

cegah Stunting pada Anak



HARI
KELUARGA
NASIONAL
XXV
PROVINSI
SULAWESI
UTARA





INTRO- DUCING



Pemerintah fokus cegah dan turunkan angka stunting di Indonesia. Penurunan stunting juga menjadi target Program Kerja Menengah Nasional Pemerintah 2015 – 2019.

Program ini diharapkan akan sejalan dengan penurunan anemia pada bayi, Berat lahir rendah pada bayi, Bayi dengan berat dibawah rata – rata (underweight), Bayi dengan berat badak kudrang dibanding tinggi badanya (wasting), Obesitas dan Perluasan cakupan ASI Eksklusif.

Masyarakat masih banyak yang belum mengenal apa itu Stunting. Pertumbuhan anak yang terhambat lebih sering

dianggap sebagai faktor keturunan saja. Padahal pola pengasuhan menjadi salah satu kunci untuk memastikan pertumbuhan anak yang maksimal.

Stunting menjadi ancaman bagi generasi Indonesia dimasa yang akan datang. Jika tidak dicegah dan dikurangi, Indonesia akan melewati masa bonus demografi hingga 2030 dengan sia-sia, karena tidak bisa menciptakan generasi emas Indonesia.

Buku ini berisi informasi tentang stunting. Penting bagi kita semua untuk lebih memahami tentang stunting. Sehingga bersama-sama kita dapat mencegah dan mengurangi kasus stunting di Indonesia.



DAFTAR ISI

6 Mengenal Stunting

- 6 Apa Itu Stunting ?
 - 7 Apa Tanda Anak-anak Anda Terkena Stunting ?
-

9 Ayo Imunisasi

10 Data dan Fakta Stunting Di Indonesia

12 Cuci Tangan pakai Sabun dengan Air Mengalir

13 pahami Penyebabnya kemudian Cegah !

13 Praktek Pengasuhan Yang
Tidak Baik

14 Kesadaran tentang Air
Bersih dan Sanitasi

14 Tebatasnya Pengetahuan
Masyarakat dan akses layanan
kesehatan

15 Kurang Asupan Bergizi

16 Asi Makanan Terbaik Bagi Bayi

17 Isi Piring Ku

17 Makanan Pokok

19 Lauk - Pauk

18 Sayur - Sayuran

20 Buah - Buahhan

21 Ayo Olah Raga dan Gerakan Badanmu

22 Ciri-Ciri Air Bersih

Mengenal Stunting

Apa Itu Stunting ?

Stunting adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, umumnya karena asupan makan yang tidak sesuai kebutuhan gizi. Stunting terjadi mulai dari dalam kandungan dan baru terlihat saat anak berusia dua tahun.



Apa tanda-tanda anak mengalami stunting?

- Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya
- Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih muda/kecil untuk usianya
- Berat badan rendah untuk anak seusianya
- Pertumbuhan tulang tertunda.
- Pertumbuhan gigi terlambat.
- Usia 8 – 10 tahun anak menjadi lebih pendiam.
- Tidak banyak melakukan eye contact.
- Tampak lebih muda dari usianya.
- Pubertas terlambat.
- Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar.





Ayo Imunisasi !

Jaga Daya Tahan Tubuh Anak Anda
Dengan , Imunisasi Lengkap



- Hepatitis B (HB)
- Poliomyelitis (Polio dan IPV)
- Tuberkulosis (BCG)
- Difteri (DPT)
- Pertusis (DPT)
- Tetanus (DPT)
- Pneumonia dan Meningitis yang disebabkan Hemophilus Influenza tipe B (Hib)
- Campak

Data Dan Fakta Stunting Di Indonesia





- Jumlah anak Stunting di Indonesia tertinggi di Asia Tenggara
- Anak Stunting tidak hanya dialami oleh keluarga yang miskin dan kurang mampu, tetapi juga dialami oleh keluarga yang tidak miskin/ yang berada di atas 40% tingkat kesejahteraan sosial dan ekonomi.
- Terdapat 23,2% kehamilan di usia 10-19 tahun. Perkawinan dan kehamilan di usia tersebut terbukti memiliki risiko sangat besar melahirkan bayi stunting. Ibu yang menikah di usia 15-19 tahun saja 42,2% di antaranya melahirkan balita pendek.
- Pada 2030 penduduk dengan masa usia aktif (15 – 64 tahun) diprediksi 68% dari total populasi penduduk. Angkatan tua (65 tahun keatas) 9% dari total populasi penduduk. Sedangkan berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013, menunjukkan 37,2% atau 9 juta balita di Indonesia mengalami stunting. Artinya 1 dari 3 balita di Indonesia mengalami stunting.
- Salah satu wilayah di Indonesia dengan angka stunting tertinggi adalah kabupaten Ogan Komering Ilir. Angka stunting kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) menurut Riskesdas mencapai 40,5% atau hampir setengah balita di OKI mengalami stunting. Bahkan, angka ini di atas angka stunting nasional 37%.
- Semakin muda usia perkawinan, semakin besar risiko melahirkan bayi stunting. Kasus stunting yang terjadi di keluarga miskin sebesar 48,4% dan pada keluarga kaya sebesar 29,0%.
- Permasalahannya para ibu sering kali memiliki pengetahuan yang minim dalam pengasuhan anak sejak dalam kandungan. Faktanya saat ini 60% dari anak usia 0 – 6 bulan tidak mendapatkan ASI eksklusif. Sebanyak 2 – 3 anak usia 0 – 24 bulan tidak menerima MP – ASI.
- Faktanya 2 -3 ibu hamil belum mengonsumsi suplemen zat besi yang memadai. Sebanyak 1 dari 3 anak usia 3 – 6 tahun tidak terdaftar di PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini). Menurunnya tingkat kehadiran anak di Posyandu (dari 79% di 2007 menjadi 64% di 2013), menjadikan program – program kesehatan dari pemerintah untuk anak usia dini seringkali tidak diterima secara maksimal. Termasuk didalamnya program pelayanan imunisasi yang memadai.
- Jika Stunting tidak segera ditanggulangi maka bonus demografi ini akan menjadi sia – sia. Indonesia hanya akan memiliki banyak generasi muda yang tidak produktif. Hal ini dikarenakan stunting akan menghasilkan generasi yang serba kekurangan.

Cuci Tangan pakai Sabun Dengan Air Mengalir





Pahami Penyebabnya Kemudian Cegah !

**Praktek pengasuhan
yang tidak baik,
Cegah dengan :**

- Pola pengasuhan Saat Hamil, Masa 1000 hari kehidupan dan anak-anak
- Konsumsi memadai untuk Ibu Hamil, khususnya zat besi
- Berikan ASI Eksklusif
- Berikan Makanan Penganti ASI di usia 0 – 24 Bulan
- Dorong aktifitas fisik anak



Terbatasnya Pengetahuan Masyarakat dan akses layanan kesehatan, Cegah dengan :

- Perduli masyarakat sekitar, Edukasi yang belum tau !
- Manfaatkan puskesmas untuk mencari informasi
- Berdayakan Posyandu
- Ikuti program imunisasi
- Masukkan anak kedalam Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Kesadaran Tentang Air Bersih dan Sanitasi, Cegah dengan :



- Jangan lupa untuk cuci tangan setelah beraktifitas
- Pastikan Jamban yang digunakan sesuai standar kesehatan
- Gunakan air yang bersih untuk minum keluarga anda
- Pastikan cahaya matahari dan udara cukup memasuki rumah anda

Kurangnya Asupan Gizi, Cegah dengan :

- Ketahui isi kandungan makanan anda
- Jaga kebersihan makanan
- Pastikan Porsi Makanan Poko, Lauk-pauk, Sayuran dan Buah Seimbang

Asi Makanan Terbaik Bagi Bayi



ASI mengandung zat gizi yang lengkap diantaranya karbohidrat, protein, multivitamin, dan mineral secara lengkap dan mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sangat lemah.

ASI merupakan cairan hidup karena mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon, dan protein yang cocok untuk bayi. Pemberian makanan/minuman selain ASI sebelum 6 bulan dapat mengurangi produksi ASI, meningkatkan resiko infeksi, alergi serta mengurangi ikatan kasih sayang ibu dan anak.

isi Piringku



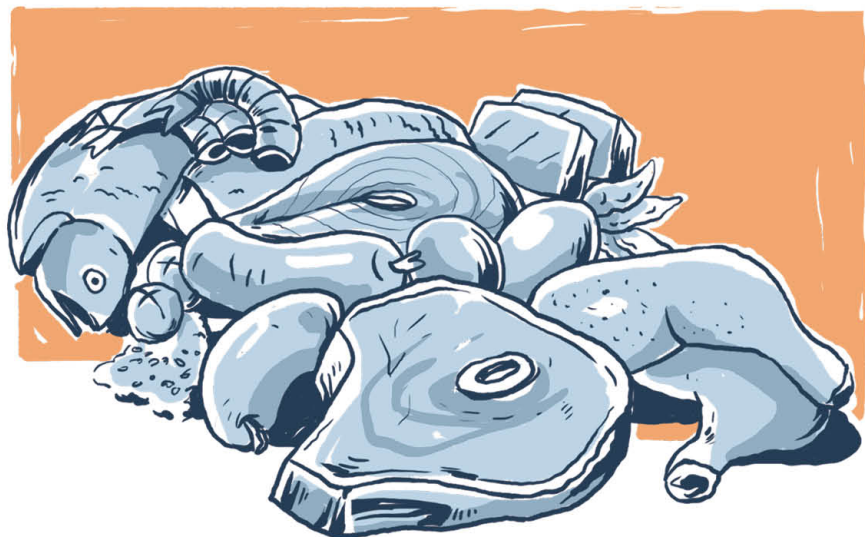
Makanan Pokok

- Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makanan etnik di Indonesia sejak lama.
- Makanan pokok beragam sesuai dengan keadaan tempat dan kearifan lokal. Contoh : beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu dan produk olahan (roti, mie, pasta dll)
- Porsinya 2/3 dari ½ piring. Kebutuhannya 150 gr nasi = 3 centong nasi/ 3 buah kentang sedang/ satu setengah gelas mie kering.



Sayur - sayuran

- Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, Zat Besi dan Fosfor. sebgiaan vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran berfungsi sebagai anti oksidan.
- Sebagian sayuran dapat dikonsumsi mentah. Sebagian lain dapat di kukus di rbus atau di tumis.
- Porsinya 2/3 dari ½ piring. Kebutuhannya 150 gr sayuran dapat diperoleh dari semangkok sedang sayuran.



Lauk - Pauk

- Lauk-pauk merupakan sumber protein untuk tubuh. Sumbernya dapat diperoleh dari Hewani maupun nabati. Lauk-pauk hewani dapat diperoleh dari ikan, ayam, daging, telur, susu serta produk olahannya. Protein nabati dapat diperoleh dari kacang-kacangan serta olahannya.
- Kelebihan lauk hewani adalah memiliki asam amino tinggi, namun harganya agak mahal. Protein nabati memiliki kelebihan kandungan lemak tak jenuh dan harga yang murah. Namun pengolahannya harus dipastikan kembali kebersihannya.
- Kebutuhannya 1/3 dari 1/2 piring. Untuk 75 gr protein hewani dapat diperoleh dari 2 potong ayam tampakulit/ 1 butir telur/ 2 potong daging sapi sedang. Sedangkan 2 potong tempe / tahu mengandung 100 gr protein nabati.



Buah - buahan

- Kandungan vitamin A,B,B1, B6 dan C dalam buah sangat diperlukan tubuh sebagai anti oksidan.
- Banyak manfaat dari buah untuk mencegah penyakit. Mulai dari kanker, jantung, darah tinggi dan penyakit lainnya.
- Untuk 1 porsi piring kita butuh 1/3 dari ½ piring. 150 gr yang dibutuhkan dapat diperoleh dari 2 potong sedang pepaya/ 1 buah kecil pisang ambon.

Ayo Olah Raga Dan Gerakan Badanmu

Lakukan Minimal 30 Menit Setiap Hari



Aktivitas Fisik

adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di tempat umum dan banyak kegiatan yang dapat dilakukan di waktu senggang



Ciri-Ciri Air Bersih

- Derajat keasaman aman
- Tidak keruh
- Suhu normal
- Jernih
- Bebas endapan
- Tidak berwarna
- Berasa tawar
- Bebas zat kimia
- Tidak berbau
- Bebas bakteri patogen



Selamat Hari Keluarga Nasional



KEMENTERIAN KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA RI
DIREKTORAT JENDERAL INFORMASI DAN KOMUNIKASI PUBLIK
HARI KELUARGA NASIONAL XXV
PROVINSI SULAWESI UTARA



cegah Stunting pada Anak

HARI
KELUARGA
NASIONAL
XXV
PROVINSI
SULAWESI
UTARA

KEMENTERIAN KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA RI
DIREKTORAT JENDERAL INFORMASI DAN KOMUNIKASI PUBLIK