

MENCEGAH STUNTING



KKN TIM II UNIVERSITAS DIPONEGORO

Tentang Booklet Ini

● Isi Booklet

Booklet ini dibuat khusus untuk kepentingan edukasi masyarakat Desa Geneng sebagai bagian dari program kerja KKN Tim II Universitas Diponegoro khususnya dalam bidang kesehatan.

Booklet ini dirancang dengan informasi yang komprehensif dan mudah dipahami, untuk memberikan wawasan mengenai apa itu stunting, penyebabnya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Kami berharap informasi yang tersaji dalam booklet ini dapat menjadi panduan praktis bagi para pembaca, terutama masyarakat yang menjadi sasaran Program KKN kami.

● Siapa Kami?

Salam kenal,

Kelompok KKN yang diterjunkan di Desa Geneng terdiri atas delapan orang dari jurusan yang berbeda-beda. Diantaranya adalah dari jurusan Hukum, Antropologi Sosial, Ilmu Perpustakaan, Psikologi, Administrasi Bisnis, Akuntansi, Teknik Mesin, dan Kedokteran.

Harapan kami disini adalah untuk belajar sambil menerapkan hasil pembelajaran melalui program kerja yang kami jalani. Untuk booklet ini sendiri merupakan luaran dari salah satu program kerja kami khususnya dari jurusan Kedokteran.



... Apa Itu Stunting? ...

● Perawakan pendek...

Stunting adalah perawakan pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang/tinggi badan menurut usia pada kurva pertumbuhan WHO. Hal ini bisa disebabkan oleh:

- Asupan nutrisi dan kesehatan ibu yang kurang baik
- Riwayat sakit berulang
- Cara pemberian makan pada bayi dan anak yang kurang tepat

● Nutrisi yang kurang baik...

Masalah nutrisi buruk adalah faktor utama penyebab stunting. Bisa meliputi:

- Nutrisi ibu kurang baik sebelum dan saat kehamilan serta pada masa menyusui
- Cara pemberian ASI kurang tepat
- Kualitas makanan pendamping ASI (MPASI) tidak terpenuhi
- Cara pemberian makan pada bayi dan anak yang kurang tepat
- Bahan makanan dan sumber air yang tidak aman



Apa Dampak Stunting?

● Dampak jangka pendek

Beberapa dampak stunting dapat langsung diamati di masa kanak-kanak dan remaja. Beberapa diantaranya adalah:

- Lebih rentan penyakit
- Perkembangan kognitif, motorik, verbal terhambat
- Meningkatkan biaya kesehatan
- Kapasitas dan performa belajar tidak optimal

● Dampak jangka panjang

Dampak stunting dapat dirasakan sampai anak beranjak dewasa. Antara lain:

- Risiko obesitas meningkat
- Risiko penyakit tidak menular (diabetes, penyakit jantung, kanker) meningkat
- Kesehatan reproduksi menurun
- Produktivitas dan kapasitas kerja menurun
- Secara fisik tidak optimal dibanding orang seusianya



Apakah Stunting Bisa Dicegah?

● Bisa, namun terikat waktu...

Pencegahan stunting secara efektif hanya dapat dilakukan pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Periode ini dimulai dari semenjak konsepsi (pembentukan janin pertama kali) dan meliputi masa kehamilan (270 hari) sampai anak berusia 2 tahun (730 hari).

● Caranya...



ABCDE

Pencegahan Stunting

(A) Aktif minum Tablet Tambah Darah (TTD)

- Konsumsi TTD bagi remaja putri 1 tablet seminggu sekali.
- Konsumsi TTD bagi Ibu hamil 1 tablet setiap hari (minimal 90 tablet selama kehamilan)



(B) Bumil teratur periksa kehamilan minimal 6 kali

- Periksa kehamilan minimal 6 (enam) kali, 2 (dua) kali oleh dokter menggunakan USG



(C) Cukupi konsumsi protein hewani

- Konsumsi protein hewani setiap hari bagi bayi usia di atas 6 bulan



(D) Datang ke Posyandu setiap bulan

- Datang dan lakukan pemantauan pertumbuhan (timbang dan ukur) dan perkembangan, serta imunisasi balita ke posyandu setiap bulan



(E) Eksklusif ASI 6 bulan

- ASI eksklusif selama 6 bulan dilanjutkan hingga usia 2 tahun



Mengapa harus ASI Eksklusif 6 Bulan?



ASI membantu perkembangan imun bayi

Melalui kandungan antibodi dalam ASI, bayi mendapatkan proteksi dari berbagai penyakit yang mengancam kesehatannya. Antibodi ini juga membantu perkembangan sistem kekebalan bayi sendiri.



Kandungan gizi yang sesuai usia bayi

Kandungan gizi ASI yang dikeluarkan ibu akan menyesuaikan usia bayi seiring kebutuhan bayi yang berubah-ubah. Hal ini mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.



Ketersediaan ASI sesuai kebutuhan bayi

ASI yang keluar akan sesuai asupan bayi. Jika bayi kurang rajin minum ASI maka ketersediaan ASI juga akan menurun. Jika bayi sudah diberikan minum/makan lain maka bayi tidak banyak minum ASI, sehingga ASI yang dikeluarkan juga sedikit.



Proses menyusui meningkatkan kesehatan mental ibu

Ikatan antara bayi dan ibu akan memicu pelepasan hormon-hormon yang membantu mengurangi rasa trauma pasca persalinan dan mencegah "baby blues"

Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Protein

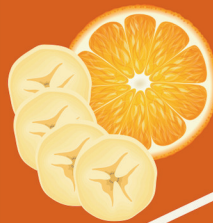
Hewani dan Nabati

- 4 Porsi per hari
- Satu porsi = 50 gram tempe + 50 gram ayam
- Satu porsi = 100 gram tahu + 55 gram ikan



Buah-buahan

- 4 Porsi per hari
- Satu porsi = 100 gram jeruk
- Satu porsi = 100 gram pisang



Nasi/Makanan Pokok

- 5-6 Porsi per hari
- Satu porsi = 100 gram nasi



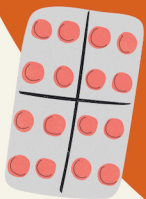
Sayuran

- 4 Porsi per hari
- Satu porsi = 100 gram sayur matang tanpa kuah



Tablet Tambah Darah

- Satu tablet tambah darah (TTD) setiap hari



Air Putih



Pemberian MPASI Bayi dan Anak

Bayi 6-8 Bulan

- Diutamakan kandungan lauk hewani serta sayur dan buah
- Makanan dibuat dengan disaring agar tekstur lumat dan kental
- 2-3x/hari menu utama, 1-2x/hari selingan



Usia 9-11 Bulan

- Makanan pokok boleh diberikan dalam bentuk lunak (bubur atau nasi tim) serta tambahan lemak (santan dan minyak)
- Makanan dicincang dicacah, dipotong kecil, atau diiris
- 3-4x/hari menu utama, 1-2x/hari selingan

Usia 12-23 Bulan

- Makanan pokok diberikan lebih banyak dan dalam bentuk padat.
- Makanan diiris kasar jika diperlukan
- 3-4x/hari menu utama, 1-2x/hari selingan



Contoh Menu MPASI

Anak Usia 6-8 Bulan



Resep untuk 3 Porsi

Protein Lemak Energi

5.1 gr 2.9 gr 87 kkal

Kemenkes (2023), Buku Resep Makanan Lokal

Puding Kentang Ayam dan Telur

Bahan

- 100 gr kentang, dikukus dan dihaluskan
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 butir) telur puyuh
- 15 gr (1 buah) tahu kecil
- 15 gr (1.5 sdm) wortel parut
- 10 gr (1 sdm) labu kuning
- 15 mL santan
- 1 batang sereh
- 1 sdm minyak
- 50 mL air kaldu ayam

Bumbu Halus

- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

Buah

- 100 gr (2 buah) jeruk diambil sarinya

Cara Membuat

- Tumis bumbu halus sampai harum, tambahkan daun salam dan sereh.
- Masukkan ayam cincang masak sampai berubah warna, lalu masukkan kentang, labu kuning, tahu, dan wortel aduk sampai merata
- Tambahkan santan dan air kaldu aduk merata dan matikan
- Kocok telur lepas, campurkan pada tumisan tadi. Siapkan wadah tahan panas dan olesi minyak, masukkan adonan dan kukus kurang lebih 20 menit. Sajikan, selagi hangat



Contoh Menu MPASI

Anak Usia 9-11 Bulan



Resep untuk 3 Porsi

Protein Lemak Energi

4.5 gr 4.9 gr 125 kkal

Kemenkes (2023), Buku Resep Makanan Lokal

● Nasi Tim Ayam Lele Cincang

Bahan

- 100 gr (10 sdm) nasi putih
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 sdm) daging ikan lele
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 5 mL (1 sdt) minyak goreng
- 10 mL (1 sdm) santan kental
- 1.5 sdm bawang bombay iris halus
- 200 mL kaldu ayam

Buah

- 180 gr (1 potong besar) semangka

Cara Membuat

- Masukkan nasi, daging ayam cincang, ikan lele, bawang bombay, minyak dan santan ke dalam mangkok tim
- Tambahkan air kaldu
- Masukkan wortel, masak hingga lunak dan matang
- Angkat dan sajikan



Contoh Menu MPASI

Anak Usia 12-23 Bulan



Resep untuk 3 Porsi

Protein Lemak Energi

28.5 gr 10.7 gr 267 kkal

Kemenkes (2023), Buku Resep Makanan Lokal

● Nasi Ikan Kuah Kuning

Bahan

- 150 gr (15 sdm) nasi
- 360 gr (3 ekor) ikan kembung
- 75 gr (7.5 sdm) labu siam
- 75 gr (7.5 sdm) tempe
- 60 gr (1 buah besar) tomat
- 15 mL (1.5 sdm) minyak goreng

Bumbu

- 2 lembar daun salam
- 1 batang sereh digeprek
- 2 cm laos digeprek
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- 35 mL (3.5 sdm) santan
- 750 mL air
- 2 buah jeruk nipis

Bumbu halus

- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah kemiri
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit

Buah

- 270 gr semangka

Cara Membuat

- Bersihkan ikan, lumuri dengan garam dan jeruk nipis atau cuka biarkan 10 menit kemudian bilas dengan air bersih
- Lumuri kembali ikan dengan garam dan jeruk, biarkan 5 menit
- Goreng ikan sampai matang, sisihkan
- Tumis bumbu halus, tambahkan sereh, salam, dan laos tunggu sampai mendidih
- Masukkan labu siam dan tempe sampai matang, kemudian tambahkan santan dan ikan
- Tambahkan garam dan gula secukupnya, masukkan tomat. Sajikan dengan nasi hangat



Strategi makan yang sehat untuk bayi dan balita

Jadwal

- Jadwal makan teratur: 3x makanan utama dan 2x makanan selingan
- Selingan hanya yang sudah direncanakan
- Lama makan maksimal 30 menit
- Susu dapat diberikan 3x/ hari



Lingkungan

- Lingkungan yang menyenangkan (tidak ada paksaan untuk makan)
- Jika proses makan sering berantakan sediakan alas untuk makanan tumpah
- Tidak ada distraksi (mainan, televisi, perangkat elektronik) saat makan



Prosedur

- Dorong anak untuk makan sendiri
- Bila anak tidak mau makan, tawarkan kembali secara netral
- Akhiri proses makan jika dalam 10-15 menit anak tidak mau makan
- Bersihkan mulut dan alat makan jika proses makan sudah selesai



Terima Kasih!

Semoga bermanfaat

Disusun Oleh:
Dave Tobias Aryasatya
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Email: davetobias@students.undip.ac.id
WhatsApp: 087785163916

