

STRATEGI BERBASIS AJARAN BUDDHA DALAM PENANGGULANGAN STUNTING PADA IBU HAMIL

Betaria¹, Ani², Theresia Halim Nuriani³, Lisniasari⁴, Lamirin⁵

^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Agama Buddha Bodhi Dharma

*Corresponding Email : betaria.anggara@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak serius terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, serta berkontribusi pada siklus kemiskinan yang berkelanjutan. Di Indonesia, prevalensi stunting masih tinggi, terutama pada masa awal kehidupan yang sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan gizi ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan strategi penanggulangan stunting berbasis ajaran Tripiṭaka yang menekankan pendekatan holistik melalui aspek nutrisi, kesehatan mental, spiritualitas, dan dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur, analisis teks Tripiṭaka, dan wawancara mendalam dengan tenaga medis, tokoh agama, dan terapis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran dalam Tripiṭaka seperti *Ussūrabhāṭṭa Sutta* dan *Putamamsa Sutta* menekankan pentingnya pola makan sehat dan mindful eating, sementara *Dhammapada* dan *Nibbāna Sutta* menggarisbawahi peran pikiran dalam menjaga keseimbangan mental. *Santutṭhi Sutta* dan *Sigālaka Sutta* menekankan pentingnya kepuasan batin dan relasi sosial harmonis dalam membentuk lingkungan yang mendukung kesehatan ibu hamil. Temuan lapangan menguatkan bahwa ketidakseimbangan mental ibu hamil, rendahnya literasi gizi, dan minimnya dukungan sosial menjadi faktor utama penyebab stunting. Integrasi nilai-nilai Buddhis dalam program kesehatan masyarakat menunjukkan peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku positif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan berbasis Tripiṭaka dapat menjadi strategi kontekstual dan berkelanjutan dalam mencegah stunting, serta merekomendasikan kolaborasi lintas sektor dalam implementasinya untuk mendukung generasi yang sehat dan berkualitas.

Kata Kunci: *Stunting, Ibu Hamil, Tripiṭaka, Gizi, Mindfulness, Dukungan Sosial.*

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that has a serious impact on children's physical growth and cognitive development, and contributes to the ongoing cycle of poverty. In Indonesia, the prevalence of stunting is still high, especially in early life which is greatly influenced by the health and nutritional conditions of pregnant women. This study aims to formulate a stunting management strategy based on the teachings of the Tripiṭaka which emphasizes a holistic approach through aspects of nutrition, mental health, spirituality, and social support. This study uses a qualitative method with a literature study approach, Tripiṭaka text analysis, and in-depth interviews with medical personnel, religious figures, and therapists. The results of the study show that the teachings in the Tripiṭaka such as Ussūrabhāṭṭa Sutta And Putamamsa Sutta emphasizes the importance of healthy eating and mindful eating, while Dhammapada And Nibbāna Sutta underlines the role of the mind in maintaining mental balance. Santutṭhi Sutta And Sigalaka Sutta emphasizes the importance of inner satisfaction and

harmonious social relations in creating an environment that supports maternal health. Field findings confirm that mental imbalance in pregnant women, low nutritional literacy, and minimal social support are the main factors causing stunting. Integration of Buddhist values in public health programs shows increased awareness and positive behavioral changes. This study concludes that the Tripitaka-based approach can be a contextual and sustainable strategy in preventing stunting, and recommends cross-sector collaboration in its implementation to support a healthy and quality generation.

Keywords: *Stunting, Pregnant Women, Tripitaka, Nutrition, Mindfulness, Social Support*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang serius dan menjadi tantangan global, khususnya di negara-negara berkembang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan stunting sebagai kondisi ketika tinggi badan anak lebih rendah dari standar usianya akibat kekurangan gizi jangka panjang dan infeksi berulang. Dampak stunting tidak hanya terlihat pada pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, serta produktivitas di masa depan. Kondisi ini pada akhirnya dapat memperkuat siklus kemiskinan dan ketidakberdayaan dalam masyarakat. Di Indonesia, stunting masih menjadi masalah signifikan, dengan prevalensi mencapai sekitar 24% pada anak di bawah lima tahun menurut data terbaru. Masalah ini umumnya bermula sejak masa kehamilan, karena kebutuhan gizi ibu hamil sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, intervensi dini yang tepat pada masa kehamilan menjadi kunci dalam upaya penanggulangan stunting secara berkelanjutan (Sartika et al., 2021).

Salah satu pendekatan potensial dalam mengatasi stunting adalah mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan spiritual ke dalam strategi intervensi kesehatan. Dalam konteks ini, kajian terhadap Tripitaka – kumpulan teks suci dalam tradisi Buddhis – dapat memberikan kontribusi signifikan, khususnya dalam membangun pemahaman mengenai pentingnya nutrisi dan kesehatan mental bagi ibu hamil. Ajaran dalam Tripitaka tidak hanya menekankan pentingnya pola makan seimbang, tetapi juga menyoroti aspek kesehatan holistik yang mencakup kesejahteraan mental dan dukungan sosial. Hal ini selaras dengan teori *Felice Jacka* yang menyatakan bahwa pola makan sehat memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental (Jacka et al., 2011). Mengingat pentingnya konteks budaya dalam keberhasilan program kesehatan, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kemungkinan perumusan strategi penanggulangan stunting yang berbasis pada ajaran Buddhis. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya menurunkan angka stunting secara signifikan, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk menjaga kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Namun demikian, pendekatan berbasis Tripitaka dalam penanggulangan stunting pada ibu hamil juga menghadapi sejumlah tantangan. Salah satunya adalah perbedaan pemahaman dan interpretasi terhadap ajaran-ajaran dalam Tripitaka yang dapat memunculkan variasi penafsiran. Ketidaktepatan dalam memahami makna teks suci berpotensi menghambat penerapan strategi secara optimal. Di sisi lain, masyarakat memiliki norma budaya dan kebiasaan tertentu dalam pola makan serta praktik kesehatan. Intervensi yang tidak selaras dengan kebiasaan lokal dapat menimbulkan resistensi. Oleh karena itu, pendekatan yang sensitif terhadap budaya lokal menjadi penting agar strategi yang ditawarkan dapat diterima dan dijalankan secara efektif (Sthiramati, 2012).

Selain itu, implementasi strategi ini juga menghadapi keterbatasan sumber daya, baik dari segi finansial maupun ketersediaan tenaga profesional yang kompeten. Program yang menggabungkan aspek spiritual memerlukan dukungan logistik dan pendanaan yang memadai agar dapat berjalan secara berkelanjutan. Faktor lain yang menghambat adalah rendahnya tingkat pendidikan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi dan kesehatan selama kehamilan. Ketika pemahaman masyarakat masih terbatas, adopsi terhadap praktik baru pun menjadi tantangan. Faktor eksternal seperti kemiskinan, keterbatasan akses ke fasilitas kesehatan, serta krisis lingkungan juga memperparah masalah stunting dan mengurangi efektivitas strategi yang diterapkan (Mulyaningsih et al., 2021).

Keterbatasan dalam penelitian dan data juga menjadi tantangan penting. Kajian yang menghubungkan ajaran Tripitaka dengan konteks kesehatan ibu hamil dan stunting masih terbatas, sehingga menyulitkan proses evaluasi serta pengembangan strategi berbasis bukti yang kuat. Jika strategi ini tidak terintegrasi secara sinergis dengan program kesehatan dan gizi yang sudah ada, maka hasilnya pun akan kurang optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan komprehensif dan kolaboratif yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan untuk merumuskan solusi yang kontekstual, relevan, dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini merumuskan strategi penanggulangan stunting berbasis nilai-nilai Tripitaka yang dapat diintegrasikan dalam program kesehatan masyarakat. Menurut Khema (1997), ajaran Buddhis berpotensi memberikan kontribusi dalam membentuk gaya hidup sehat dan penuh kesadaran. Oleh karena itu, hasil penelitian ini disusun menjadi modul edukasi yang dapat digunakan oleh pemerintah, organisasi masyarakat, akademisi, serta keluarga. Program percontohan direncanakan bekerja sama dengan organisasi kesehatan lokal, dengan pelibatan aktif masyarakat untuk memastikan penerimaan dan efektivitas implementasi.

Monitoring dan evaluasi akan dilakukan secara berkala dengan indikator keberhasilan seperti peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan perilaku gizi sehat pada ibu hamil. Hasil evaluasi digunakan untuk menyempurnakan program. Penelitian ini juga akan dipublikasikan dan disebarluaskan melalui seminar dan lokakarya guna memperkuat advokasi dan menjangkau pemangku kepentingan yang lebih luas. Rekomendasi kebijakan akan disusun untuk mendorong pemerintah dan lembaga terkait agar mengintegrasikan nilai-nilai Tripitaka ke dalam kebijakan dan program kesehatan ibu dan anak (Panda, 2011).

Dengan mengikuti tahapan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan solusi yang berkelanjutan dan kontekstual dalam penanggulangan stunting pada ibu hamil, serta mendukung terwujudnya generasi yang sehat dan berkualitas di Kota Medan khususnya, dan Indonesia pada umumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini difokuskan di Kota Medan, Sumatra Utara, dengan beberapa langkah metodologis yang disusun secara sistematis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis teks dan studi kasus. Berikut adalah langkah-langkah yang akan diambil dalam metode penelitian ini: Desain penelitian pendekatan kualitatif dimana penelitian ini bertujuan untuk mendalami pemahaman, pandangan, dan pengalaman masyarakat mengenai stunting dan kesehatan ibu hamil, serta meneliti ajaran dalam Tripitaka yang relevan. Analisis Teks untuk mengkaji teks-teks dalam Tripitaka untuk mengidentifikasi prinsip-prinsip yang berkaitan dengan nutrisi dan kesehatan. Pengumpulan data Studi

Literatur Review (SLR) dengan cara mengumpulkan dan menganalisis literatur yang ada tentang stunting, kesehatan mental ibu hamil, dan ajaran Buddha. Mencari artikel, buku, dan laporan yang relevan untuk memberikan konteks yang lebih luas. Wawancara Mendalam semi-terstruktur dengan berbagai informan, termasuk: tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan pandangan dan pengalaman mereka terkait masalah stunting dan peran Tripitaka dalam penanggulangannya. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai strategi penanggulangan stunting pada ibu hamil melalui ajaran Tripitaka, serta rekomendasi yang praktis untuk implementasi di lapangan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stunting merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Berdasarkan data yang telah diolah dan wawancara mendalam dengan para responden, ditemukan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memahami secara menyeluruh tentang definisi, penyebab, serta dampak jangka panjang dari stunting. Kurangnya literasi mengenai pentingnya gizi, khususnya pada 1.000 hari pertama kehidupan anak, menjadi salah satu faktor utama penyebab terjadinya stunting. Selain berdampak pada tinggi badan anak, stunting juga menghambat perkembangan otak, menurunkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan risiko penyakit kronis di masa depan. Anak yang mengalami stunting umumnya memiliki prestasi akademik rendah, produktivitas kerja lebih rendah, serta pendapatan yang lebih kecil, sehingga secara tidak langsung juga merugikan ekonomi negara, dengan estimasi kerugian sebesar 2-3% dari Produk Domestik Bruto (PDB).

Dari hasil wawancara dengan dr. Henry Gunawan, M.Ked (OG), Sp.OG, diketahui bahwa salah satu faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya pemahaman ibu hamil tentang pentingnya nutrisi, olahraga, serta menjaga kesehatan mental selama masa kehamilan. Hal ini diperparah dengan kondisi kehamilan yang tidak direncanakan, sehingga menyebabkan kurangnya perhatian ibu terhadap asupan gizi janin. Senada dengan hal tersebut, dr. Edwin Martin Asroel, M.Ked (OG), Sp.OG(K) menjelaskan bahwa pikiran dan psikis ibu memiliki pengaruh besar terhadap kondisi janin. Overthinking tentang biaya kehamilan, proses persalinan, dan masa depan setelah melahirkan dapat menyebabkan stres yang berdampak pada terganggunya pola makan dan ketidakseimbangan asupan gizi. Bahkan, ditemukan beberapa kasus stunting yang tidak dapat dijelaskan secara medis karena faktor gizi telah tercukupi, yang menunjukkan pentingnya memperhatikan aspek mental ibu hamil secara lebih serius.

Selain faktor medis dan psikologis, wawancara dengan Regression Hypnotherapist Brendra Ie-McRae, CCHt PLRt, LBLt mengungkapkan bahwa kondisi emosi dan spiritual ibu selama kehamilan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan janin. Perasaan negatif yang dirasakan ibu dapat ditangkap oleh janin dan membentuk persepsi bawah sadar yang akan terbawa hingga masa remaja atau dewasa. Oleh karena itu, menciptakan suasana batin yang positif dan penuh kasih sayang selama masa kehamilan sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, baik secara fisik maupun mental.

Dukungan dari lingkungan sosial dan komunitas juga terbukti sangat penting dalam upaya penanggulangan stunting. Hasil wawancara menunjukkan bahwa komunitas lokal, termasuk kelompok pengajian dan organisasi sosial, memiliki peran penting dalam

menyebarkan informasi mengenai gizi dan kesehatan ibu hamil. Keterlibatan aktif komunitas dapat meningkatkan kepatuhan ibu terhadap program kesehatan serta membentuk ekosistem sosial yang mendukung ibu hamil. Dalam perspektif ajaran Tripitaka, nilai-nilai kebersamaan dan saling mendukung seperti yang terdapat dalam Sigālaka Sutta mengajarkan pentingnya relasi harmonis antara anggota keluarga dan masyarakat. Edukasi berbasis nilai-nilai spiritual dan etika ini juga telah diterapkan dalam beberapa program kesehatan masyarakat dan menunjukkan hasil yang positif, baik dalam peningkatan pengetahuan maupun perubahan perilaku menuju pola hidup sehat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stunting bukan hanya persoalan gizi, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek psikologis, spiritual, dan sosial. Pencegahan stunting memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan edukasi, dukungan emosional, penguatan spiritual, serta peran aktif dari komunitas dan keluarga

PEMBAHASAN

1. Strategi Umum Penanggulangan Stunting

Berdasarkan data rendahnya pengetahuan masyarakat tentang stunting, strategi peningkatan literasi gizi dan kesehatan sangat penting dilakukan melalui kampanye, edukasi, dan advokasi yang melibatkan berbagai pihak. Pemahaman akan pentingnya 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) – sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun – merupakan kunci untuk mencegah stunting. Dalam masa ini, ibu hamil perlu mendapatkan perhatian terhadap kesehatan mental dan asupan gizi yang seimbang, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Ketika masyarakat memahami peran mereka, seperti menjaga kebersihan lingkungan dan mengakses layanan kesehatan yang berkualitas, akan tumbuh kesadaran kolektif untuk mencegah stunting melalui perubahan perilaku.

Contoh konkret dari strategi ini dapat dilihat pada Program Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB) di Kabupaten Brebes, Jawa Tengah. Dalam program ini, kader posyandu, bidan desa, dan tokoh masyarakat secara rutin mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang, pemantauan tumbuh kembang anak, serta kelas ibu hamil yang mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dan praktik pemberian makanan bayi dan anak (PMBA). Hasilnya, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah memahami perencanaan hidup berumah tangga (75%), menerapkan praktik Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan cukup baik (61,37%), peran ayah dalam keluarga telah berjalan secara positif (83,3%), serta pengasuhan tanggap responsif oleh ibu telah dilaksanakan dengan baik (55%). Analisis statistik menggunakan one sample t-test menunjukkan bahwa Program Kampung KB efektif dalam memperbaiki praktik PHBS ($p = 0,003$) dan meningkatkan peran ayah dalam pengasuhan anak ($p = 0,0001$) (Setyawati et al, 2020).

Pemerintah Indonesia telah mencanangkan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi melalui Gerakan 1.000 HPK sebagai komitmen nasional dalam menanggulangi stunting (Anonim, 2021), dengan fokus pada intervensi gizi spesifik (seperti pemberian tablet tambah darah dan makanan tambahan) serta intervensi gizi sensitif (penyediaan air bersih, sanitasi, dan edukasi). Selain itu, Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Stunting 2018–2024 juga menekankan pentingnya integrasi program lintas sektor (Anonim, 2020).

Partisipasi masyarakat sangat diperlukan, antara lain dengan memastikan ibu hamil mendapatkan dukungan emosional dan pemeriksaan kehamilan rutin, serta mengonsumsi suplemen gizi sesuai anjuran. Dukungan terhadap pemberian ASI eksklusif, pemenuhan

kebutuhan gizi anak, serta pengasuhan yang responsif juga harus dikuatkan. Upaya menjaga kebersihan lingkungan, akses terhadap air bersih, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga penting untuk mencegah infeksi penyebab stunting.

Dengan pelibatan aktif masyarakat, tokoh agama, kader kesehatan, hingga lembaga pendidikan dan keagamaan, strategi ini bukan hanya membangun kesadaran, tetapi juga menciptakan ekosistem pencegahan stunting yang berkelanjutan dan kontekstual sesuai kebutuhan lokal.

2. Kajian Tripitaka terhadap Stunting

a. Aspek Peran Fisik: Nutrisi dan Gizi

Ajaran Buddha dalam *Tripitaka* memberikan perhatian besar terhadap pemenuhan kebutuhan fisik, khususnya asupan gizi yang seimbang bagi keberlangsungan hidup. Dalam *Ussūrabhatta Sutta* (A.iii.260), disebutkan bahwa makanan yang dipersiapkan pada waktu yang tepat akan bergizi, sedangkan makanan yang dipersiapkan pada waktu yang kurang tepat menjadi tidak bergizi (Anggara, n.d.). Ajaran ini menggarisbawahi pentingnya bukan hanya jenis makanan, tetapi juga waktu konsumsi makanan bagi ibu hamil. Konsumsi makanan yang dilakukan secara bijak dan tepat waktu membantu tubuh menyerap nutrisi secara optimal. Dalam *Putamamsa Sutta* (S.ii.98), dijelaskan empat jenis makanan (*āhāro*) yang menopang kehidupan: makanan jasmani (*kabalīkāro āhāro*), kontak indrawi (*phassāhāro*), kehendak batin (*manosañcetanāhāro*), dan kesadaran (*viññāṇāhāro*) (suttacentral, n.d.). Pengetahuan ini penting bagi ibu hamil, yang tidak hanya membutuhkan asupan gizi material, tetapi juga nutrisi non-material, yaitu dukungan batin dan mental. Konsumsi makanan pun tidak seharusnya dilakukan demi kesenangan atau kenikmatan semata, melainkan sebagai upaya menjaga keberlangsungan hidup secara sadar dan penuh tanggung jawab (Thera, 2013).

Dengan memahami dan mempraktikkan ajaran Buddha tentang nutrisi, memperhatikan asupan gizi yang baik, dan mengonsumsi makanan dengan penuh kesadaran dan perhatian, dapat membantu ibu hamil untuk mengelola berat badan dan menghindari masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi perkembangan janin. Hal ini dapat membantu mengurangi resiko *stunting*, obesitas, dan komplikasi kehamilan.

b. Aspek Peran Pikiran dan Mental

Dalam ajaran Buddha, pikiran menjadi pusat dari semua aktivitas dan kondisi hidup. Hal ini ditegaskan dalam *Dhammapada* (*Dhp.1*): "*Manopubbaṅgamā dhammā, manosetthā manomayā*" Segala sesuatu didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran, dan dibentuk oleh pikiran (Phala, 2016). Kesehatan mental ibu hamil sangat dipengaruhi oleh kondisi pikiran yang stabil dan positif. Pikiran yang tenang dan penuh cinta kasih akan memberikan pengaruh baik terhadap janin. Sang Buddha juga menekankan pentingnya memahami persepsi dengan benar. Dalam *Nibbāna Sutta* (A.ii.166), dijelaskan bahwa persepsi keliru dapat menghalangi pencapaian kebijaksanaan (Thanissaro, 1997). Dengan demikian, praktik *mindfulness* atau kesadaran penuh menjadi sangat penting bagi ibu hamil untuk mengelola stres, kecemasan, dan gejala emosi lainnya yang umum terjadi selama kehamilan. Ketika pikiran berada dalam keadaan seimbang, maka sistem hormonal dan fungsi tubuh lainnya akan lebih stabil, yang turut berkontribusi pada pertumbuhan janin yang sehat.

c. Aspek Spiritual: Ketentraman Batin dan Praktik Keagamaan

Aspek spiritual memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik ibu hamil, terutama dalam upaya pencegahan stunting pada janin. Dalam *Santutṭhi Sutta* (A.ii.27), Sang Buddha mengajarkan bahwa ketenangan batin dan kebahagiaan sejati bersumber dari rasa puas terhadap hal-hal yang tidak tercela, sederhana, dan mudah diperoleh: “Ketika anda merasa puas dengan apa yang tidak tercela, sepele, dan mudah untuk didapatkan, anda tidak marah tentang tempat tinggal, jubah, makanan dan minuman, maka anda tidak akan terhalangi dimanapun” (Bodhi, 2012). Ajaran ini menekankan pentingnya rasa cukup dan pengendalian keinginan dalam menciptakan kedamaian batin. Bagi ibu hamil, perubahan hormon dan tekanan psikologis kerap menimbulkan kecemasan berlebih, ketidakpuasan terhadap keadaan, dan overthinking, yang secara signifikan dapat mengganggu kesehatan mental dan berdampak negatif terhadap janin. Dalam konteks ini, perenungan sesuai dengan *carita* atau watak individu, sebagaimana diajarkan dalam Buddhisme, menjadi penting untuk mendukung pengelolaan stres serta menciptakan ketenangan dan kebahagiaan batin. Lebih lanjut, *Samkhitta Sutta* (A.iv.299) menggarisbawahi bahwa praktik spiritual tidak harus bersifat eksternal atau simbolis, melainkan dijalankan secara internal melalui kekokohan pikiran, penerapan ajaran moral, serta pengendalian terhadap kualitas batin yang merugikan (Thanissaro, 2010). Ajaran ini mengajarkan bahwa latihan spiritual sejati dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, baik melalui doa, meditasi, pelaksanaan sila, maupun keterlibatan dalam komunitas sosial yang positif. Berbagai studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki kesehatan spiritual yang baik cenderung mengalami kehamilan yang lebih sehat dan memiliki kesiapan emosional yang lebih baik dalam menghadapi proses persalinan dan pengasuhan anak. Dengan demikian, pemahaman dan penerapan ajaran spiritual dalam Tripitaka tidak hanya mendukung stabilitas psikologis ibu, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam menciptakan generasi yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual.

d. Aspek Sosial: Dukungan Komunitas dan Keluarga

Dukungan dari masyarakat dan lingkungan sekitar terbukti memainkan peran penting dalam penanggulangan stunting. Hasil wawancara mendalam terhadap para responden menunjukkan bahwa komunitas lokal, seperti kelompok pengajian, organisasi sosial, serta kader kesehatan masyarakat, sangat membantu dalam menyebarluaskan informasi terkait nutrisi dan kesehatan ibu hamil. Komunitas yang aktif dalam memberikan pendampingan dan edukasi kepada ibu hamil berkontribusi secara nyata dalam pengurangan angka stunting. Penelitian-penelitian sebelumnya juga menguatkan bahwa keterlibatan komunitas dapat meningkatkan efektivitas berbagai program kesehatan, termasuk dalam hal kepatuhan ibu terhadap pemeriksaan kehamilan dan asupan gizi yang seimbang.

Dukungan keluarga, terutama dari pasangan dan anggota keluarga terdekat, merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis dan fisik ibu hamil. Keterlibatan mereka tidak hanya mendorong ibu untuk mengikuti anjuran medis, tetapi juga menciptakan suasana yang harmonis dan aman secara emosional, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap tumbuh kembang janin.

Ajaran Tripitaka, khususnya dalam *Sigāḷaka Sutta* (D.iii.188–191) (Walshe, 2015), menekankan pentingnya relasi yang sehat antara individu dalam keluarga dan komunitas. Sang Buddha menjelaskan enam arah yang patut dihormati sebagai bentuk dharmika hidup

bermasyarakat: timur (orang tua), selatan (guru), barat (pasangan), utara (sahabat), bawah (bawahan/pekerja), dan atas (petapa/rohaniwan). Relasi ini tidak semata-mata untuk menilai atau menghakimi pihak lain, tetapi menjadi pedoman dalam memperbaiki diri dan menjalin hubungan sosial yang harmonis dan saling mendukung. Nilai kebersamaan, saling menghargai, dan gotong royong menjadi landasan kuat dalam menciptakan lingkungan sehat bagi ibu dan anak.

Di berbagai daerah, program edukasi berbasis nilai-nilai Tripitaka telah diintegrasikan ke dalam kegiatan masyarakat, seperti ceramah Dharma, pelatihan kader, dan penyuluhan kesehatan. Program ini menekankan pentingnya gizi, kesehatan mental, dan praktik spiritual yang mendukung kesejahteraan ibu hamil. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat serta perubahan perilaku positif, seperti peningkatan konsumsi makanan bergizi dan penerapan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis nilai tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab dan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan ibu dan anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran dalam Tripitaka memiliki potensi besar dalam mendukung strategi penanggulangan stunting pada ibu hamil melalui pendekatan holistik yang mencakup nutrisi, kesehatan mental dan spiritual, serta dukungan sosial. Ajaran Buddha dalam *Dhammapada*, *Ussūrabhatta Sutta*, *Putamamsa Sutta*, *Santutthi Sutta*, dan *Sigālaka Sutta* memberikan dasar etis dan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan perkembangan janin secara optimal.

Tripitaka menekankan pentingnya kesadaran dalam pola makan (*mindful eating*), pengelolaan pikiran dan stres melalui mindfulness, serta peran komunitas dan keluarga sebagai pilar utama dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Hasil wawancara dan literatur menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai-nilai Buddhis tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang konstruktif dalam mencegah stunting.

Dengan demikian, penelitian ini merekomendasikan agar nilai-nilai Tripitaka diintegrasikan dalam program kesehatan masyarakat secara kolaboratif antara pemerintah, organisasi keagamaan, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Strategi ini diharapkan dapat menjadi pendekatan yang kontekstual, berkelanjutan, dan spiritual dalam upaya nasional menurunkan prevalensi stunting, khususnya pada ibu hamil, serta membentuk generasi yang sehat, tangguh, dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, I. (n.d.). AN 5.228: *Ussūrabhattasutta* – Indra Anggara. Retrieved December 27, 2024, from <https://suttacentral.net/an5.228/id/anggara?lang=en&reference=none&highlight=false>
- Anonim, (2020). *Peta Jalan Percepatan Pencegahan Stunting Indonesia 2018-2024*.
- Anonim, (2021). *PERPRES No. 72 Tahun 2021*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/174964/perpres-no-72-tahun-2021>

- Sucianingsih, A. A., (2018). *Bappenas: Jangka panjang, stunting bisa timbulkan kerugian ekonomi 2%-3% dari PDB*. https://nasional.kontan.co.id/news/bapenass-jangka-panjang-stunting-bisa-timbulkan-kerugian-ekonomi-2-3-dari-pdb?utm_source=chatgpt.com
- Bodhi, B. (2012). *The numerical discourses of the Buddha: A complete translation of the Anguttara Nikaya*. Wisdom Publications.
- Jacka, F. N., Mykletun, A., & Berk, M. (2011). Food, Mood and Mental Health: A review of the evidence. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(6), 423–431.
- Khema, A. (1997). *Who Is My Self? A Guide to Buddhist Meditation*.
- Mulyaningsih, T., Mohanty, I., Widyaningsih, V., Gebremedhin, T. A., Miranti, R., & Wiyono, V. H. (2021). Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood stunting in Indonesia. *PLoS ONE*, 16(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260265>
- Neuman, Lawrence. W & Robson, & Karen. (2014). *Basics of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches* (3rd ed.). Pearson Education.
- Panda, P. (2011). Community Health and the Wellbeing of Women in India: A Buddhist Perspective. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(9), 1–5.
- Phala, S. (2016). *Yamaka Vagga - Syair Kembar - Samaggi Phala*. <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/yamaka-vagga-syair-kembar/>
- Sartika, A. N., Khoirunnisa, M., Meiyetriani, E., Ermayani, E., Pramesthi, I. L., & Nur Ananda, A. J. (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0–11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *PLoS ONE*, 16(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254662>
- Sthiramati, P. (2012). The Buddhist View on Health and well-being for Pregnancy and Childbirth. *International Journal of Buddhist Studies*, 13(1), 25–37.
- Setyawati, V. A. V., & Ramadha, F. (2020). Pengaruh kampung KB pada intervensi gizi sensitif stunting di Desa Janegara. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 9(1), 42-47.
- suttacentral. (n.d.). *SN 12.63: Puttamamsasutta (Pāli) - Nidāna Saṃyutta - SuttaCentral*. Retrieved December 27, 2024, from <https://dhammatalks.net/suttacentral/sc2016/sc/pi/sn12.63.html>
- Thanissaro, B. (1997). *Nibbana Sutta: Unbinding*. <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an09/an09.034.than.html>
- Thanissaro, B. (2010). *Sankhitta Sutta: In Brief*. <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an08/an08.063.than.html>
- Thera, N. (2013). *Puttamansa Sutta: A Son's Flesh*. <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn12/sn12.063.nypo.html>
- Walshe, M. (2015). *DN 31: Sigālaka Sutta - DhammaCitta - Sigalaka Sutta*. <https://dhammaditta.org/teks/dn/dn31-id-walshe.html>