

Stunting

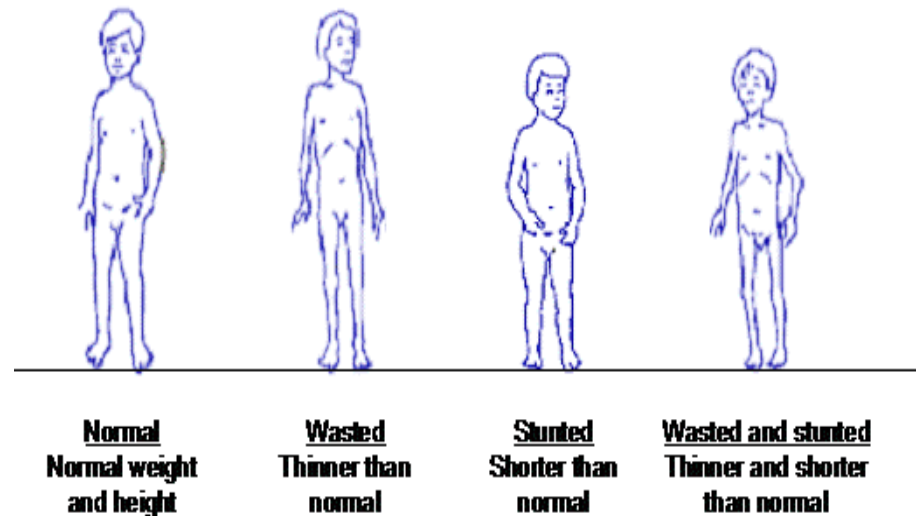
Pengertian

Adalah keadaan kurang gizi pada anak karena asupan gizi yang kurang dan terjadi dalam jangka waktu lama (terjadi mulai dari dalam kandungan).

Anak yang mengalami *stunting* tumbuh tidak sesuai dengan ukuran yang semestinya (pendek).

Terjadinya *stunting* pada anak sering tidak disadari dan setelah anak berumur 2 tahun baru terlihat ternyata anak tersebut pendek dibandingkan anak seumurnya

Proses untuk menjadi seorang anak bertubuh pendek dimulai dari dalam dalam kandungan hingga anak usia 2 tahun. Setelah anak melewati usia 2 tahun, sudah terlambat untuk memperbaiki kerusakan pada tahun-tahun awal



Gejala *Stunting*

1. Tinggi badan anak lebih pendek dibanding anak seusianya
2. Bentuk tubuh anak cenderung normal tetapi tampak lebih muda / kecil untuk usianya
3. Berat badan anak lebih rendah dibanding seusianya
4. Pertumbuhan tulang terlambat



1. Faktor Individu

- Asupan makanan kurang
- Berat Badan Lahir Rendah (kurang dari 2500 gram)
- Keadaan Kesehatan Anak (sering menderita infeksi di awal kehidupan)
- Status gizi ibu saat hamil kurang (dapat diketahui berdasarkan LILA, Kadar Hemoglobin darah dan penambahan berat badan ibu selama hamil)

2. Faktor Rumah Tangga

- Jumlah dan Mutu Makanan
- Jumlah Anggota Keluarga
- Pola Asuh
- Perawatan Kesehatan

3. Faktor Lingkungan

- Sosial Ekonomi keluarga
- Pendidikan dan Layanan Kesehatan



Setiap orang tua pasti menginginkan buah hatinya tumbuh sehat dan cerdas

Bayi yang lahir dengan status gizi baik lahir dari ibu dengan status gizi baik pula

Masa balita dikenal sebagai periode emas pertumbuhan anak

Akibat *Stunting*

1. Perkembangan motorik anak terganggu
2. Kemampuan kognitif (kecerdasan) rendah sehingga tidak mampu belajar optimal dan sering absen di sekolah
3. Fungsi tubuh terganggu, sehingga berisiko untuk mengalami penyakit kronik seperti : obesitas, intoleransi glukosa dan hipertensi
4. Mengakibatkan kerugian ekonomi

Mencegah *Stunting*

1. Pemenuhan kebutuhan gizi anak
Dilakukan dengan cara:
 - Menerapkan IMD (Inisiasi Menyusu Dini)
 - Memberikan ASI eksklusif (beri ASI saja kepada bayi umur 0-6 bulan)
 - Memberikan MP-ASI yang tepat (kandungan gizi adekuat, jumlah sesuai dan tepat waktu) pada usia 6 – 24 bulan
2. Pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil. Ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, suplementasi zat gizi (tablet zat besi atau Fe minimal konsumsi 90 tablet selama kehamilan)

3. Pantau kesehatan ibu hamil melalui status gizinya, dengan cara mengukur:

- Lingkar Lengan Atas (LILA) $\geq 23,5$ cm
- Kadar hemoglobin (Hb) $\geq 11,0$ mg/ dl
- Pertambahan berat badan selama kehamilan yaitu:
 - 1,5 - 2,0 kg pada trimester I atau usia kehamilan 3 bulan pertama,
 - 4,0 - 6,0 kg pada trimester II atau usia kehamilan hingga 6 bulan,
 - 9,0 - 12,0 kg pada trimester III atau pada usia kehamilan hingga 9 bulan)

4. Penggunaan air bersih yaitu air yang tidak berwarna, tidak berbusa, tidak berbau, dan tidak berasa

5. Menjaga kebersihan lingkungan dengan menutup saluran pembuangan limbah air di dalam dan di luar rumah, serta jangan biarkan sampah terbuka

6. Pemberian kapsul vitamin-A 2 kali setahun kepada anak sesuai jadwal yang sudah ditentukan

7. Rajin mengukur tinggi badan dan berat badan anak setiap kali memeriksa kesehatan di Posyandu atau fasilitas kesehatan lainnya untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak serta mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan.

Datangi posyandu, timbang badan anak dan isikan dalam KMS (Kartu Menuju Sehat)



CARA PENGISIAN KMS

Ingin tahu kesehatan anak Anda?
**TIMBANGLAH ANAK ANDA
 SETIAP BULAN!**

No. Pengisian: Tanggal Pengisian		
Mawar Merah		
Tanggal Pengisian: 5 Mei 2004		
Nama Anak: Budi		
Laki-laki	Anak yang lahir <input checked="" type="checkbox"/> Perempuan <input type="checkbox"/>	
Tanggal lahir: 2 Agustus 2003		
Basis Bulan Waktu Lahir: Lahir		
Nama Ayah: Parto		
Nama Ibu: Tumamah		
Alamat: Dukuh Ergang, Desa Wana Kidul		
KMS: <input type="checkbox"/> Berat badan: <input type="checkbox"/> Tinggi badan: <input type="checkbox"/>		
DOKUMEN PEMBERIAN HEMATI BIRU (DOKUMEN BERKAWAN SIBILO) 1 TAHUN		
Umur / Hari	Jenis Hemasi	Tgl. Berikan Hemasi
0	HBO	
1	REO, Paha 1	
2	OPHBI, Paha 2	
3	OPHBI, Paha 1	
4	OPHBI, Paha 4	
5	Campak	

Pada balita yang baru pertama kali ditimbang, isilah nama, nomor pendaftaran, dan identitas balita pada KMS

Cantumkan tanggal, bulan, tahun lahir balita pada kolom NOL

Cantumkan bulan penimbangan sesuai dengan hasil setiap kali balita ditimbang

**INGAT;
 JANGAN TANYAKAN BERAPA UMUR ANAK, TETAPI TANYAKAN BULAN KELAHIRANNYA.**



Ingin tahu kesehatan anak Anda?
**TIMBANGLAH ANAK ANDA
 SETIAP BULAN!**

ANAK SEHAT, BERTAMBAH UMUR BERTAMBAH BERAT PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK

3-9 bulan:

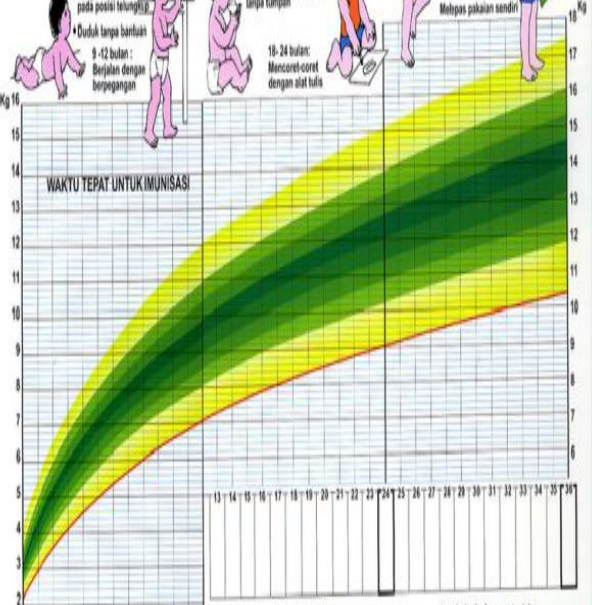
- Mengangkat kepala dengan tangan pada posisi telentang
- Duduk tanpa bantuan
- 9-12 bulan: Berjalan dengan berpegangan

12-18 bulan:

- Minum sendiri dari gelas tanpa tangkang
- Melepas pakaian sendiri

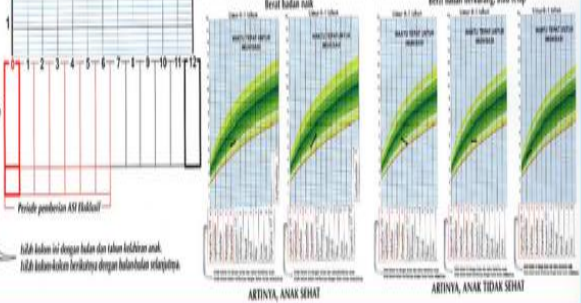
2-3 tahun: Berdiri dengan satu kaki tanpa berpegangan

No. Pengisian: Tanggal Pengisian	
Tanggal Pengisian	
Nama Anak	
Laki-laki	Anak yang lahir <input type="checkbox"/> Perempuan <input type="checkbox"/>
Tanggal lahir	
Nama Ayah	
Nama Ibu	
Alamat	



Umur / Hari	Jenis Hemasi	Tgl. Berikan Hemasi
0	HBO	
1	REO, Paha 1	
2	OPHBI, Paha 2	
3	OPHBI, Paha 1	
4	OPHBI, Paha 4	
5	Campak	

Umur / Hari	Umur / Hari	Dosis	Tanggal diberikan
6-11	6-11	1 kapsul merah setiap hari	
12-23	12-23	1 kapsul merah setiap hari	
24-37	24-37	1 kapsul merah setiap hari	
38-51	38-51	1 kapsul merah setiap hari	



ARTINYA, ANAK SEHAT ARTINYA, ANAK TIDAK SEHAT



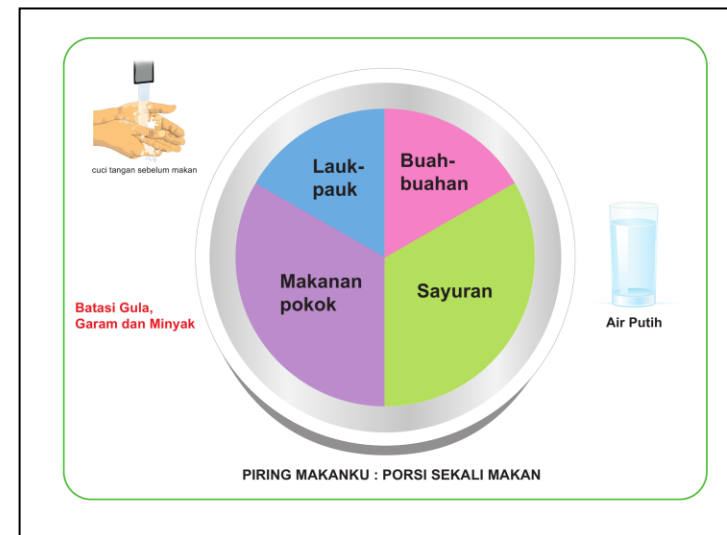
Pada masa kehamilan, ibu dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi sebagai penunjang kesehatan ibu dan janin maupun untuk keperluan tumbuh kembang janin.

Makanan yang dianjurkan adalah makanan dengan Gizi Seimbang, yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

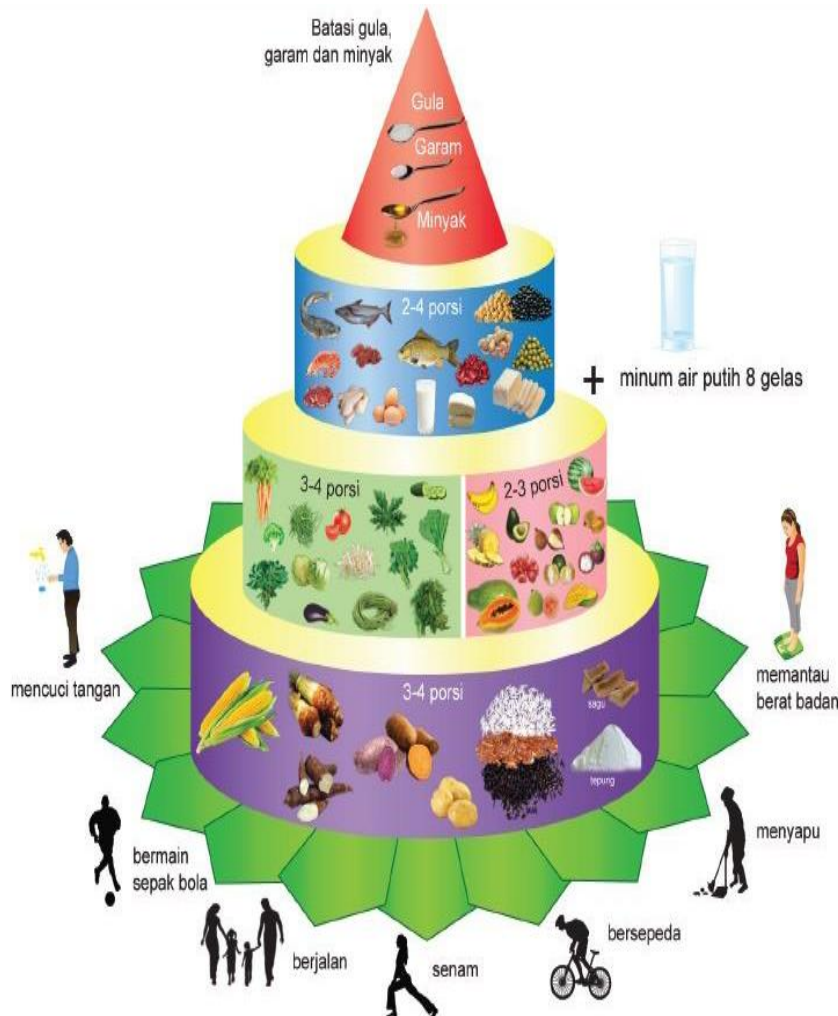
Menu Gizi Seimbang memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

MANFAAT GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL

1. Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
2. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
3. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
4. Mengatasi permasalahan selama kehamilan
5. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi



Makanan seimbang digambarkan dengan bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)



GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL

1. **Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak** berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui
2. **Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi** untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan
3. **Minum air putih lebih banyak** mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar **2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari)**
4. **Membatasi minum kopi**, kandungan **KAFEIN** dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat. Paling banyak 2 cangkir kopi/hari

- **Anjuran:** Konsumsi makanan bergizi, yaitu: mengandung energi (zat tenaga) \pm 2500 kkal/hari, protein (zat pembangun), vitamin dan mineral (zat pengatur) dan sempurnakan dengan susu.

Mengonsumsi lebih dari 1 jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik.

- **Sumber zat tenaga :** bihun, kentang, beras, mie, roti, biskuit, crackers, jagung, ubi dan lain-lain
- **Sumber zat pembangun :** ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, kacang-kacangan, tahu, tempe dan lain sebagainya
- **Sumber zat pengatur :** sayur-sayuran yang berwarna hijau dan buah-buahan yang segar

Saran untuk ibu hamil :

1. Terus selalu menjaga pola makan teratur 3 kali sehari.
2. Memastikan makanan yang akan dikonsumsi adalah makanan bergizi.
3. Konsumsi makanan yang beragam, segar dan sehat.
4. Selalu cukupi kebutuhan cairan dalam tubuh dengan meminum air putih minimal 8 gelas sehari.

5. Usahakan konsumsi makanan dengan porsi kecil dan frekuensi sering sesuai kebutuhan

Contoh menu makanan sehat untuk ibu hamil dalam sehari

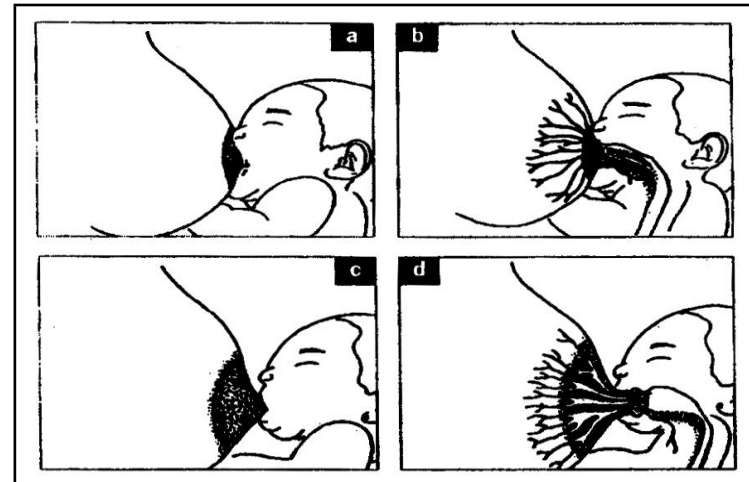
Waktu makan	Jenis makanan
Pagi	Nasi Ayam goreng Pepes tahu Oseng buncis Susu Bubur kacang hijau
Siang	Nasi Ikan sambal goreng Sop sayur Jeruk manis
Malam	Nasi Telur balado Perkedel tahu Tumis taube Pisang

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI DAN DIBATASI OLEH IBU HAMIL

- 1) **Menghindari makanan yang diawetkan** karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman
- 2) **Menghindari daging/ telur/ ikan yang dimasak kurang matang** karena mengandung kuman yang berbahaya untuk janin
- 3) **Membatasi kopi dan coklat**, didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah
- 4) **Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi** seperti yang banyak mengandung gula, lemak misalnya: keripik, cake
- 5) **Membatasi makanan yang mengandung gas**, contoh: kacang (matang dan mentah), kol, ubi jalar, karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil
- 6) **Membatasi konsumsi minuman ringan** (soft drink), karena mengandung energi tinggi, yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar

Pemberian ASI Eksklusif

Adalah pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 (enam) bulan tanpa diberi makanan pendamping ataupun makanan pengganti ASI lainnya



Posisi Menghisap ASI

Keterangan :

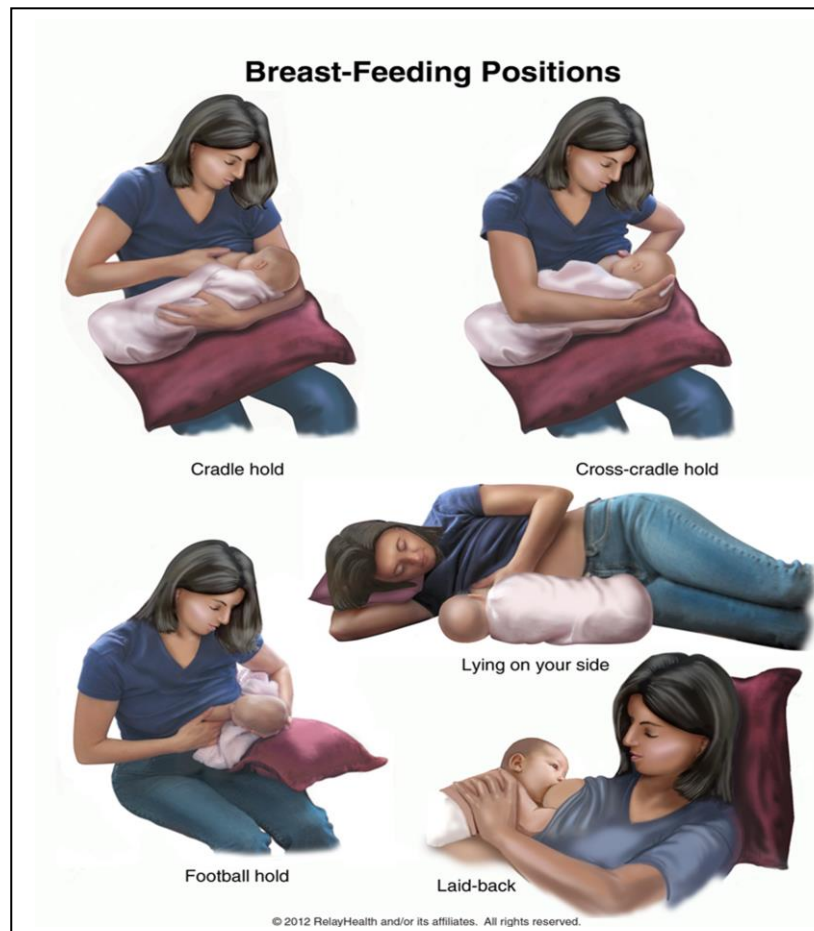
a dan b. Posisi perlekatan yang benar
c dan d. Posisi perlekatan yang salah

Bayi menyusu dengan benar bila daerah *areola mammae* masuk ke dalam mulut bayi, sehingga ASI dapat dihisap bayi secara maksimal.

Menyusui akan berhasil bila :

- Ibu merasa tenang
- Posisi bayi melekat pada payudara ibu
- Bayi menyusu sesering dan selama ia mau
- Lingkungan mendukung kegiatan menyusui

Posisi Ibu dan Bayi Saat Pemberian ASI



Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP ASI)

Makanan Pendamping ASI (MP ASI) diberikan setelah bayi berusia 6 (enam) bulan.

- Kesabaran orang tua sangat penting karena masa ini merupakan masa transisi dari ASI menuju makanan padat.
- Masa peralihan ini merupakan waktu yang sangat kritis. Jika masa ini tidak bisa dilalui dengan baik, maka bayi bisa mengalami kekurangan gizi.
- Jika sampai terjadi kekurangan gizi, maka hal tersebut akan berisiko bayi mengalami gizi buruk bahkan terjadi *stunting*
- Memberikan MP ASI sebaiknya secara bertahap, dari jenis makanan, bentuk dan jumlah porsi.
- Kekentalan makanan bayi dan jumlah harus disesuaikan dengan kesiapan bayi menerima makanan.
- Pada tahap awal, bayi harus diberi makanan cair, lunak/ lembek dan selanjutnya makanan semi padat. Makanan padat diberikan saat bayi sudah mulai tumbuh giginya.

- Porsi makanan juga berangsur mula dari satu sendok hingga bertambah sesuai porsi bayi.

- **Usia 6-9 bulan**

Tekstur makanan sebaiknya makanan cair dan lembut seperti bubur buah, bubur susu atau bubur sayuran yang dihaluskan.

- **Usia 10-12 bulan**

Bayi mulai beralih ke makanan kental dan padat, namun tetap harus bertekstur lunak, contoh: nasi tim.

- **Usia 12-24 bulan**

Bayi sudah mulai dikenalkan pada makanan keluarga atau makanan padat namun tetap mempertahankan rasa.

Hindari makanan yang dapat mengganggu organ pencernaan, seperti makanan terlalu berbumbu tajam, pedas, terlalu asam dan berlemak.

Pada usia ini, kenalkan makanan yang bisa dipegang seperti biskuit, potongan sayuran rebus atau buah. Ini penting untuk melatih keterampilan dalam memegang makanan dan merangsang pertumbuhan gigi anak.

Menu MP ASI yang baik

Mulailah dengan makanan sederhana

- **Sereal bayi**

Yaitu dengan mencampurkan 1 sendok makan sereal dengan 60 ml ASI atau susu formula

- **Bubur nasi plus daging, sayur, atau buah**

Yaitu bubur yang terbuat dari daging sapi/ daging ayam/ ikan ditambah sayur, atau buah. Pengenalan bubur jenis inipun sebaiknya dilakukan secara bertahap dan bervariasi

- **Makanan dicincang halus**

Yaitu makanan yang bisa disajikan setelah dicincang seperti buah-buahan yang bertekstur lembut, sayuran, ikan dan daging matang

Contoh menu MP ASI untuk anak umur > 6 bulan

Waktu makan	Jenis makanan
06.00	ASI
08.00	Sereal + ASI
10.00	Juice jeruk
12.00	Bubur nasi plus daging, sayur atau buah
14.00	Biskuit + susu formula
16.00	Telur rebus
18.00	ASI

Rekomendasi Pemberian Makanan Bayi

Tindakan	Waktu
Mulai menyusui	Pemberian: 30-60 menit setelah ibu melahirkan
ASI eksklusif	Umur bayi 0-6 bulan pertama
MP ASI	Mulai diberikan setelah bayi berumur 6 bulan
Teruskan pemberian ASI	Sampai anak berumur ≥ 2 tahun



EDUKASI KADER

HARI 1

- Stunting
Pengertian, Penyebab, Akibat dan Cara Mengatasinya
- Memantau Pertumbuhan Anak Melalui Pengisian KMS
- Pola Asuh
Cara dan Manfaat bagi Kesehatan dan Pertumbuhan Anak

HARI 2

- Memantau Kesehatan Ibu Hamil
Menggunakan Indikator LILA, Kadar Hb dan Pertambahan Berat Badan
- Makanan Sehat untuk Ibu Hamil
- Makanan Pendamping ASI yang Baik

Hari 3

- Manfaat Pemberian ASI (bagi Kesehatan dan Psikologis Anak)
- Penggunaan Air yang Bersih
Manfaat dan Upaya yang dapat Dilakukan
- Pengelolaan Lingkungan yang sehat
Manfaat dan Upaya yang dapat Dilakukan