jaringan dan keseimbangan cairan tubuh, mendukung sistem imun, mencegah penyakit kronis. Sedangkan fitokimia merupakan senyawa kimia alami yang terkandung dalam tumbuhan seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian dan herbal. Selain itu kuantitas dan kualitas makanan penting diatur serta terjadwal.

KemendesRI tentang gizi dan pola makan sehat menggunakan istilah **isi piringku** yaitu panduan kebutuhan gizi harian yang seimbang, porsi konsumsi untuk mencukupi kebutuhan nutrisi dalam sehari. Pembagian **isi piringku** setiap kali makan dibagi rata dengan komposisi makanan pokok (nasi), lauk dan sayur serta buah masing-masing $\frac{1}{4}$ bagian. 4 sehat 5 sempurna merupakan slogan memperkenalkan pola makan sehat dengan makanan yang mengandung gizi lengkap.

Sanitasi dasar

Merupakan kebutuhan kesehatan minimum yang harus dipenuhi setiap keluarga diantaranya penyediaan air bersih, pembuangan air limbah, pembuangan sampah, dan sarana pembuangan air limbah. Tujuannya untuk mengurangi resiko terkena berbagai penyakit akibat lingkungan yang tidak bersih, maka harus dibudayakan kebiasaan hidup sehat, bersih supaya tidak mudah sakit dan terhindarkan dari berbagai macam penyakit utamanya penyakit menular akibat virus dan bakteri, misalnya perilaku cuci kedua tangan menggunakan sabun dan air mengalir, serta tidak buang tinja sembarangan. Pembuangan sampah dan tinja sembarangan memudahkan penyebaran penyakit dan mempengaruhi perkembangan anak. Anak mudah sakit, tertular penyakit karena kondisi imunitasnya masih lemah, menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangannya misalnya muntah-muntah, diare, disentri, infeksi dan penyakit lainnya. Jika anak sering sakit, potensi besar berakibat stunting.

Pola Asuh

Mampu mencegah stunting dan berdampak besar terhadap tumbuh kembang anak karena pola asuh merupakan satu kesatuan utuh proses, metode orang tua mengasuh membimbing, membina dan mendidik anak sejak lahir secara baik diiringi dengan rasa penuh kasih sayang. Antara pengasuh dan yang diasuh terjalin kedekatan psikologis, emosional, serta sosial. Pengasuh tidak mengharapkan imbalan apapun hanya berusaha memberikan yang terbaik bagi asuhannya. Menurut Kemendikbud dan American Psychological Association (APA) dampak pola asuh terhadap pada anak membentuk kepribadian, karakter, perilaku sosial, kemampuan emosional, prestasi akademis dan kesehatan mental. Faktor yang mempengaruhi pola asuh diantaranya latar belakang budaya, pendidikan orang tua, kondisi ekonomi, kepribadian orang tua, lingkungan sosial.

Pola asuh yang diberikan orang tua kepada bayi diantaranya memberikan makanan bergizi ketika dalam kandungan, melakukan IMD, ASI eksklusif 6 bln pertama dan ASI lanjutan sampai usia 2 tahun serta aktif ke posyandu untuk memantau tumbuh kembang bayinya dan mendapatkan imunisasi dasar sebagai tambahan daya kekebalan tubuh. Pola asuh psikologis juga diberikan dengan melakukan hal-hal baik sebagai contoh untuk anak-anaknya meskipun dalam kandungan dengan membacakan kalimat-kalimat keagamaan seperti sholawat.

Pencegahan Stunting Dalam Prespektif Islam

Istilah stunting tidak ada dalam al-quran, tetapi langka-langkah pencegahannya terpaparkan dalam al-quran secara jelas karena islam cinta kebersihan, kesehatan, mencetak generasi kuat, sehat. Mencegah *stunting* merupakan upaya penyelamatan diri, keluarga, masyarakat, dan bangsa dari marabahaya (*dlarar*) dalam Surah An-Nisa':9 yaitu perintah Alloh untuk bertaqwa serta tidak meniggalkan generasi muda yang lemah dan tidak sejahtera. Al-qur'an menganjurkan umat islam untuk hidup sehat, cerdas, kuat jasmani rohani serta terjamin kesejahteraannya.

Langkah pencegahan stunting bisa diringkas menjadi tiga poin yaitu tentang pemenuhan gizi, Asi untuk bayi, menjaga kebersihan, kesehatan diantaranya memantau tumbuh kembang anak minimal sampai 5 tahun. Al-Quran memang tidak menyebutkan makanan bergizi tetapi makanan halal lagi baik seperti yang terkutip surah **Al-Baqoroh:168** tentang makanan. Makanan halal bermakna makanan yang diperbolehkan ajaran agama, diproses kebersihan dan kesuciannya berdasarkan aturan fiqih. Proses dari jenis makanannya dipastikan baik, layak dimakan, steril/bersih tempatnya dan pembuatannya, tidak tercampur dengan makanan najis, tidak halal dan tidak baik untuk dimakan. Makanan baik adalah makanan bernutrisi dan begizi untuk pemenuhan kebutuhan konsumen.

Dalam **Al-A'rof [7:31]** menyatakan Alloh perintah untuk makan, minum sebagai energi untuk beribadah, beraktifitas/bekerja tetapi tidak boleh berlebihan karena akan menimbulkan penyakit. Penjelasan Al-Quran untuk kebaikan semua manusia, tidak hanya anak-anak saja. Ayat ini relevansi dengan pencegahan stunting, termasuk pola makan sehat yaitu makanan yang seimbang gizi dan porsinya sesuai dengan "isi piringku" makan dengan tidak berlebihan. Bagaimana dengan keluarga yang miskin, gizinya tidak terpenuhi. Al-Quran dalam **Al-Ma'un [107:1-3]** memerintahkan umatnya untuk tidak mengabaikan anak yatim dengan menyantuninya, memberi makanan yang bergizi menggunakan konsep keadilan sosial. Pentingnya gizi pada 1000 hari pertama kehidupan, **Al-Baqoroh [2:233]** mengintruksikan orang tua memberikan air susu ibu ke bayinya selama 2 tahun penuh. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, bernutrisi tinggi, tidak bisa tergantikan oleh makanan apapun untuk bayi. Disurah **Al-Isro':31** menyatakan Alloh yang memberi rezeki (makan, minum, kehidupan) kepada setiap makhluknya termasuk anak-anak dan melarang membunuhnya dengan alasan ekonomi. Ayat ini menegaskan pentingnya menjaga, merawat anak-anak termasuk memberikan makanan bergizi agar tumbuh kembangnya optimal dan mendapatkan kehidupan layak. Manusia berkeyakinan rezeki datang dari Alloh dan perbuatan menyianyiakan kehidupan anak merupakan dosa besar termasuk anak stunting.

Al-Hadits;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحُ عَمَلُ الشَّيْطَانِ**

Abu Hurairah RA meriwayatkan Rosulullah SAW bersabda kaum mukmin yang berdaya, berkarya, mandiri lebih baik, lebih disukai Alloh daripada mukmin yang kurang berdaya,

keaktivitas, dan didalamnya terdapat kebaikan. Bersungguh-sungguhlah berharap pertolongan Alloh dalam segala urusan dan jangan coba-coba merasa lemah. Dan jika tertimpa malapetaka, maka janganlah berkata, kalau saja saya melakukan perbuatan itu, maka tidak akan terjadi hal itu, melainkan berkatalah semua ini taqdir Alloh dan apa yang Alloh kehendaki pasti terjadi. Dikarenakan berandai-andai akan membuka pintu perbuatan Syetan. (HR Muslim, Ahmad, Ibnu Majah)

Mengenai pola asuh yang juga mampu mencegah stunting terdapat di surah **At-Tahrim [66:6]** mengintruksikan ketaqwaan, menjaga diri, keluarga termasuk anak dari api neraka, berbuat amar ma'ruf nahi mungkar, seorang anak terbiasa mengamalkan *hablum minAlloh wa hablum minannas*. Pola asuh islami sesuai asas kemanusiaan, orang tua mengasihi anak penuh keihlasan, kesabaran, keadilan, kasih sayang dan memberikan semua yang terbaik bagi anaknya termasuk makanan bergizi.

Pernikahan Dini Prespektif Islam

Pernikahan merupakan ikatan suci, perjanjian kokoh, agung bagi calon pengantin laki-laki dan perempuan (*mitsaqan ghalidzan*, An-Nisa':21), kedua keluarga dan Alloh. Maka pernikahan membutuhkan kematangan fisik (kesehatan organ seksual), kematangan berfikir, psikologi, biologis, sosial ketika hendak menjalaninya. Makna *mitsaqan ghalidzan* perjanjian agung antara Alloh dengan para utusanNya ulul azmi (*mitsaqahum*, Al-Ahzab ayat 7) adalah para rasul ulul azmi berjanji dan menyatakan siap menegakkan agama Alloh menyampaikan risalahNya. Maka perkawinan harus komitmen bersama untuk saling membantu, menolong dan siap berkorban dalam menjalankan kehidupan bersama ridho Alloh.

Secara eksplisit tidak ada perintah atau larangan tentang pernikahan dini. Jika melihat pesan tekstual al-qur'an, pernikahan dini sah-sah saja dilakukan. Ada ayat alquran yang menginspirasi menjawab persoalan tersebut walaupun substansi tuntunan dalam memperlakukan dan mendidik anak yatim tetapi bisa diterapkan pada anak secara umum yaitu QS. An-Nisa' ayat 6.

وَابْتَلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ ۚ وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَنْ يَكْبَرُوا ۚ وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ ۚ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِذَا دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهَدُوا عَلَيْهِمْ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا

Maknanya, para wali anak yatim hendaknya menikahkan anak walinya sampai cukup umur, dengan pertimbangan anak yatim tersebut mampu mengelola/mengatur hartanya. Orang tua asuh/wali anak yatim tidak boleh menikahkan anak yatim yang belum siap secara kognitif, mental dan emosional, menunggu mereka dewasa, matang berfikir, mampu manajemen keuangan. Makna mampu mengelola harta secara luas mampu mengatur pemasukan keuangan dengan membelanjakan yang primer, sekunder dan tersier, dan atau anak tersebut sudah bekerja, mandiri secara keuangan. Maka seseorang yang mampu mengatur harta pastilah seorang yang sudah dewasa. Mengapa ayat ini menceritakan anak yatim, karena biasanya anak yatim tersia-siakan hidupnya, hartanya diambil, dinikahkan untuk lepas dari tanggung jawab sebagai orang tua asuh. Menikahkan anak yatim secara dini dilarang apalagi menikahkan anak kandung.

Penegasan, pernikahan dini harus berpegang teguh pada pesan, tujuan pernikahan. Sebelum memutuskan melakukan pernikahan dini harus mempertimbangkan *maslahat* dan *mafsadat*nya. *Maslahat* pernikahan dini terhindarnya free sex, sementara *mafsadat* pernikahan dini putus sekolah, kurangnya kesiapan mental, emosional dan finansial dalam mengarungi rumah tangga sehingga berdampak pada percekocokan dan perceraian, Kekerasan Dalam Rumah Tangga, resiko lahirnya anak premature yang menyebabkan kecacatan pada bayi bahkan resiko kematian pada anak dan ibunya, kemiskinan dan lainnya

Tujuan perkawinan dalam al-qur'an (1) Regenerasi (melanjutkan keturunan) QS. An-Nisa':1, QS. An-nahl:72, Asy-syu'aro':11 yang substansinya fungsi dan manfaat untuk keberlanjutan kehidupan manusia beserta alam semesta dan kebahagiaan dunia akhirat. (2) mewujudkan ketenangan. QS.Ar-Rum:21 menjelaskan tujuan pernikahan untuk ketentraman (*sakinah*), mewujudkan cinta (*mawaddah*) dan rasa kasih sayang (*rahmat*) dalam keluarga. (3) menjaga kehormatan setiap pasangan dari perbuatan terlarang/zina (QS. Al Mu'minun:6, QS. Al-Ma'arij:30), juga menyalurkan kebutuhan hasrat seksual sesuai tuntunan agama (QS. Al-Baqoroh: 223) mengungkapkan bahwa suami pakaian istrinya sebaliknya istri pakaian suaminya artinya antara suami istri saling berteduh dan menutupi aib, kekurangan masing-masing. (4). Terhindarnya dari penyakit seksual seperti penyakit menular seksual, HIV AIDs dan lainnya.

Pernikahan Dini Prespektif Maqashid Al-Asyri'ah.

Maqashidus-syari'ah bermakna konsep atau tujuan utama disyariatkannya hukum islam. Konsep berperan penting dalam menentukan hukum-hukum islam yang relevan dengan kebutuhan dan tujuan manusia. Pencegahan stunting terkategori *Maqashid Al-Syari'ah dharuriyyah* karena berkaitan dengan ketahanan hidup kemanusiaan. Dalam *maqashid asy-syari'ah* terdapat lima pokok unsur (*kulliyah al-khams*) yaitu *hifdhun-nafs* (menjaga jiwa), *hifdhul-aql* (menjaga akal), *hifdnun-nasl* (menjaga keturunan), out putnya untuk *hifdn ad-din* (perlindungan agama) dan *hifdn mall* (perlindungan harta). Tujuan utama *maqashid Syariah* mewujudkan kemaslahatan, kemanfaatan, kebahagiaan umat manusia (*mashâlih al-ibâd*) dalam segala urusan didunia maupun diakhirat meliputi tujuan *dharuriyyah* (primer), *hajiyyah* (sekunder), dan *tahsiniyyah*.

Prespektif *Maqashid Al-Syari'ah*, pernikahan dini *hifz din* terhindar dari perzinahan. *Unhifz nasl* generasi yang dilahirkan secara kualitas lemah secara fisik, mental dan psikologis. *Unhifz mall*, pelaku pernikahan dini memutuskan putus sekolah, tidak mempunyai ijazah formal untuk memenuhi syarat mencari kerja. Keterbatasan pengetahuan, pengalaman, kesempatan meraih pekerjaan menyebabkan mereka menjadi pengangguran atau bekerja serabutan berdampak pada *income* kecil sehingga tingkat kesejahteraannya pun rendah. *Unhifz nafs*. kematian ibu dan bayi tinggi. *Unhifdh al-aql*, bayi yang dilahirkan dari pernikahan dini daya kognitifnya lemah.

Manfaat Sayuran Lokal Untuk Mencegah Stunting.

Pencegahan stunting bisa dilakukan dengan pengoptimalan pemanfaatan sayuran lokal. Segi positifnya terjangkau, bersifat mandiri tidak menunggu dan berharap bantuan dari pemerintah, kandungan gizinya tinggi. Indonesia daerah tropis, subur, tumbuhan mudah tumbuh subur diperkarangan/halaman rumah. Pemenuhan gizi makro dan mikro bisa menggunakan alternative memanfaatkan bahan pangan lokal ramah lingkungan. Tumbuhan tersebut bisa dijadikan

sayur-sayuran dan mengandung gizi tinggi misalnya kelor, tomat, bayam, terong, jagung, bawang putih, bawang merah, kurma dan lainnya. Tidak hanya itu, hewan-hewan ternak peliharaan juga mengandung gizi tinggi. Kelebihan hewan-hewan peliharaan dan tumbuhan tersebut bersifat alami atau tidak mengandung zat kimiawi. Untuk hewan peliharaan mengandung gizi tinggi diantaranya, ayam kampung, kambing, sapi, bebek, burung dara, burung puyuh.

Sayur kelor terkenal dengan sebutan superfood karena mengandung gizi tinggi dan sejuta manfaat untuk kesehatan, bisa dijadikan obat herbal, terakui secara internasional. Penelitian di daerah Senegal Barat Daya, menguji coba kandungan dan manfaat sayur kelor untuk mencegah atau mengobati kasus kekurangan gizi pada perempuan hamil atau menyusui dan bayinya. Buku dr Theresia Monica Rahardjo berjudul “sayur kelor, stunting dan ketahanan nasional” mengungkapkan sayuran kelor mampu mengatasi dan mencegah stunting secara masif jika dikonsumsi secara intens. Kelebihan Sayur Kelor melalui riset paling banyak manfaatnya untuk mengatasi, menurunkan dan mencegah stunting berat ke sedang, sedang ke ringan, ringan ke sembuh. Dr Theresia mengungkapkan sayuran kelor mengandung gizi, sumber vitamin, mineral untuk tubuh, diantaranya 20gr sayur kelor mengandung vitamin A, B1, B2, B6, C, E, asam folat, magnesium dan beberapa jenis antioksidan, diantaranya isotiosianat, niazirin, flavonoid dan [polifenol](#) yang menjadi konsumsi harian.

Dengan inovasi, kreasi, kreatifitas dan teknologi, sayur kelor dikemas, diolah menjadi ekstrak diantaranya teh celup, kripik, juz, pudding, es krim, tepung dan lainnya. Kelor pun dikemas dalam kapsul agar orang yang tidak suka aromanya tetap bisa mengkonsumsinya dan dibawa kemana-mana. Kelebihan ekstrak sayur kelor lebih mudah dikonsumsi, lebih awet pengeringan dengan tenaga surya, relative murah, mudah diperoleh. Tingginya kadar kalsium, protein, antioksidan alami, kalium, zat besi, berbagai vitamin dalam ekstrak sayuran kelor sangat dibutuhkan oleh bayi, balita, anak-anak dan orang dewasa yang masih dalam proses pertumbuhan. Asupan sayur kelor dapat mencegah kekurangan darah (anemia), meningkatkan kuantitas kualitas ASI, memenuhi nutrisi dan menambah berat badan ibu menyusui dan hamil, serta mengurangi stress. 5gr bubur kelor sebagai MPASI 2fase setiap harinya mampu mencukupi 75% kebutuhan nutrisi bayi ditambah ASI sehingga konsumsi bubur kelor selama 4 bulan secara intens mampu mengatasi stunting.

Sayur kelor bisa dikonsumsi secara langsung maupun dalam kemasan/keringan. Dalam sayur kelor yang dikeringkan terkandung lebih dari 40 antioksidan alami, protein 26,2gr, kalsium 2.095mg, zat besi 27,1mg dan B karoten 16800mg. Tingginya kandungan mikronutrien dan protein sayur kelor menjadi alasan utama mampu mengatasi masalah malnutrisi pada balita dan ibu menyusui. Prosentasi kandungan karbohidrat 57,01%, protein 28,44%, serat 12,63%, lemak 2,74%, kalsium 1600 – 2200mg. Sayur kelor kering nilai kalsium lebih tinggi sekitar 1600 – 2200mg dari kelor basah yaitu 350 - 550mg.

Sayur kelor mempunyai kelebihan berlipat ganda dibandingkan dengan makanan bergizi lainnya, yaitu 6 kalilipat Vitamin C jeruk, 4 kalilipat Vitamin A jeruk, 4 kalilipat kalsium susu, pendapat lain 17 kalilipat kalsium susu segar, 2 kalilipat protein kedelai, 7 kalilipat kalium pisang, pendapat lain 15 kalilipat kalium pisang, 9 kalilipat protein yoghurt dan karotenoid yang melebihi dari wortel, jeruk dan melon, 25 kalilipat zat besi dalam bayam. 7 kalilipat vitamin B1 dan B2 dalam ragi, 6 kalilipat polifenol anggur merah, 4 kalilipat asam folat dalam hati sapi, 4 kalilipat vitamin E dalam gandum, 2 kalilipat serat gandum, 1,5 kalilipat asam amino esensial telur, 25

kalilipat zat besi bayam, 10 kalilipat vitamin A wortel. Alasan berbeda kandungan gizi tergantung pada kondisi makanannya segar/layu, jumlah dan bahan makanan yang digunakan, serta cara memasaknya.

WHO menobatkan sayuran kelor sebagai *miracle tree* kandungan senyawa bioaktif dan gizinya bermanfaat bagi kesehatan seperti antioksidan yaitu protein, vitamin A, C, D, E dan B kompleks, serta mineral seperti kalium (K), kalsium (Ca), zat besi (Fe), magnesium (mg), seng (Zn) serta mineral lainnya. Kemenkes RI menerbitkan data Tabel Kandungan Pangan Indonesia bahwa 100gr sayur kelor segar mengandung zat gizi 5,1gr protein, 1,6gr lemak, dan 8,2gr serat. Berdasarkan kandungan gizi dalam sayuran kelor, dapat menunjang perkembangan bayi dan memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil karena peningkatan respon perubahan fisiologi hingga melahirkan.

Sayuran lain bergizi tinggi, bermanfaat untuk kesehatan diantaranya tomat, dalam 180gr tomat mengandung 24,66mg vitamin C, 0,49mg magnesium, 27mcg asam folat manfaat bagi ibu hamil, membantu perkembangan janin yang sehat dan penambah nafsu makan. Temulawak untuk meningkatkan nafsu makan, jahe untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, pegagan banyak mengandung nutrisi dan asam amino. Kandungan serat pangan jagung mengandung karbohidrat dan bahan baku nutrisi, aktif fungsional, oligosakarida, komposisi asam amino, antioksidan (antosianin, provitamin A/betakaraoten), mineral (Ca, Mg, K, Na, P Ca, dan Fe) yang penting untuk meningkatkan status gizi.

Sayuran Dan Buah Prespektif Al-quran

Stunting dialami oleh semua level masyarakat alasannya minimnya *awareness* terhadap pola makan dan pola asuh orang tua kepada balitanya. Hal ini sudah diperingatkan dalam QS Al-Baqoroh: 233

وَالْوَلَدُ يُرْضَعُ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ طَلِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمَّ الرِّضَاعَةَ ۖ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ لَا تُكَلِّفُ
نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَا تُضَارَّ وِلْدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ ۚ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۚ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ
فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۚ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تُسَنِّضُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا ءَاتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ
بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Ayat ini memerintahkan pentingnya menyusui bayinya selama 2thn penuh, pola asuh baik, salah satunya ayah mencari nafkah yang baik dan halal untuk keluarga. Sebagai hamba harus yakin Alloh tidak membebani seseorang diluar batas kemampuannya. Keinginan menyapih dilakukan bermusyawarah atau disusukan keorang lain karena kendala dengan memberi imbalan yang sesuai. Islam sangat menghormati hak anak dan kewajiban orang tua dengan tujuan anak hidup, tumbuh sehat, cerdas, terpenuhi gizi dan kesejahteraannya sesuai dengan kemampuannya.

Al-quran dan Hadist menganjurkan melakukan penghijauan untuk keberlangsungan kehidupan alam semesta, misalnya Asu-Syuaro:7-8, bermakna manusia diperintahkan menyembah hanya kepada Alloh, memperhatikan, mengamati ciptaan-Nya di bumi atas keanekaragaman tanaman, semua itu bermanfaat dan boleh dimanfaatkan oleh manusia. Kekuasaan dan kebesaran Alloh nampak dengan dinamika di bumi ini dengan menyuburkan tanah gersang, menumbuh-

suburkan berbagai macam tanaman, sayangnya orang kafir tetap tidak beriman, tetap takabur, mempertahankan status sosialnya. Akhirnya Allah mengunci hati, penglihatan dan pendengaran mereka. QS At-Tur:22 menyatakan Allah menambah kenikmatan berupa buah-buahan dan daging hewan dari jenisnya. An-Nahl:11 menyatakan Allah menghidupkan tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan dengan hujan, maka berfikirilah.

وفي رواية له لا يَغْرُسُ مُسْلِمٌ غَرْسًا وَلَا يَزْرَعُ زَرْعًا فَيَأْكُلَ مِنْهُ إِنْسَانٌ وَلَا دَابَّةٌ وَلَا شَيْءٌ إِلَّا كَانَ لَهُ صَدَقَةٌ رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Hadist ini menghimbau manusia untuk melakukan penghijauan yang berguna bagi generasi manusia selanjutnya. Alquran mengatur penerapan pola makan dan gaya hidup sesuai aturan kesehatan dengan makan makanan bergizi. Tidak hanya mementingkan makanan pokok dan lauk saja, tetapi mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Al-quran menganjurkan makan makanan halal dan baik (*halalan thoyyibah*), tidak berlebihan, seimbang supaya sehat dan tidak mudah terkena penyakit. Terdapat 4 ayat yang menganjurkan memakan makanan halal dan baik diantaranya Al-Baqoroh:168, Al-Maidah:88, Al-Anfal:69, An-nahl:114.

Sayur kelor tergambarkan dalam Al-Fath:29, tumbuhan menyenangkan dan menyejukkan hati. Ciri-cirinya berakar tunggal dalam, sedikit akar cabang sehingga akar tidak bersaing untuk mendapatkan bahan makanannya, bahkan akan memberikan pupuk pada tanaman lain karena daunnya yang jatuh mengandung tinggi nitrogen yang dibutuhkan tanaman lainnya. Pohon kelor dapat tumbuh dengan cepat tetapi tidak teduh karena struktur daunnya kecil. Tanaman kelor sangat baik untuk memperbaiki tanah-tanah kritis.

Makanan yang disebutkan dalam Al-Quran sebagai superfood juga berguna bagi kesehatan manusia diantaranya

1. Nasi menjadi makanan pokok. surat. 'Abasa:27-32, Allah menumbuhkan biji-bijian diantaranya gandum, beras, jagung, anggur, zaitun, sayur-sayuran, buah-buahan, pohon kurma, tanaman rindang, rumput, semua itu tersedia bagi makhluk hidup untuk survive.
2. Daging, susu hewan ternak, lauk pauk. QS. An-Nahl: ayat 5, 14 dan 66, Allah menciptakan hewan ternak seperti unta, kerbau, kambing, sapi, domba. Daging, susu, ikan segar, baik untuk kesehatan dan tumbuh kembang manusia serta sains (untuk penelitian). Setiap 100gr susu berdasarkan USDA Food Composition Database dan tabel komposisi pangan Indonesia, terkandung energi 61Kkal, 4,3gr karbohidrat, 3,2gr protein, 60 mg fosfor, 3,5gr lemak, 39 mcg vitamin A, 143mg kalsium, dan 5,3g laktosa (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Daging, susu, ikan, makanan terbaik bagi manusia terkandung protein hewani tinggi, *fish oil* kaya dengan kalsium terbaik, vitamin A&B, lemaknya mengandung magnesium, fosfor, vitamin B, C, A dan magnesium pada bagian hati.
3. Kurma dalam Al-quran disebutkan 20x di 16 surat yang berbeda yaitu surah Maryam:25, Al-baqarah, Al-Hasyr, Qaaf, Ar-Ra'du:4 menjelaskan kurma tumbuh dengan beragam kualitas. Nabi Muhammad bersabda kurma bermanfaat bagi kesehatan. Meskipun tentang kurma ajwah, namun kurma jenis lainnya juga baik untuk daya kekebalan tubuh, kaya serat dan nutrisi yang dapat membantu memperlambat penyerapan karbohidrat, mengandung antioksidan guna mencegah

radikal bebas, menjaga system pencernaan dan memelihara mukosa lambung terutama saat puasa, mengandung gula lebih kurang 70-78% zat gulanya mudah diserap dan dicerna tubuh, 2-3% lemak, 2% protein, mineral, vitamin A, B1, B2, D. 1 kg kurma mengandung 3470 kalori, sedangkan 100gr kurma mengandung 65-71mlg kalsium, 40-72mlg fosfor, 65mlg magnesium, 2-4 mlgmagnesium, 790 potasium, 0,9mlg sodium, 65mlg sulfat, 283mlg khlorine, dan 3mlg khlor. A'isyah meriwayatkan Muhammadarrosulullah bersabda *أَوَّلُ الْبُكَرَةِ، أَوَّلُهَا تَرْيَاقٌ، إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً*, kurma Ajwah dari Aliyah, kota Madinah di dataran tinggi dekat Nejed mampu menjadi obat penawar racun jika dikonsumsi setiap pagi. Riwayat lain, Rosulullah mentahnik bayi baru lahir. 'Aisyah bercerita, bayi laki-laki dibawa kepada Rosulullah kemudian beliau mentahniknya dengan mengunyah kurma kemudian menaruh kunyahannya dilangit-langit mulut bayi hingga kunyahannya masuk keperut bayi (HR. Bukhari-Muslim). Menurut Imam Nawawi sunnah hukumnya tahnik dengan kurma dan manfaatnya sebagai antioksidan, mencegah neonatal dan sumber nutrisi hipoglikemia serta meningkatkan imunitas tubuh.

4. Zaitun (Al-An'am:99 dan Al-Mu'minuun:20) mengisahkan pohon zaitun pertama kali tumbuh dibukit Sinai banyak menghasilkan minyak nabati terbaik kualitasnya termasuk jenis lemak tidak jenuh, manfaatnya menambah selera makan karena rasanya lezat, mengandung magnesium, fosfat, protein, vitamin A, B, B Komplek, garam kapur..
5. Buah delima disebutkan 3x dalam Al-Qur'an yaitu Al-An'am:99 dan 141, Ar-Rahman:68. Buah delima per 100gr mengandung air 78gr, protein 1,6gr, karbohidrat 14,5gr, lemak 0,1gr, mineral 0,7gr. Kandungan gula inversi 20%, glukosa 5-10%, vitamin C 14mg/100gr, asam sitrat 0,5-3,5%,.
6. Buah Anggur sebagai buah surga baik untuk kesehatan, disebutkan 14x dalam al-quran diantaranya Abasa:28, yasin:34-35. Menurut *the George Mateljan Foundation* 100g anggur memiliki 25 komponen gizi diantaranya kalium, kalsium, vitamin C, K, serat, antioksidan, resveratrol, flavonoid, procyanidin, lemak, energi, karbohidrat, protein, polifenol, antosianin, dan asam fenolat.
7. Buah Pisang, Al Waqi'ah: ayat 28-29 digambarkan tanaman yang bersusun buahnya, kandungan gizinya per 100gr yaitu energi 116 kkal, 465mg kalium, air 67,30gr, karbohidrat 31,15g, vitamin A 250gr – 335gr, B komplek, C, D, energi, mineral, kalsium, fosfor, tembaga, magnesium protein 0,79g, lemak 0,18g,.
8. Buah Tin (surah At-tin) rasanya manis alami bermanfaat untuk kesehatan, tinggi gizi dan serat, mengandung vitamin A, F dan C, kalsium, magnesium, dan potasium, stigasterol, kampesterol, asam oleik, dan isoamil laurat. Setiap spesies *Ficus carica L*/buah tin memiliki zat kimia yang berbeda. Skrining fitokimia ekstrak metanol daun *F. carica* dari varietas Aljazair mengandung flavonoid dan polifenol dengan variabilitas signifikan dan teruji. Getahnya mengandung flavonoid, polifenol, antosianin, alkaloid, sedikit saponin. Dalam buah tin terkandung fosfor, mineral, dan kalsium tinggi setelah buah jeruk, selain itu menjadi sumber potasium dan mineral fungsinya untuk mengendalikan tekanan darah. Buah tin kering menjadi sumber stronsium dan magnesium, baik mengobati penyakit anemia, juga mengandung fenolik lebih tinggi dari buah segar. Kandungan kimia buah tin kering yaitu fenolik,

flavonoid, alkaloid, dan saponin yang dapat digunakan sebagai antioksidan. Studi fitokimia memaparkan buah tin mengandung senyawa bioaktif seperti β -karotin, β -glukosil, β -amirin, β -sitosterol, β -setesterol, arabinosa, glikosida, dan xanthotoxol, 6-O-asil, bersama palmit oilnya, dan turunan linoleyl, stearyl yang memperlihatkan efek sitotoksiknya kuat. Senyawa tersebut menunjukkan tingginya kadar polifenol, flavonoid, dan antosianin serta antioksidan. Polifenol berfungsi sebagai antioksidan. Senyawa polifenol buah tin antara lain flavonoid (merupakan senyawa terbesar dalam fenol), glat, tanin, dan terpenoid mampu memperlambat jalannya antioksidan dengan cara menangkap sinar radikal bebas, mentransfer 1 elektron ke elektron lain yang tidak mempunyai pasangan yang menyebabkan berkurangnya jumlah radikal bebas. Didalam tumbuhan, flavonoid dengan glikosida berikatan dengan molekul gula disebut glikon. Serat buah tin mempunyai dampak sebagai laksatif yaitu makanan untuk membantu mengatasi sembelit dengan membuat sampah makanan bergerak dengan mudah di usus. Manfaat lain jus buah tin campur madu mampu menghentikan pendarahan, mengatasi bisul, daunnya untuk hipoglikemik pada penyakit gula, getahnya untuk aktivitas anthelmintik utamanya pada *Ascaris Tricharus*. Daun tin juga memiliki efek sebagai hipoglikemik pada penderita diabetes. Sayuran lainnya QS Al-Baqoroh : 61 menyebutkan beberapa sayuran diantaranya bawang putih, bawang merah, mentimun, dan kacang adas. Pastinya Sayuran mengandung banyak gizi yang dibutuhkan bagi tubuh.

Kalau dikaji lebih dalam, Al-quran banyak menyebutkan nama sayur-sayuran secara eksplisit maupun kiasan berdasarkan manfaat dan tujuannya untuk keilmuanatau sains dan menciptakan generasi yang kuat, khususnya menjaga kesehatan dan menambah imunitas tubuh sehingga terhindar dari stunting.

Simpulan

Pencegahan stunting terdapat dalam al-quran termasuk juga al-quran tidak menyetujui pernikahan dini QS An-nisa' ayat 6, seorang wali tidak boleh menikahkan anak yatim sebelum dianya mampu mengatur hartanya, makna hartanya berarti menuggu kematangan berfikir dan kemampuan mengatur keuangan, dan ini tidak hanya belaku untuk anak yatim saja tetapi untuk semua anak manusia. Pernikahan dini lebih berdampak negative daripada positifnya (*mafsadatnya* lebih dominan daripada *maslahatnya*) dalam prespektif Maqoshid Al-Asyri'ah.

Penggunaan Sayur-sayuran dan buah-buahan efektif sebagai upaya preventif dan kuratif, menjaga kesehatan tubuh dan bermanfaat untuk menjadi obat. Hal ini dijelaskan dalam al-quran dan masyarakat dulu sudah mengkonsumsinya untuk obat dan menjaga kesehatan. Nilai-nilai gizi buah-buahan dan sayur-sayuran tidak kalah dengan makanan olahan manusia.

Alloh SWT menyediakan sayur-sayuran dan buah-buahan untuk dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk manusia dalam menjalani kehidupan ini dan untuk beribadah kepada-Nya dan selalu bersyukur. Allah SWT sangat sayang dan baik menfirmankan dalam Al-quran beberapa sayuran dan buah-buahan yang bermanfaat bagi kebaikan manusia dan alam semesta beserta isinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Elvizahera (2017) *Jenis-Jenis Sayuran Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Terhadap Manfaat Sayur-Sayuran (Serat) Bagi Kesehatan)*. Laporan thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. [PENEGAHAN_STUNTING_DALAM_PERSPEKTIF_HUKUM_ISLAM_.Pdf](#)
- Adar, M Eningkatkan K, H Emoglobin P Ada, and I B U H Amil, 'I NTERVENSI C OOKIES T OMAT (S OLANUM L YCOPERSICUM) U NTUK', 13.2 (2022), 493–99
- Fatimah, Aprilia Dwi, 'Manfaat Mentimun (Cucumis Sativus) Pspektif Islam Untuk Kesehatan', *Es-Syajar: Journal of Islam, Science and Technology Integration*, 1.1 (2023), 81–88 <<https://doi.org/10.18860/es.v1i1.20426>>
- Fatmawati, Nurul, Yesvi Zulfiana, and Irna Julianti, 'Pengaruh Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Pencegahan Stunting', *Journal of Fundus*, 3.1 (2023), 1–6 <<https://doi.org/10.57267/fundus.v3i1.251>>
- Hanif, Fauziah, and Khairun Nisa Berawi, 'Moringa Leaves (Moringa Oleifera) as Healthy Food Complementary Nutrition for the First 1000 Days of Life', *Jurnal Kesehatan*, 13.2 (2022), 398–407 <<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>>
- Putri, B. A. S., Febrianti, D., Sari, D. N., Suciati, D. W., Rohman, F. S., Indriyani, L., ... & Kurniawan, M. U. (2024). Upaya Menekan Angka Stunting di Desa Ambulu Kabupaten Jember Melalui Pembuatan Nugget Bayam. *ASPIRASI: Publikasi Hasil Pengabdian dan Kegiatan Masyarakat*, 2(5), 32-38.
- Yulianti, Eny, 'Manfaat Moringa Olievera.Lamk (Kelor) Dalam Perspektif Al Quran', *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam*, 10.1 (2018), 1–18 <<https://doi.org/10.18860/ua.v1>>