

# Stunting:

## ANCAMAN SERIUS ANAK INDONESIA SAAT INI !



*Stunting* terjadi sejak dalam kandungan dan akan nampak saat anak berusia **2 tahun**.

### Dampak *Stunting*:



Anak Mudah **Sakit**  
(memiliki risiko meninggal)



Kemampuan **kognitif**  
**berkurang**



Mengakibatkan **kerugian**  
**ekonomi**



Postur **tubuh tak maksimal**  
saat dewasa (pendek)



Fungsi-fungsi **tubuh tidak**  
**seimbang**

### *Stunting* dapat dicegah!



Berikan **ASI dan**  
**MPASI**  
(Makanan Pendamping ASI)



Akses **Air Bersih**  
dan **Sanitasi**

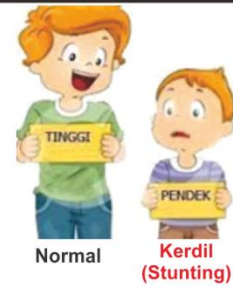


Pemenuhan Kebutuhan  
**Gizi bagi Ibu Hamil**



**Memantau Pertumbuhan**  
balita di Posyandu

# Stunting



- Keadaan kurang gizi anak dalam jangka waktu lama (kronis).
- Terjadinya *stunting* pada balita seringkali tidak disadari dan setelah anak berumur 2 tahun baru terlihat ternyata anak tersebut pendek. Jadi secara fisik anak akan lebih pendek dibandingkan teman seumurnya.
- *Stunting* dapat diketahui bila seorang balita sudah ditimbang berat badannya dan diukur tinggi badannya, lalu dibandingkan dengan ukuran standar yang hasilnya berada di bawah normal.

**Tabel Tinggi Badan dan Berat Badan Rata-rata Anak Umur 0-6 tahun**

No	Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)
1	0-6 bulan	6	60
2	7-12 bulan	8,5	71
3	1-3 tahun	12	90
4	4-6 tahun	17	110

- Masalah gizi yang kronis pada balita disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu yang cukup lama akibat orang tua/ keluarga tidak tahu atau belum sadar untuk memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anaknya.
- Status gizi kurang atau status gizi buruk terjadi bila jumlah asupan zat gizi kurang dari yang dibutuhkan yang mengakibatkan pertumbuhan anak akan terganggu, misalnya anak tersebut kurang gizi, kurus maupun pendek (*stunting*).
- Gizi kurang dapat terjadi selama beberapa periode pertumbuhan, seperti masa kehamilan ibu, masa melahirkan, masa menyusui, masa bayi dan masa pertumbuhan anak.
- Akibat kekurangan zat gizi dalam jangka waktu lama akan memiliki resiko anak meninggal, lambatnya perkembangan motorik anak, rendahnya fungsi berfikir (kognitif) yang mengakibatkan prestasi anak di sekolah rendah dan terhambatnya pertumbuhan fisik anak (anak pendek).

## Pencegahan *Stunting*:

Kejadian balita *stunting* dapat dicegah sejak janin dalam kandungan dengan cara:

- Melakukan pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil
  - ✓ Artinya setiap ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral).
  - ✓ Mendapatkan suplementasi zat gizi (tablet Fe) dan terpantau kesehatannya.
- Selain itu setiap bayi baru lahir hanya mendapat ASI saja sampai umur 6 bulan (eksklusif) dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya.
- Ibu nifas selain mendapat makanan cukup gizi, juga diberi suplementasi zat gizi berupa kapsul vitamin A.
- Meningkatkan kualitas sanitasi lingkungan dan penyediaan sarana prasarana dan akses keluarga terhadap sumber air terlindung serta pemukiman yang layak.



Kejadian *stunting* pada balita yang bersifat kronis seharusnya **dapat dipantau dan dicegah** apabila pemantauan pertumbuhan balita dilaksanakan secara rutin dan benar. **Memantau pertumbuhan balita di posyandu** merupakan upaya yang sangat baik untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan, sehingga dapat dilakukan pencegahan terjadinya balita *stunting*.