



CEGAH STUNTING LEWAT LANGKAH PREVENTIF USIA 0 – 2 TAHUN



Dr. ELISA CHANDRASARI
KASI KESGA DAN GIZI
DINAS KESEHATAN KABUPATEN MAGETAN
MAGETAN, 12 AGUSTUS 2021



STUNTING

Stunting: kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak lebih pendek untuk usianya. (kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal kehidupan setelah lahir, tetapi baru tampak *setelah anak berusia 2 tahun*)

Stunting disebabkan oleh faktor **Multidimensi** sehingga **penanganannya** perlu dilakukan oleh Multisektor

- 1** Praktek pengasuhan yang tidak baik
- 2** Terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan *ANC-Ante Natal Care*, *Post Natal* dan pembelajaran dini yang berkualitas
- 3** Kurangnya akses ke makanan bergizi
- 4** Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi

DAMPAK STUNTING BAGI KELUARGA DAN NEGARA DI INDONESIA

PREVALENSI

STUNTING PADA ANAK BADUTA



STUNTING PADA ANAK BALITA



DAMPAK KESEHATAN



- ✓ **Gagal tumbuh** (berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus)
- ✓ **Hambatan perkembangan kognitif dan motorik**
- ✓ **Gangguan metabolik pada saat dewasa** → risiko penyakit tidak menular (diabetes, obesitas, stroke, penyakit jantung)

Sumber:

- Kakietek, Jakub, Julia Dayton Eberwein, Dylan Walters, and Meera Shekar. 2017. *Unleashing Gains in Economic Productivity with Investments in Nutrition*. Washington, DC: World Bank Group
- www.GlobalNutritionSeries.org

DAMPAK EKONOMI

Potensi kerugian ekonomi setiap tahunnya: **2-3% dari GDP**



The Worldbank, 2016

Potensi keuntungan ekonomi dari investasi penurunan *stunting* di Indonesia: **48 kali lipat**

Hoddinott, et al, 2013
International Food Policy Research Institute

Pendekatan Siklus Hidup Kementerian Kesehatan



Gambar 8. Pendekatan Siklus Hidup untuk Mencapai Keluarga Sehat

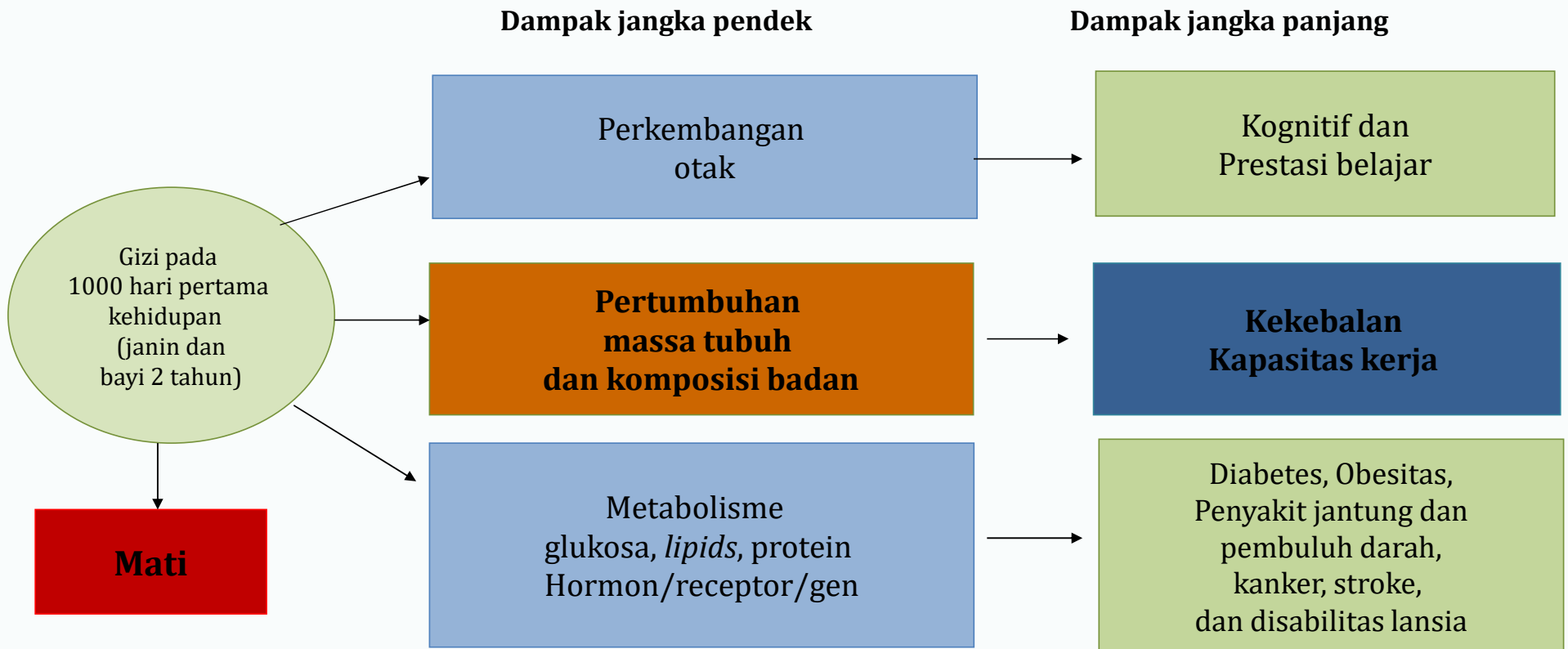
STUNTING BISA DICEGAH MELALUI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

(MEMASTIKAN KESEHATAN YANG BAIK DAN GIZI YANG CUKUP)



1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yang Optimal
Gizi tepat + Pencegahan Penyakit = Tumbuh Kembang Optimal = Mencegah *Stunting*

MENGAPA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN, PENTING?

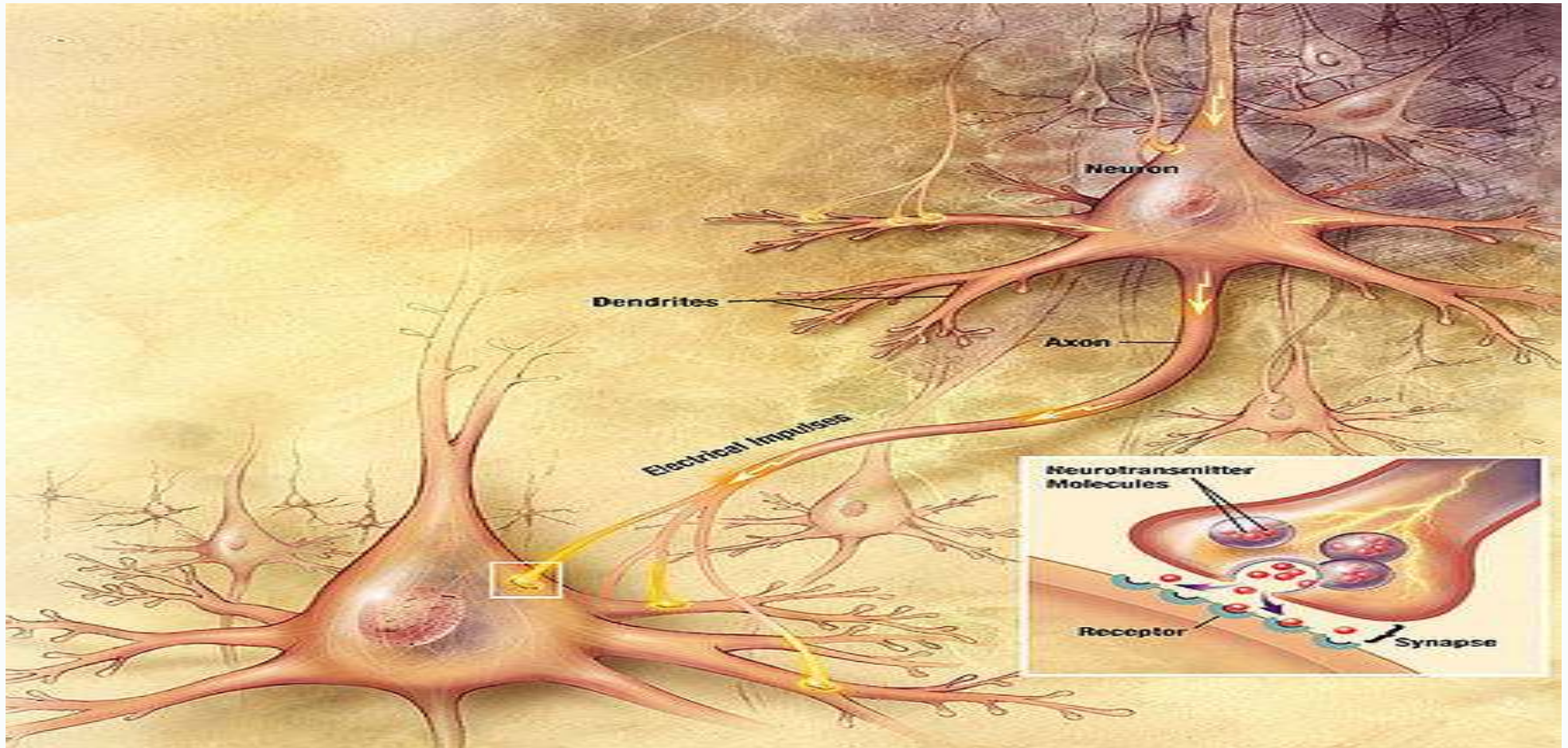


Sumber: Short and long term effects of early nutrition (James et al 2000)

Mengapa 1000 HPK?

Dampak yang ditimbulkan *malnutrition* pada periode ini bersifat **permanen dan berjangka panjang**

SEL SYARAF LENGKAP



Sumber : US National Institute of Health, National Institute on Aging, 2008
<http://www.nia.nih.gov/policies.htm>

Anak Usia 3 Tahun



Normal



Terabaikan

<http://www.feralchildren.com/image.php?if=figures/perry20021>

Jendela Kritis Perkembangan Janin

8 minggu pertama sejak pembuahan terjadi pembentukan semua cikal bakal organ tubuh

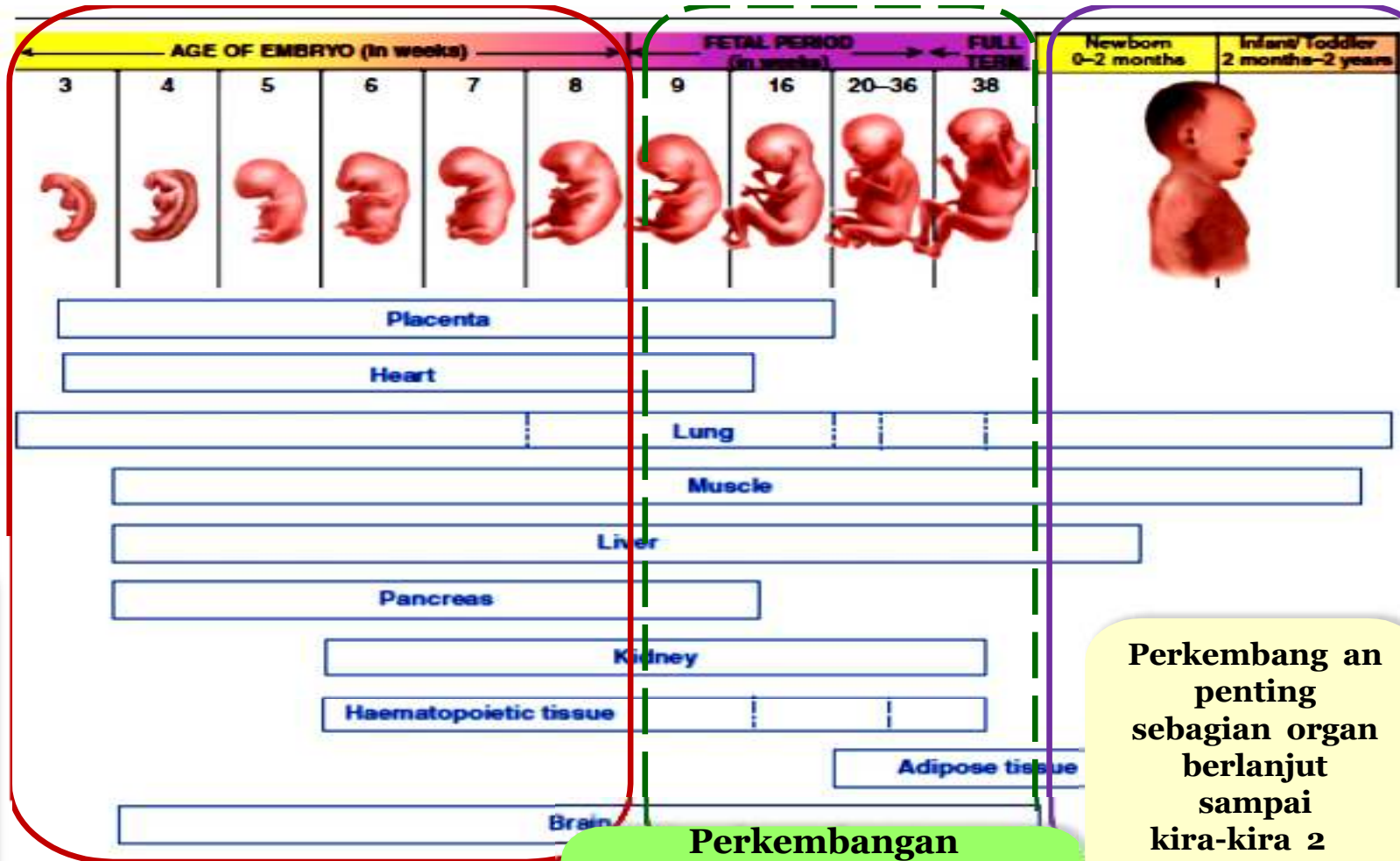


Figure 4.2 Critical windows in embryo and fetal development. The critical windows discussed in this chapter begin their development during the embryonic and fetal periods. **Note:** Horizontal bars indicate time periods of distinct stages of organ development. Medical illustrations: James Dowdalls, 'Graph of the Environment and Sustainability, Southern California State University, San Marcos, CA; 'Infants and Children', Beate Ritz, MD, Ph.D., and Michelle Willett, Ph.D.

Perkembangan penting sebagian organ berlanjut sampai akhir kehamilan

Perkembangan penting sebagian organ berlanjut sampai kira-kira 2 tahun pertama kehidupan

3 KOMPONEN UTAMA PENANGGULANGAN STUNTING -



**POLA
ASUH**



**POLA
MAKAN**



**AIR BERSIH
SANITASI**

CEGAH STUNTING ITU PENTING

Stunting

Pola Asuh

- Penuhi pengetahuan tentang kesehatan diri & keluarga dengan membaca literatur
- Usahakan selalu ASI eksklusif
- ASI eksklusif selama 6 bulan
- Makanan bayi yang tepat (tidak terlalu asin, manis, pedas)
- Makanan bergizi yang baik dan aman untuk anak
- Layanan kesehatan yang baik untuk perempuan hamil

Pola Makan

- 30% Energi
- 10% Protein
- 10% Lemak

Sanitasi

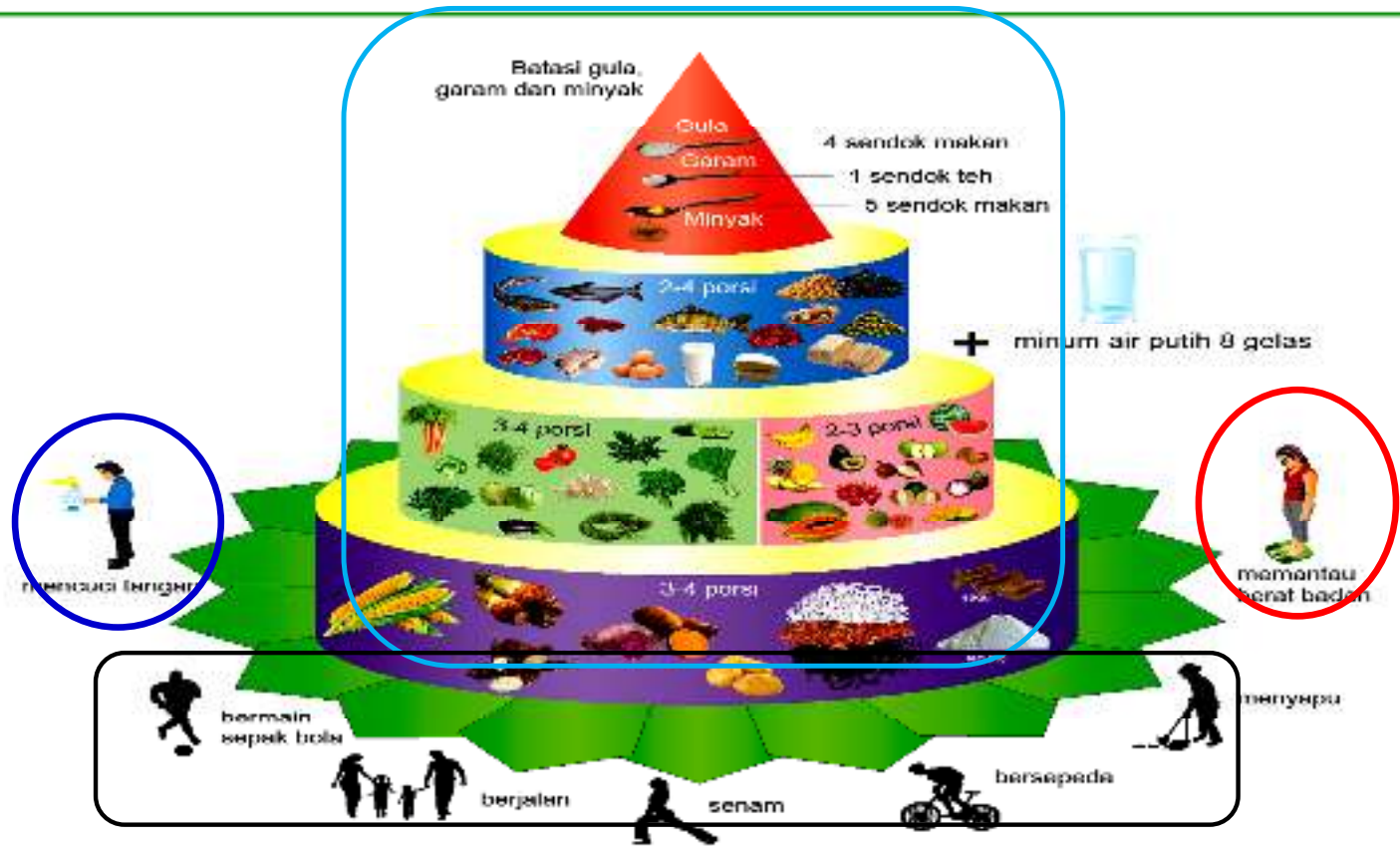
- Air bersih
- Jamban keluarga
- Cuci tangan
- Pakai masker

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari ketidakterpaparan gizi kronis sehingga anak bertubuh pendek untuk usianya.

Cegah Stunting, Itu Penting



• GIZI SEIMBANG PADA 1000 HPK



TUMPENG GIZI SEIMBANG PANDUAN KONSUMSI SEHARI HARI



Isi Piringku



Cuci tangan pakai sabun



Aktivitas Fisik
30 Menit per Hari



Minum air
8 gelas sehari

10 PESAN GIZI SEIMBANG (Keluarga – Masyarakat dan Institusi)

1. Syukuri dan Nikmati Aneka Ragam Makanan, setiap kali Makan
2. Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan
3. Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk yang Mengandung Protein Tinggi
4. Biasakan Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok
5. Batasi Konsumsi Pangan Manis, Asin dan Berlemak
6. Biasakan Sarapan
7. Minum Air yang cukup dan Aman
8. Biasakan Membaca Label pada Kemasan Pangan
9. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir
10. Lakukan Aktivitas Fisik yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal`

PESAN GIZI SEIMBANG



PILAR 1

MENGONSUMSI PANGAN BERANEKA RAGAM

Mengapa ?

Tidak ada satu jenis pun pangan yang mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap **kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi berusia 0 – 6 bulan.**

Beragam saja tidak cukup, tetapi harus :

- Proporsi seimbang sesuai kebutuhan tubuh.
- Dalam jumlah yang cukup, artinya tidak banyak tetapi juga tidak sedikit.
- Dilakukan secara teratur.

PILAR 2

MEBIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH

Mengapa ?

INFEKSI

- Nafsu makan turun.
- Metabolisme meningkat, kebutuhan meningkat,
- Diare : kehilangan langsung.



STATUS GIZI

Daya tahan rendah, mudah terkena penyakit infeksi.

PILAR 3

MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK (OLAH RAGA)

Mengapa ?

Untuk menyeimbangkan antara asupan dan penggunaan zat gizi utama sumber energi.

Aktivitas fisik memperlancar sistem peredaran darah dan pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh (metabolisme)

PILAR 4

MEMANTAU BERAT BADAN UNTUK MEMPERTAHANKAN BERAT BADAN NORMAL

Mengapa ?

Untuk mengetahui apakah telah terjadi keseimbangan penggunaan zat gizi di dalam tubuh.

Bagaimana cara menentukan ?

- Untuk orang dewasa :
Ukur Indeks Massa Tubuh (IMT) →

$$\frac{\text{BB (Kg)}}{\text{TB (m)}^2}$$

- Untuk Balita, gunakan Kartu Menuju Sehat (KMS).
- Untuk anak usia sekolah, gunakan Tabel
(sesuai Permenkes No. 1195/Menkes/SK/XII/2010 tentang : Standar Antropometri
Penilaian Status Gizi Anak).

GIZI SEIMBANG UNTUK IBUHAMIL



1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak

- Ibu Hamil perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta cadangan selama masa menyusui.
- Zat gizi mikro penting yang diperlukan selama hamil adalah zat ***besi, asam folat, kalsium, iodium dan zink.***

2. Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi

Pembatasan konsumsi garam dapat mencegah hipertensi selama kehamilan.

“Piring Makan” Ibu Hamil (survey)



karbo



karbo + sayur



karbo + protein nabati



karbo + sayur + protein nabati



minus
protein
hewani

3. Minumlah air putih yang lebih banyak

Air merupakan sumber cairan yang paling baik dan berfungsi untuk membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh.

4. Batasi minum kopi

- Kafein bila dikonsumsi oleh ibu hamil akan mempunyai efek stimulasi.
- Oleh karenanya bila ibu hamil minum kopi sebagai sumber utama kafein terkontrol, akan mengalami peningkatan buang air kecil (BAK) yang akan berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung juga akan meningkat.





GIZI SEIMBANG UNTUK IBU MENYUSUI

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak

Ibu menyusui perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan produksi ASI.

2. Minumlah air putih yang lebih banyak

Air merupakan sumber cairan yang paling baik dan berfungsi untuk membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh.

3. Batasi minum kopi

Kafein yang terdapat dalam kopi yang dikonsumsi ibu akan masuk ke dalam ASI sehingga akan berpengaruh tidak baik terhadap bayi, hal ini disebabkan karena metabolisme bayi belum siap untuk mencerna kafein.



GIZI SEIMBANG UNTUK BAYI UMUR 0 – 6 BULAN

1. Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

IMD adalah proses menyusui dimulai secepatnya dengan cara segera setelah lahir bayi ditengkurapkan di dada ibu sehingga kulit ibu melekat pada kulit bayi minimal 1 jam atau sampai menyusui awal selesai



2. Berikan ASI Eksklusif sampai umur 6 bulan

- Pemberian ASI Eksklusif berarti bayi selama 6 bulan hanya diberi ASI saja.
- Kebutuhan energi dan zat gizi lainnya untuk bayi dapat dipenuhi dari ASI.
- Disamping itu pemberian ASI Eksklusif sampai dengan 6 bulan mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit (Diare dan Radang Paru) dan mempercepat pemulihan bila sakit .



GIZI SEIMBANG UNTUK BAYI UMUR 6 – 24 BULAN

1. Lanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun.

- Pemberian ASI dilanjutkan hingga usia 2 tahun, oleh karena ASI masih mengandung zat-zat gizi yang penting walaupun jumlahnya tidak memenuhi kebutuhan.
- Disamping itu akan meningkatkan hubungan emosional antara ibu dan bayi serta meningkatkan sistem kekebalan yang baik bagi bayi hingga ia dewasa.



2. Berikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) mulai Usia 6 bulan

- Selain ASI diteruskan harus memberikan makanan lain sebagai pendamping ASI yang diberikan pada bayi dan anak mulai usia 6 sampai 24 bulan.
- MP-ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama zat gizi mikro sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal. MP-ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan usia anak, mulai dari MP-ASI bentuk lumat, lembik sampai anak menjadi terbiasa dengan makanan keluarga



PEMEMUHAN GIZI USIA 6-23 BULAN

Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga

Bayi 6-8 bulan:

- Contoh Bahan Matang:**
- Nasi putih 30 gr
 - Dadar telur 35 gr
 - Sayur kang wortel 20 gr

Cara Membuat:

- Nasi, telur dadar tempa dan wortel (dan sayur kang) dikukuskan kemudian disaring
- Ditambahkan buah sayur sayuran kang sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan



Bayi 9-11 bulan:

- Contoh Bahan Matang:**
- Nasi putih 45 gr
 - Kan kembang buncu kuning 30 gr
 - Tumis buci 25 gr

Cara Membuat:

- Nasi, kan kembang buncu kuning dan tumis buncu dicincang
- Sajikan dengan buah sayur (santan kang)



Anak 12-23 bulan:

- Contoh Bahan Matang:**
- Nasi putih 55 gr
 - Semur hati ayam 45 gr
 - Berang/ bobor bayam 20 gr

Cara Membuat:

- MP ASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang agak besar jika diperlukan)



Contoh Makanan Selingan

Perkedel kentang isi daging

- KENTANG** 75 gr
- DAGING CUNING** 5 gr

- MAYHANG** 5 gr
- TELUR AYAM** 3 gr



Cara Membuat MP ASI dari Bahan Mentah

Bayi 6-8 bulan:

- Contoh Bahan:**
- Beras putih 10 gr
 - Telur ayam 30 gr
 - Teropong kedelai 10 gr
 - Wortel 10 gr
 - Santan 30 gr



Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (awalnya masak daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa
- Setelah nasi masak, masukkan telur yang telah dikocok apak, teropong dan wortel yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan



Bayi 9-11 bulan:

- Contoh Bahan:**
- Beras putih 15 gr
 - Kan kembang 30 gr
 - Minyak kelapa 10 gr
 - Wortel 15 gr
 - Teropong 10 gr

Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (awalnya masak daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa
- Setelah nasi masak, masukkan kan kembang dan buncu yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan



Anak 12-23 bulan:

- Contoh Bahan:**
- Beras putih 25 gr
 - Hati ayam 50 gr
 - Minyak kelapa 5 gr
 - Bayam 20 gr
 - Santan 50 gr



Cara memasak:

- Memasak beras sampai menjadi nasi
- Membuat hati ayam goreng (santan hati ayam dengki minyak kelapa)
- Membuat sayur bayam
- Sajikan



PEMEMUHAN GIZI USIA 6-23 BULAN

Melanjutkan pemberian ASI disertai Makanan Pendamping ASI (MP ASI). Pemberian MP ASI yang baik harus sesuai syarat berikut ini:

1. Tepat waktu

MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. MP ASI diberikan mulai usia 6 bulan

2. Adekuat

MP ASI yang diberikan dengan memperhatikan jumlah, frekuensi, konsistensi / tekstur/ kekentalan dan variasi makanan. Variasi makanan dalam MP ASI terdiri dari:

- Makanan pokok: beras, biji-bijian, jagung, gandum, sagu, umbi, kentang, singkong, dan lain-lain.
- Makanan sumber protein hewani: ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu dan hasil olahannya. Pemberian protein hewani dalam MP ASI diprioritaskan. Selain itu sumber protein nabati meleleh diperkenalkan, yang terdapat dalam

kacang-kacangan (proses nabati), kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah, dan lain-lain.

- Lemak diperoleh dan proses pengolahan misalnya dan perambahan minyak, santan, dan penggunaan protein hewani dalam MP ASI

Mulai diperkenalkan:

- Buah dan sayur mengandung vitamin A dan C, lemak, mangga, tomat, bayam, wortel, dan lain-lain.

3. Aman

- Perhatikan kebersihan makanan dan peralatan.



- Mencuci tangan sebelum menyusukan makanan dan sebelum memberikan makanan kepada anak.

4. Diberikan dengan cara yang benar

- MP ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore) menjelang malam
- Lama pemberian makan maks-mal 30 menit
- Lingkungan netral (tidak disertai bermain atau menonton TV)
- Ajam anak makat sendiri dengan sendok dan membantu dengan gelas



6 - 8 bulan	9 - 11 bulan	12 - 23 bulan
<ul style="list-style-type: none"> Lanjutkan menyusui 2-3 sdm bertahap hingga 1/2 mangkok berukuran 250 ml (125 ml) 2-3 x makan 1-2 kali selingan Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 200 kkal 	<ul style="list-style-type: none"> Lanjutkan menyusui 1-4 mangkok ukuran 250 ml (125 - 200 ml) 3-4 x makan 1-2 kali selingan Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 300 kkal 	<ul style="list-style-type: none"> Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih 1-3 mangkok ukuran 250 ml 3-4 x makan 1-2 kali selingan Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal
<p>DISARING Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lunak dan kental Kebutuhan cairan: 800 ml/ hari (± 5 gelas belimbing)</p>	<p>DICINCANG Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan</p>	<p>MASAK BIASA Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan Kebutuhan cairan: 1.300 ml/ hari (± 5 gelas belimbing)</p>

BUKU KIA KESEHATAN IBU DAN ANAK

SALAM ANAK

SUDAH MA

Formulir pendaftaran:

Nama Anak: _____
 NIK Anak: _____
 Nama Ibu: _____
 NIK Ibu: _____

Dibersihkan Tanggal: _____ No. Buku: _____
 Tanggal: _____ Bulan: _____ Tahun: _____
 Fasilitas Kesehatan: _____ Kabupaten: _____ Provinsi: _____

40

PERBAIKAN POLA MAKAN-POLA ASUH- PELAYANAN KESEHATAN (PERBAIKAN AKSES SANITASI DAN AIR BERSIH) DAN PERUBAHAN PERILAKU

Rendahnya akses terhadap
MAKANAN
dari segi jumlah dan kualitas gizi



POLA ASUH
yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktek pemberian makan bayi dan anak



Rendahnya akses terhadap
PELAYANAN KESEHATAN
termasuk akses sanitasi dan air bersih



KONDISI KONSUMSI MAKANAN IBU HAMIL DAN BALITA TAHUN 2016-2017

1 DARI 5
IBU HAMIL
DI INDONESIA
KURANG GIZI

7 DARI 10
IBU HAMIL
DI INDONESIA MAKAN
KURANG KALORI
DAN PROTEIN

7 DARI 10 BALITA
DI INDONESIA
MAKAN
KURANG KALORI

5 DARI 10 BALITA
DI INDONESIA MAKAN
KURANG PROTEIN

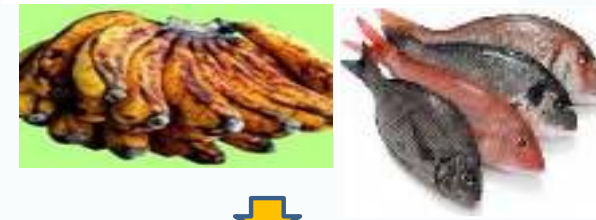
DETEKSI DINI KEJADIAN GIZI BALITA DI POSYANDU

LANGKAH-LANGKAH

1. Pendaftaran ibu hamil dan balita.
2. Penimbangan balita oleh kader , di catat dalam KMS-DALAM BUKU KIA.
3. Edukasi dan konseling pada ibu hamil dan ibu anak balita tentang hasil perimbangan dan makanan sehat.
4. Pemeriksaan Ibu Hamil (BB, tekanan darah, pengukuran LILA, status Imunisasi (TT), pemberian tablet tambah darah oleh tenaga kesehatan Puskesmas (catat di buku KIA)
5. Makan bersama untuk ibu hamil dan anak balita setelah kegiatan posyandu dengan melakukan edukasi dan konseling gizi.



PENGELOLAAN SUMBER DAYA PANGAN



PENGOLAHAN SUMBER DAYA PANGAN

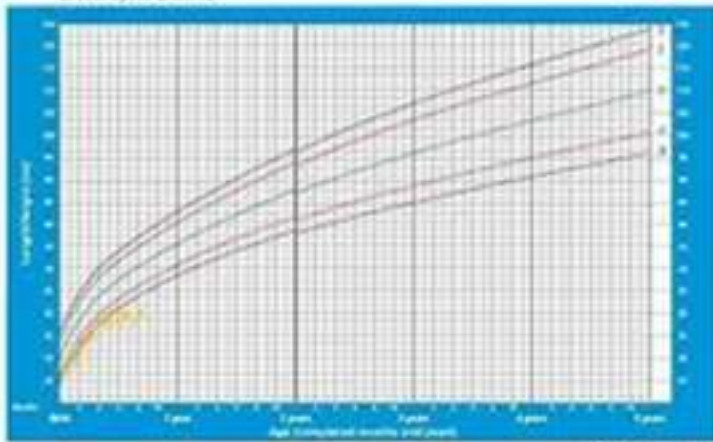
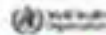


PENDISTRIBUSIAN MAKANAN IBU HAMIL DAN ANAK BALITA

PENGEMBANGAN: PEMANTAUAN DAN EVALUASI

Length/height-for-age BOYS

Birth to 5 years (percentile)



WHO Child Growth Standards

Length-for-age GIRLS

Birth to 2 years (percentile)



WHO Child Growth Standards

PELAYANAN SIDIOTK

Kategori	Jenis Pelayanan (Sesuai dengan kebutuhan)	UMUR	Dokter Di Klinik (Sesuai dengan kebutuhan)			
			0-12	13-24	25-36	37-48
0-12 bulan	0-12 bulan	0-12 bulan				
13-24 bulan	13-24 bulan	13-24 bulan				
25-36 bulan	25-36 bulan	25-36 bulan				
37-48 bulan	37-48 bulan	37-48 bulan				
49-60 bulan	49-60 bulan	49-60 bulan				

Organisasi kesehatan
di desa ini tidak
menyediakan pelayanan
keperawatan di desa ini.
Kategori: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, dan 53.

PELAYANAN SIDIOTK

Kategori	Jenis Pelayanan (Sesuai dengan kebutuhan)	UMUR	Dokter Di Klinik (Sesuai dengan kebutuhan)		Dokter Di Puskesmas (Sesuai dengan kebutuhan)		Terdapat di desa ini (Ya/Tidak)	Kategori
			0-12	13-24	25-36	37-48		
0-12 bulan	0-12 bulan	0-12 bulan						
13-24 bulan	13-24 bulan	13-24 bulan						
25-36 bulan	25-36 bulan	25-36 bulan						
37-48 bulan	37-48 bulan	37-48 bulan						
49-60 bulan	49-60 bulan	49-60 bulan						

PELAYANAN PROMOSI

UMUR	BULAN											
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agst	Sep	Oktr	Nov	Des
0-12 bulan												
13-24 bulan												
25-36 bulan												
37-48 bulan												
49-60 bulan												

Legenda:
 - Pelayanan yang tersedia
 - Pelayanan yang tidak tersedia
 - Pelayanan yang tersedia di bulan tersebut
 - Pelayanan yang tidak tersedia di bulan tersebut

PELAYANAN MUNDARI

UMUR	BULAN											
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agst	Sep	Oktr	Nov	Des
0-12 bulan												
13-24 bulan												
25-36 bulan												
37-48 bulan												
49-60 bulan												

Terdapat di desa ini (Ya/Tidak)



TERIMA KASIH