

EKSPLORASI “BEBAN BATIN” IBU: STUDI FENOMENOLOGI KONDISI PSIKOLOGIS DALAM PERAWATAN ANAK STUNTING DI KELURAHAN KEMEJING

Ilma Putri Andriasih¹, Fx. Wahyu Widianoro²

Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta^{1,2}

e-mail: ilmaputri711@gmail.com

Diterima: 20/06/2026; Direvisi: 25/07/2026; Diterbitkan: 04/08/2026

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang tidak hanya berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis ibu sebagai pengasuh utama. Berbagai penelitian lebih banyak menyoroti faktor biologis dan gizi, sedangkan pengalaman subjektif ibu dalam merawat anak stunting masih belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman psikologis ibu dalam merawat anak stunting di Kelurahan Kemejing, Kabupaten Gunungkidul. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Partisipan berjumlah tiga orang ibu yang memiliki anak stunting berusia 18–34 bulan dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam *semi-structured* dan dianalisis mengikuti tahapan analisis *IPA*. Hasil penelitian mengidentifikasi tiga tema utama, yaitu perasaan gagal sebagai ibu yang diperkuat oleh stigma sosial, konflik emosional selama proses pemberian makan terutama ketika anak mengalami *Gerakan Tutup Mulut (GTM)*, serta mekanisme koping pasif yang mendorong isolasi diri dan berkurangnya pemanfaatan dukungan sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa beban psikologis ibu merupakan pengalaman yang kompleks dan berpengaruh terhadap konsistensi pengasuhan serta praktik pemberian makan anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aspek psikologis ibu perlu diintegrasikan dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting agar intervensi yang diberikan lebih komprehensif, berpusat pada keluarga, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Stunting, Interpretative Phenomenological Analysis, Kondisi Psikologis Ibu, Pengasuhan, Coping Strategy.*

ABSTRACT

Stunting remains a major public health concern that affects not only children's physical growth and development but also the psychological well-being of mothers as primary caregivers. Previous studies have predominantly focused on biological and nutritional determinants, while mothers' subjective psychological experiences in caring for children with stunting have received limited attention. This study aimed to explore and understand the psychological experiences of mothers caring for children with stunting in Kemejing Village, Gunungkidul Regency. A qualitative study employing the *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* approach was conducted. Three mothers of stunted children aged 18–34 months were recruited through *purposive sampling*. Data were collected using *semi-structured* in-depth interviews and analyzed following the established *IPA* analytical procedures. The findings revealed three major themes: feelings of maternal failure reinforced by social stigma, emotional conflict during child feeding, particularly when children refused to eat, and passive coping mechanisms



leading to self-isolation and reduced utilization of social support. These findings indicate that mothers' psychological burden represents a complex experience that influences the consistency of caregiving practices and child-feeding behaviors. The study concludes that maternal psychological well-being is a crucial factor affecting caregiving quality and should be integrated into comprehensive, family-centered, and sustainable stunting prevention and management programs.

Keywords: *Stunting; Maternal Psychological Well-Being; Interpretative Phenomenological Analysis; Caregiving; Psychological Distress.*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan, terutama di negara berkembang. Kondisi ini terjadi akibat ketidakcukupan asupan gizi dalam waktu yang panjang sehingga menghambat pertumbuhan linier anak dan berdampak terhadap perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas, serta kualitas hidup pada masa dewasa. Periode yang paling menentukan terjadinya stunting adalah *1000 First Days of Life (1000 HPK)*, yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, ketika kebutuhan zat gizi, kesehatan ibu, dan kualitas pengasuhan menjadi faktor yang saling berkaitan dalam menentukan keberhasilan pertumbuhan anak (Yuwanti et al., 2022). Oleh karena itu, stunting tidak lagi dipandang hanya sebagai persoalan kurang gizi, melainkan sebagai masalah multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan.

Meskipun berbagai program percepatan penurunan stunting telah dilaksanakan, prevalensinya di Indonesia masih menunjukkan angka yang memerlukan perhatian serius. Berbagai intervensi selama ini lebih banyak diarahkan pada pemenuhan kebutuhan gizi, perbaikan sanitasi, dan peningkatan pelayanan kesehatan ibu dan anak, sedangkan aspek psikologis pengasuh masih relatif kurang memperoleh perhatian. Padahal, keberhasilan pemenuhan kebutuhan nutrisi anak sangat dipengaruhi oleh kemampuan ibu dalam menjalankan peran pengasuhan, mengambil keputusan terkait pemberian makan, serta mempertahankan kondisi emosional yang adaptif selama proses perawatan anak. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian stunting pada balita, sehingga aspek kesehatan mental perlu dipertimbangkan sebagai bagian integral dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting (Febristi & Antoni, 2023; Trisnawati et al., 2025; Utami et al., 2024).

Berbagai penelitian telah menjelaskan bahwa ibu yang mengalami tekanan psikologis cenderung menghadapi kesulitan dalam menerapkan pola pengasuhan yang optimal, terutama ketika harus memenuhi kebutuhan nutrisi anak secara konsisten. Kondisi seperti stres, kecemasan, rasa bersalah, maupun kelelahan emosional dapat memengaruhi kualitas interaksi ibu dengan anak, termasuk dalam praktik pemberian makan yang responsif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pola asuh pemberian makan yang kurang tepat berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya stunting, sedangkan dukungan sosial dari keluarga mampu memperkuat kapasitas ibu dalam menjalankan pengasuhan secara lebih adaptif (Berliana, 2024; Syaifei et al., 2023). Selain itu, intervensi berupa psikoedukasi mengenai manajemen stres terbukti berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pengasuhan dan menjadi salah satu strategi pendukung pencegahan stunting pada anak usia dini (Kusumawati et al., 2025).

Meskipun hubungan antara kondisi psikologis ibu dan kejadian stunting telah banyak dilaporkan, sebagian besar penelitian di Indonesia masih menggunakan pendekatan kuantitatif





yang berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel. Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai besarnya hubungan statistik, tetapi belum mampu menjelaskan bagaimana ibu memaknai pengalaman psikologis yang dialaminya ketika merawat anak stunting dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian kualitatif mulai mengungkap pengalaman ibu dalam merawat anak stunting, namun pembahasannya masih lebih menitikberatkan pada strategi pengasuhan dan belum secara mendalam mengeksplorasi pengalaman emosional atau *lived experience* mengenai beban batin yang dirasakan ibu (Tondang et al., 2026; Utario et al., 2024; Wilujeng et al., 2025). Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai makna subjektif dari pengalaman psikologis ibu selama mendampingi anak stunting, sehingga pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* menjadi relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena tersebut (Safarudin et al., 2023).

Stunting merupakan permasalahan yang bersifat kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai determinan yang saling berinteraksi, mulai dari kondisi biologis, ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, hingga kualitas pengasuhan. Di antara berbagai determinan tersebut, aspek psikologis ibu semakin mendapat perhatian karena berperan dalam membentuk perilaku pengasuhan, kemampuan mengambil keputusan, dan konsistensi dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu berkaitan dengan kemampuan ibu memberikan pengasuhan yang optimal, sedangkan kondisi psikologis yang terganggu berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stunting pada anak (Febristi & Antoni, 2023; Trisnawati et al., 2025; Utami et al., 2024;). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa upaya penanggulangan stunting tidak cukup hanya berorientasi pada intervensi gizi, tetapi juga memerlukan perhatian terhadap kondisi psikologis ibu sebagai pengasuh utama.

Meskipun hubungan antara kesehatan mental ibu dan stunting telah banyak dibahas, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengukuran hubungan statistik antarvariabel sehingga belum mampu menjelaskan dinamika pengalaman psikologis ibu selama mendampingi anak stunting. Padahal, setiap ibu memiliki cara yang berbeda dalam memaknai rasa bersalah, kecemasan, tekanan sosial, maupun tantangan ketika menghadapi proses pengasuhan sehari-hari. Penelitian kualitatif mengenai pengalaman ibu merawat anak stunting mulai berkembang di Indonesia, namun umumnya lebih menekankan aspek praktik pengasuhan dan strategi perawatan dibandingkan eksplorasi makna pengalaman emosional yang mendasari perilaku tersebut (Tondang et al., 2026; Utario et al., 2024; Wilujeng et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan masih terbatasnya pemahaman mengenai bagaimana pengalaman psikologis ibu membentuk pola pengasuhan dan praktik pemberian nutrisi kepada anak stunting dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan memusatkan perhatian pada pengalaman subjektif ibu mengenai beban batin sebagai bentuk *psychological distress* yang muncul selama proses merawat anak stunting. Konsep beban batin dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai munculnya stres atau kecemasan, tetapi juga mencakup pengalaman emosional berupa rasa bersalah, malu, frustrasi, konflik peran, serta mekanisme koping yang memengaruhi kualitas pengasuhan. Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap pengalaman tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, yaitu pendekatan yang bertujuan memahami bagaimana individu memberi makna terhadap pengalaman hidup yang bersifat personal dan kompleks melalui interpretasi mendalam atas narasi partisipan (Safarudin et al., 2023). Pendekatan ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih kaya mengenai





hubungan antara pengalaman psikologis ibu dan praktik pengasuhan dibandingkan penelitian yang hanya menggunakan pendekatan kuantitatif.

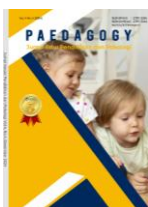
Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Kemejing sebagai salah satu wilayah yang masih menghadapi tantangan dalam penanganan stunting dan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif. Fokus penelitian diarahkan pada eksplorasi pengalaman psikologis ibu dalam menghadapi proses pengasuhan anak stunting, khususnya terkait beban batin yang memengaruhi pola asuh serta praktik pemberian nutrisi kepada anak. Dengan memahami pengalaman subjektif ibu secara mendalam, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi penanggulangan stunting yang tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga mengintegrasikan dukungan psikologis bagi ibu sebagai pengasuh utama. Selain memperkaya kajian ilmiah mengenai aspek psikososial stunting, penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi penyusunan program promotif dan preventif yang lebih responsif terhadap kebutuhan keluarga dalam upaya percepatan penurunan prevalensi stunting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif ibu yang memiliki anak stunting dalam memaknai kondisi psikologis selama proses pengasuhan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi persepsi, emosi, dan makna yang dibangun partisipan terhadap pengalaman hidup yang bersifat kompleks dan personal (Safarudin et al., 2023). Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Kemejing, Kecamatan Semin, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Partisipan ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria meliputi: (1) ibu yang memiliki anak dengan indikasi stunting, (2) usia anak 18–34 bulan, (3) anak memiliki status berat badan menurut umur (BB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U) di bawah standar usianya, (4) berdomisili di Kelurahan Kemejing, dan (5) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan menandatangani lembar *informed consent*. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh tiga partisipan yang diberi kode Ibu R, Ibu S, dan Ibu T. Jumlah partisipan tersebut dipandang memadai karena penelitian IPA lebih menekankan kedalaman eksplorasi pengalaman dibandingkan jumlah partisipan sehingga mampu menghasilkan data yang kaya (*rich data*).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka di rumah masing-masing partisipan pada waktu yang telah disepakati bersama dengan durasi sekitar 45–60 menit setiap sesi. Seluruh proses wawancara direkam menggunakan perangkat perekam suara setelah memperoleh persetujuan partisipan, kemudian ditranskripsikan secara *verbatim* dan dilengkapi dengan catatan lapangan (*field notes*) untuk mendokumentasikan ekspresi nonverbal serta situasi selama proses wawancara berlangsung. Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman emosional saat mengetahui kondisi stunting pada anak, dinamika psikologis yang dialami selama proses pengasuhan, pengalaman menghadapi *Gerakan Tutup Mulut* (GTM) pada anak, strategi pemberian makan, serta mekanisme koping yang digunakan dalam menghadapi tekanan psikologis sehari-hari. Selama penelitian berlangsung, identitas seluruh partisipan dijaga kerahasiaannya melalui penggunaan kode partisipan sehingga informasi pribadi tetap terlindungi.





Analisis data dilakukan mengikuti tahapan *Interpretative Phenomenological Analysis* yang dikembangkan oleh Smith, Flowers, dan Larkin, yaitu membaca transkrip secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh, melakukan *initial noting*, mengembangkan tema-tema awal (*emergent themes*), menghubungkan tema-tema yang memiliki keterkaitan, kemudian menyusun tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman psikologis partisipan. Proses pengkodean dilakukan secara manual dengan membandingkan hasil interpretasi terhadap setiap transkrip sehingga makna yang diperoleh tetap konsisten dengan narasi partisipan. Untuk meningkatkan kredibilitas penelitian, peneliti menerapkan teknik *member checking* dengan meminta partisipan mengonfirmasi kesesuaian hasil transkrip dan interpretasi awal, serta melakukan *peer debriefing* bersama rekan peneliti untuk mendiskusikan proses analisis dan penetapan tema. Seluruh tahapan penelitian didokumentasikan dalam *audit trail* sehingga proses analisis dapat ditelusuri kembali dan mendukung keterpercayaan (*trustworthiness*) hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data dilakukan terhadap hasil wawancara mendalam dengan tiga partisipan yang merupakan ibu dengan anak stunting di Kelurahan Kemejing, Kecamatan Semin, Kabupaten Gunungkidul. Proses analisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) menghasilkan sejumlah pengalaman yang memiliki pola kesamaan di antara partisipan. Sebelum menguraikan tema-tema yang diperoleh, karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1 untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang responden penelitian. Penyajian karakteristik ini dimaksudkan untuk membantu pembaca memahami konteks pengalaman yang disampaikan oleh masing-masing partisipan tanpa mengungkap identitas pribadi.

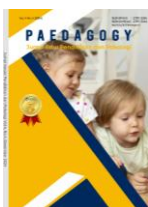
Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Kode Partisipan	Usia Ibu	Usia Anak	Status Anak	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
Ibu R	31 tahun	24 bulan	Stunting	SMA	Ibu Rumah Tangga
Ibu S	29 tahun	30 bulan	Stunting	SMP	Ibu Rumah Tangga
Ibu T	34 tahun	20 bulan	Stunting	SMA	Buruh Harian

Berdasarkan Tabel 1, seluruh partisipan merupakan ibu yang memiliki anak dengan kondisi stunting sesuai kriteria penelitian. Ketiga partisipan memiliki latar belakang usia, pendidikan, dan pekerjaan yang berbeda sehingga memberikan variasi pengalaman dalam proses pengasuhan anak. Perbedaan karakteristik tersebut tidak digunakan untuk membandingkan partisipan, tetapi menjadi konteks dalam memahami pengalaman yang mereka sampaikan selama wawancara. Selanjutnya, hasil analisis tematik yang diperoleh dari proses pengkodean dan pengelompokan makna disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tema dan Subtema Hasil Analisis *Interpretative Phenomenological Analysis*

Tema	Subtema	Partisipan
Perasaan gagal maternal dan stigma sosial	Perasaan bersalah sebagai ibu	Ibu R, Ibu T



Tema	Subtema	Partisipan
Konflik emosional saat pemberian makan	Rasa malu terhadap kondisi anak	Ibu R
	Tekanan dari pasangan	Ibu T
	Frustrasi menghadapi <i>Gerakan Tutup Mulut</i> (GTM)	Ibu S
	Kekhawatiran terhadap berat badan anak	Ibu R, Ibu S
Mekanisme koping pasif dan isolasi diri	Kelelahan saat proses pemberian makan	Ibu R
	Menarik diri dari lingkungan	Ibu T
	Menghindari pembahasan mengenai stunting	Ibu S
	Menyerahkan sementara pengasuhan kepada pasangan	Ibu S

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, analisis menghasilkan tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman ibu selama merawat anak stunting. Setiap tema terdiri atas beberapa subtema yang muncul dari pengalaman yang disampaikan oleh partisipan selama wawancara mendalam. Tema-tema tersebut disusun berdasarkan kesamaan makna yang ditemukan pada proses pengkodean sehingga mencerminkan pola pengalaman yang berulang di antara partisipan. Uraian setiap tema berikut disajikan secara rinci menggunakan kutipan langsung sebagai bukti empiris hasil penelitian.

Tema 1. Perasaan Gagal Maternal dan Stigma Sosial

Tema pertama menggambarkan pengalaman ibu yang sering mengungkapkan rasa bersalah, malu, serta merasa belum mampu menjalankan peran sebagai orang tua ketika mengetahui anak mengalami stunting. Pengalaman tersebut muncul dalam berbagai situasi, terutama ketika menghadiri kegiatan posyandu atau ketika menerima tanggapan dari anggota keluarga maupun lingkungan sekitar. Selain itu, beberapa partisipan menyampaikan adanya tekanan yang berasal dari pasangan sehingga menambah beban emosional selama merawat anak. Pengalaman tersebut muncul secara konsisten pada lebih dari satu partisipan dan menjadi salah satu tema yang dominan dalam penelitian ini.

Kutipan wawancara

Ibu R

"Kalau pas posyandu itu rasanya malu, Bu. Anak saya paling kecil di antara teman-temannya. Saya merasa gagal saja. Apa salah saya ya, Bu? Dengar kata stunting itu kayak cap buruk buat saya."

Ibu T

"Suami saya juga sering menyalahkan, 'Kok kamu nggak bisa ngasih makan yang benar?' Itu yang bikin saya sering nangis diam-diam. Saya sudah coba semua, tapi tetap saja dia kurus."

Berdasarkan kutipan tersebut, tampak bahwa partisipan menceritakan pengalaman berupa rasa malu, perasaan bersalah, dan tekanan yang mereka alami selama mendampingi anak dengan kondisi stunting. Pengalaman tersebut muncul ketika berinteraksi dengan lingkungan maupun anggota keluarga. Meskipun bentuk pengalaman yang disampaikan berbeda pada setiap partisipan, terdapat kesamaan berupa munculnya perasaan tidak nyaman dalam



menjalankan peran sebagai ibu. Temuan ini menjadi dasar terbentuknya tema pertama dalam hasil analisis penelitian.

Tema 2. Konflik emosional saat pemberian makan

Tema ini merujuk pada situasi di mana ibu merasa khawatir berlebihan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak stunting, sehingga setiap kali memberi makan muncul rasa takut anak tidak menghabiskan makanan atau tidak mengalami kenaikan berat badan yang cukup. Kekhawatiran tersebut sering memicu perilaku memberi makan yang penuh paksaan, ancaman, atau tekanan, bukan komunikasi yang positif dan responsif terhadap sinyal lapar dan kenyang anak. Dalam keadaan tertekan, ibu juga dapat menggunakan makanan sebagai pelampiasan emosi, misalnya memberi makanan yang sangat disukai anak hanya untuk menenangkan rewel, bukan berdasarkan kebutuhan gizi. Perasaan gagal karena anak tetap stunting membuat ibu mudah marah, menambah penolakan makan dari anak, dan menjadikan momen makan sebagai sumber konflik emosional yang pada akhirnya dapat memperburuk praktik pemberian makan dan mempertahankan masalah stunting.

Kutipan wawancara

Ibu S

“Saya hampir menyerah kalau anak saya sudah tidak mau makan, makannya susah, di suruh buka mulut susah sekali. Saya bingung harus bagaimana agar anak saya mau makan. Itu dia kalau di suapin bisa sampai satu jam lebih cuma untuk beberapa suap..... nah saya bingung itu nanti bagaimana kalau nggak naik - naik berat badannya ”

Ibu R

”Saya capek Bu suapin makan, tidak mau banyak, dimasakin yang di suka juga tidak banyak makannya. Ditawarin mau makan apa juga susah Bu makannya. Padahal saya pengen anak saya itu gendut kayak teman-temannya tidak kurus terus ”

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, partisipan merasa sangat khawatir anaknya stunting, sehingga cara memberi makan jadi dipenuhi paksaan, ancaman, atau pemberian makanan sebagai pelipur emosi daripada berdasarkan kebutuhan gizi dan sinyal lapar atau kenyang anak. Kekhawatiran ini menimbulkan stres dan perasaan gagal pada ibu, memicu kemarahan dan konflik saat makan, yang menyebabkan anak menolak makan lebih sering. Siklus tekanan —> penolakan makan —> praktik pemberian makan yang buruk akhirnya berisiko mempertahankan atau memperburuk masalah stunting.

Tema 3. Mekanisme koping pasif dan isolasi diri

Tema ini membahas bagaimana sebagian ibu dengan anak stunting merespons tekanan psikologis dengan mekanisme koping pasif dan isolasi diri. Mereka cenderung pasrah, merasa tidak berdaya, dan tidak aktif mencari bantuan atau layanan kesehatan, sehingga fungsi keluarga dalam menjaga kesehatan anak menjadi terhambat. Pada saat yang sama, ibu sering menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa malu, takut disalahkan, dan khawatir terhadap stigma, sehingga dukungan informasi dan emosional dari orang lain tidak didapatkan. Kombinasi koping yang pasif dan isolasi diri ini memperberat stres, kecemasan, dan rasa bersalah ibu, serta berdampak negatif pada kualitas pengasuhan dan keberlanjutan stunting pada anak.

Kutipan wawancara

Ibu T



“Sejak tahu anak saya stunting, saya jadi jarang keluar rumah, Bu. Kalau ada ibu-ibu kumpul di posyandu atau arisan, saya sering tidak datang. Rasanya malu dan tidak nyaman kalau harus jelaskan kondisi anak saya.”

Ibu S

“Waktu di posyandu, petugas menyinggung soal stunting, saya dengar, tapi saya pura-pura sibuk dengan anak. Saya tidak berani banyak tanya, Kadang kalau saya sudah terlalu kepikiran soal kondisi anak, saya minta suami yang lebih banyak pegang anak. Saya bilang, ‘Ayah saja yang urus dulu atau Ayah saja yang suapin’ saya takut salah lagi, kali saja kalau sama ayahnya anak saya lebih doyan makan”

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, partisipan mengalami beberapa pengalaman yang sama. Pengalaman ini muncul baik saat berinteraksi dengan lingkungan sosial, misalnya di posyandu atau pertemuan ibu, maupun dalam dinamika keluarga, di mana beberapa ibu memilih menarik diri atau menyerahkan pengasuhan kepada suami karena takut salah. Walaupun ekspresi pengalaman berbeda antar partisipan, ada kesamaan yaitu ketidaknyamanan dalam menjalankan peran sebagai ibu yang berdampak pada keterbatasan akses terhadap dukungan informasi dan emosional. Temuan ini mendasari pembentukan tema mengenai mekanisme koping pasif dan isolasi diri dalam analisis penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban batin yang dialami ibu merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara kondisi anak, tuntutan pengasuhan, serta tekanan dari lingkungan sosial. Perasaan bersalah, gagal menjalankan peran sebagai ibu, dan kekhawatiran terhadap masa depan anak muncul secara konsisten dalam narasi partisipan. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman psikologis ibu tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan anak, tetapi juga oleh persepsi ibu terhadap kemampuan dirinya dalam memberikan pengasuhan yang optimal. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Savita dan Fardana (2023) yang menjelaskan bahwa rendahnya efikasi diri pengasuhan (*parenting self-efficacy*) menyebabkan ibu merasa kurang percaya diri dalam memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anak sehingga berpotensi memengaruhi kualitas pengasuhan dan upaya pencegahan stunting.

Selain dipengaruhi oleh persepsi terhadap kemampuan diri, beban batin ibu juga diperkuat oleh adanya stigma sosial yang berkembang di masyarakat. Partisipan mengungkapkan bahwa komentar dari lingkungan maupun tenaga kesehatan sering kali menimbulkan rasa malu, takut dinilai sebagai orang tua yang gagal, bahkan mendorong mereka untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stunting bukan hanya dipersepsikan sebagai masalah kesehatan anak, tetapi juga menjadi identitas sosial yang memberikan tekanan psikologis kepada keluarga, khususnya ibu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hasbiah dan Hasdiansa (2025) yang menyatakan bahwa stigma sosial terhadap keluarga dengan anak stunting menjadi salah satu hambatan dalam upaya pencegahan maupun penanganan stunting karena memengaruhi perilaku pencarian bantuan serta keterlibatan keluarga dalam program kesehatan.

Interpretasi terhadap pengalaman tersebut menunjukkan bahwa beban batin yang dialami ibu merupakan bentuk gangguan kesejahteraan psikologis yang berkembang akibat tekanan pengasuhan yang berlangsung secara terus-menerus. Perasaan sedih, cemas, tidak berdaya, dan konflik peran yang muncul dalam pengalaman partisipan mengindikasikan bahwa kondisi psikologis ibu menjadi faktor penting yang menentukan kualitas interaksi dengan anak.





Temuan ini memperkuat hasil penelitian Aulia et al. (2026) yang menemukan bahwa ibu yang memiliki anak stunting cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis karena harus menghadapi tekanan emosional, tuntutan ekonomi, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan anak secara berkelanjutan. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperluas pemahaman bahwa beban batin ibu bukan sekadar respons emosional sesaat, tetapi merupakan pengalaman yang memengaruhi perilaku pengasuhan dalam jangka panjang.

Berdasarkan perspektif *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, pengalaman rasa bersalah, malu, dan ketidakberdayaan yang dialami partisipan tidak dipandang sebagai gejala klinis yang berdiri sendiri, melainkan sebagai makna subjektif yang dibangun melalui pengalaman hidup selama merawat anak stunting. Makna tersebut terbentuk melalui interaksi antara pengalaman pribadi, relasi keluarga, serta respons masyarakat terhadap kondisi anak sehingga menghasilkan cara pandang tertentu terhadap peran sebagai ibu. Oleh karena itu, penanganan stunting sebaiknya tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga memperhatikan aspek psikososial melalui pemberdayaan ibu, penguatan dukungan keluarga, dan pembentukan kelompok pendamping sebaya agar ibu memperoleh ruang berbagi pengalaman tanpa rasa takut terhadap stigma. Pendekatan tersebut didukung oleh penelitian Suryani et al., (2024) yang menunjukkan bahwa pemberdayaan komunitas ibu mampu meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat dukungan sosial, dan mendorong keterlibatan aktif keluarga dalam upaya pencegahan serta penanganan stunting.

Pengalaman ibu ketika menghadapi *Gerakan Tutup Mulut (GTM)* pada anak menunjukkan bahwa proses pemberian makan tidak hanya menjadi aktivitas pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga menjadi sumber tekanan emosional yang sangat besar. Partisipan menggambarkan munculnya rasa frustrasi, cemas, marah, hingga kelelahan ketika berbagai upaya membujuk anak makan tidak membuahkan hasil. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan pemberian makan dipengaruhi oleh kesiapan emosional ibu dalam menghadapi respons anak, bukan semata-mata oleh pengetahuan mengenai gizi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Idhayanti et al. (2024) yang menjelaskan bahwa perilaku *picky eater* dan GTM merupakan tantangan utama dalam pencegahan stunting sehingga orang tua memerlukan keterampilan khusus dalam mengelola emosi sekaligus menerapkan strategi pemberian makan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Reaksi emosional ibu selama menghadapi GTM juga memengaruhi pola interaksi saat proses pemberian makan. Beberapa partisipan mengaku pernah memaksa anak makan, sedangkan sebagian lainnya memilih menghentikan proses makan karena merasa lelah secara fisik maupun emosional. Pola tersebut menunjukkan terjadinya pergeseran dari *responsive feeding* menuju praktik pemberian makan yang kurang responsif akibat akumulasi tekanan psikologis yang dialami ibu. Hasil penelitian ini konsisten dengan *literature review* yang dilakukan Azwar et al. (2023), yang menjelaskan bahwa *responsive feeding* berperan penting dalam meningkatkan kecukupan asupan gizi, memperkuat interaksi ibu dan anak, serta menurunkan risiko stunting. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Aisyah et al. (2026) yang menemukan bahwa perilaku *responsive feeding* memiliki hubungan yang signifikan dengan rendahnya kejadian stunting pada balita, sehingga kemampuan ibu dalam mempertahankan interaksi yang responsif selama proses pemberian makan menjadi salah satu faktor protektif terhadap gangguan pertumbuhan anak.

Untuk menghadapi tekanan pengasuhan yang berlangsung secara terus-menerus, partisipan mengembangkan berbagai mekanisme koping, meskipun sebagian besar masih bersifat pasif. Bentuk koping yang ditemukan antara lain menarik diri dari lingkungan sosial,





menghindari pembicaraan mengenai kondisi anak, menyerahkan sementara tanggung jawab pengasuhan kepada anggota keluarga lain, hingga memilih menyimpan seluruh beban emosional tanpa mencari bantuan. Strategi tersebut memang mampu memberikan ketenangan dalam jangka pendek, tetapi tidak menyelesaikan sumber stres yang dihadapi sehingga berpotensi memperburuk kesejahteraan psikologis ibu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Heni (2024) yang menunjukkan bahwa optimalisasi mekanisme koping adaptif melalui pendampingan psikologis dan edukasi mampu meningkatkan kesiapan ibu dalam menjalankan pengasuhan anak berisiko stunting serta mengurangi tekanan emosional selama proses perawatan.

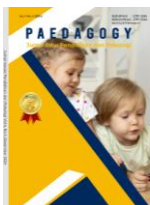
Mekanisme koping yang kurang adaptif juga berkaitan erat dengan terbatasnya dukungan sosial yang diterima ibu selama merawat anak stunting. Beberapa partisipan memilih menghindari kegiatan masyarakat maupun pelayanan kesehatan karena khawatir memperoleh penilaian negatif terhadap kondisi anaknya. Padahal, dukungan sosial dari keluarga, masyarakat, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu, memperkuat kapasitas pengasuhan, serta mendorong keberlanjutan praktik pemberian makan yang sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Siswati et al. (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam memperkuat kualitas pengasuhan balita stunting. Selain itu, hasil penelitian Ayun et al. (2024) serta Ikasari dan Pusparina (2026) menunjukkan bahwa pengalaman ibu dalam memanfaatkan layanan *Posyandu* tidak hanya memberikan manfaat berupa informasi kesehatan, tetapi juga menjadi ruang untuk memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan membangun keyakinan bahwa penanganan stunting memerlukan kolaborasi antara keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa intervensi penanggulangan stunting sebaiknya mengintegrasikan layanan pemenuhan gizi dengan pendampingan psikososial, penguatan jejaring dukungan sosial, serta pemberdayaan ibu agar mampu menjalankan pengasuhan secara lebih adaptif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman ibu dalam merawat anak stunting tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang kompleks dan berlangsung secara berkelanjutan. Melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, penelitian berhasil mengidentifikasi bahwa beban batin ibu dimaknai sebagai pengalaman psikologis yang terbentuk dari perasaan gagal menjalankan peran sebagai ibu, tekanan sosial akibat stigma stunting, konflik emosional selama proses pemberian makan anak, serta kecenderungan menggunakan mekanisme koping pasif ketika menghadapi tekanan pengasuhan. Ketiga pengalaman tersebut saling berkaitan dan memengaruhi cara ibu menjalankan pengasuhan serta pemberian nutrisi kepada anak dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memperkuat bahwa dimensi psikologis ibu merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari upaya pencegahan dan penanganan stunting, sehingga keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh aspek biologis dan gizi, tetapi juga oleh kemampuan ibu memperoleh dukungan emosional, sosial, dan lingkungan pengasuhan yang kondusif.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa pemahaman yang lebih mendalam mengenai makna pengalaman subjektif ibu dalam menghadapi stunting, sehingga melengkapi penelitian sebelumnya yang umumnya lebih berfokus pada hubungan antarvariabel secara kuantitatif. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa program percepatan penurunan



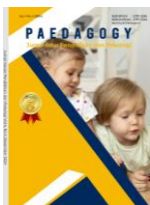


stunting perlu mengintegrasikan pendekatan psikososial ke dalam layanan kesehatan primer, pemberdayaan keluarga, serta penguatan dukungan sosial di tingkat komunitas agar intervensi yang diberikan lebih komprehensif dan berpusat pada kebutuhan keluarga. Selain memiliki implikasi praktis bagi pengembangan layanan di Posyandu, Puskesmas, dan pemerintah desa, penelitian ini juga membuka peluang pengembangan kajian selanjutnya mengenai keterlibatan ayah, dinamika keluarga, efektivitas intervensi psikologis berbasis komunitas, serta penguatan *responsive feeding* dalam mendukung keberhasilan pengasuhan anak stunting. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar ilmiah bagi pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih holistik dalam penanganan stunting di Indonesia.

Penanganan stunting perlu pendekatan multisektoral yang mengintegrasikan aspek psikososial selain intervensi gizi dan biologis, karena beban batin ibu memengaruhi praktik pengasuhan dan pemberian nutrisi anak. Program edukasi pengasuhan harus kontekstual dan meliputi penguatan *responsive feeding*, manajemen stres, serta strategi koping aktif yang sensitif terhadap budaya lokal. Layanan primer (Posyandu/Puskesmas) perlu memasukkan deteksi dini terhadap tekanan psikologis ibu dan jalur rujukan ke dukungan konseling atau kelompok pendukung, sambil menguatkan peran keluarga, termasuk ayah dan jaringan sosial masyarakat untuk mengurangi stigma. Penelitian lanjutan sebaiknya menguji efektivitas intervensi psikososial terintegrasi dan mengeksplorasi dinamika keluarga serta keterlibatan ayah dalam upaya percepatan penurunan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, D. A., Widyastuti, Y., & Purnamaningrum, Y. E. (2026). Relationship between responsive feeding behavior and the incidence of stunting in toddlers 6–36 months: A study in the working area of Saptosari Public Health Center, Gunungkidul, Indonesia. *JouMiN: Journal of Midwifery and Nursing*, 1(1), 1–13. <https://jurnal.ylii.or.id/index.php/jki/article/view/176>
- Aulia, V., Musni, R., & Anastasya, Y. A. (2026). Gambaran kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak stunting di Kabupaten Bireuen. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 68–79. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/23788>
- Ayun, E. Q., Wati, N., Kosvianti, E., & Febriawati, H. (2024). Studi fenomenologi pengalaman ibu dengan balita stunting di wilayah kerja Puskesmas Made Kota Surabaya. *Al-Su'aibah Midwifery Journal*, 2(1), 76–85. <https://doi.org/10.69597/amj.v2i1.16>
- Azwar, A., Tane, R., & Sartika MS, D. (2023). *Responsive feeding dan stunting pada anak: Literature review*. *Journal of Nursing Innovation*, 2(3), 73–80. <https://ejournal.infermia.com/index.php/JNI/article/view/19>
- Berliana, L. (2024). Dukungan sosial keluarga untuk meningkatkan pola pengasuhan pada pencegahan stunting. *Indonesian Journal of Muhammadiyah Studies (IJMUS)*, 5(1), 8–14. <https://doi.org/10.62289/ijmus.v5i1.170>
- Suryani, S., Dewi, A. D. A., & Dyorita, A. (2024). Pemberdayaan komunitas ibu swabantu stunting sebagai upaya penanganan stunting. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 5(2), 101–108. <http://mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/view/199>
- Febristi, A., & Antoni, A. (2023). Gambaran status psikologis orang tua terhadap kejadian stunting di wilayah kerja Kenagarian Pematang Panjang Kabupaten Sijunjung tahun 2022. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 17(1). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/4184>



- Hasbiah, S., & Hasdiansa, I. W. (2025). Stigma sosial terhadap stunting: Tantangan dalam pencegahan dan penanganannya di Desa Santur. *Solusi Bersama: Jurnal Pengabdian dan Kesejahteraan Masyarakat*, 2(2), 73–79. <https://doi.org/10.62951/solusibersama.v2i2.1435>
- Heni, S. (2024, February). Optimalisasi mekanisme koping ibu dalam program pemberian makanan tambahan (PMT) untuk pencegahan stunting. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar* (Vol. 3, No. 1, pp. 839–845). <http://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO/article/view/201>
- Idhayanti, R. I., Masini, M., Chunaeni, S., Agiustina, A. M., Imandafirly, H. A., & Elisia, S. (2024). Pelatihan mencegah stunting dengan mengatasi *picky eater* dan gerakan tutup mulut pada anak. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(2), 164–169. <https://doi.org/10.52622/mejuajuaabdimas.v4i2.188>
- Ikasari, F. S., & Pusparina, I. (2026). Exploring mothers' perceptions of the role of integrated health posts (*Posyandu*) in stunting prevention: A qualitative study. *Lentera Perawat*, 7(2), 270–280. <https://doi.org/10.52235/lp.v7i2.701>
- Kusumawati, E., Ramadhani, F. R., Apriawan, A. M. V., Alfarizi, M. F., Samudra, R. B., Hartanti, L. N., Pratama, S. P., & Rachmawati, A. N. (2025). Optimalisasi pengasuhan melalui psikoedukasi manajemen stres untuk mencegah stunting anak usia dini di Kantor Kecamatan Tambaksari: *Optimising parenting through stress management psychoeducation to prevent early childhood stunting in Tambaksari District Office*. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(2), 582–589. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/8802>
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 9680–9694. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1536>
- Savita, B., & Fardana N., N. A. (2023). Hubungan efikasi diri pengasuhan dan keterlibatan ayah dalam pencegahan stunting. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 191–201. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/8456>
- Siswati, H., Afrizal, Djafri, D., & Symon, D. (2025). Dukungan sosial terhadap pengasuhan balita stunting: Perspektif pengasuh di Nagari Tanjung Sumatera Barat. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 14(2), 135–149. <https://ejournal.kemensos.go.id/index.php/jsk/id/article/view/3525>
- Syafei, A., Afriyani, R., & Apriani. (2023). Hubungan pola asuh pemberian makan dengan kejadian stunting. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(25), 1–5. <http://ejurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/217>
- Tondang, H. R., Dewi, Y. I., Suci, W. P., & Tampubolon, M. M. (2026). Pengalaman ibu suku Batak Mandailing dalam merawat anak stunting di Desa Rambah Tengah Hulu. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 5(1), 443–454. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol5.Iss1.2520>
- Trisnawati, K. D., Muqodas, I., & Nikawanti, G. (2025). Hubungan kesejahteraan psikologis ibu terhadap risiko stunting. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 679–690. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/1676>
- Utami, E. N., Sumiatin, T., Su'udi, S. U., & P., T. R. (2024). Hubungan faktor psikologis ibu dengan kejadian balita stunting di wilayah kerja Puskesmas Merakurak Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 281–288. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4288533>



- Utario, Y., Mulyadi, M., & Kartika, L. (2024). Mothers' experiences in caring for stunted toddlers: A qualitative study. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 8(2), 87–98. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v8i2.20702>
- Wilujeng, A. P., Putri, N. S., & Hati, D. A. P. (2025). The experience of a mother whose toddler had stunted growth but has successfully recovered: A phenomenology study. *Professional Health Journal*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.54832/phj.v7i1.936>
- Yuwanti, Y., Himawati, L., & Susanti, M. M. (2022). Pencegahan stunting pada 1000 HPK. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 35–39. <https://doi.org/10.37402/abdimaShip.vol3.iss1.166>