

PENGERTIAN STUNTING

Stunting adalah sebuah kondisi di mana tinggi badan seseorang jauh lebih pendek dibandingkan tinggi badan orang seusianya. Penyebab utama stunting adalah kekurangan gizi kronis sejak bayi dalam kandungan hingga masa awal anak lahir yang biasanya tampak setelah anak berusia 2 tahun

Stunting juga bisa diartikan kondisi gagal pertumbuhan pada anak (pertumbuhan tubuh dan otak) akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Sehingga, anak lebih pendek atau perawakan pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir. Umumnya disebabkan asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.

Ciri-Ciri Stunting

- a. Tanda pubertas terlambat
- b. Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar
- c. Pertumbuhan gigi terlambat
- d. Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan *eye contact*
- e. Pertumbuhan melambat
- f. Wajah tampak lebih muda dari usianya

Penyebab Stunting

a. Penyebab Langsung

Kurangnya asupan gizi/makanan dalam waktu yang lama disertai dengan penyakit infeksi (contoh : Infeksi saluran pernafasan (ISPA), dan diare)

b. Penyebab Tidak Langsung

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan

Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC- Ante Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan) Post Natal Care dan pembelajaran dini yang berkualitas

Masih kurangnya akses kepada makanan bergizi

Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi

Dampak Stunting

a. Dampak Jangka Pendek

1. Peningkatan kejadian kesakitan dan kematian
2. Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal
3. Peningkatan biaya kesehatan

b. Dampak Jangka Panjang

4. Postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya)
5. Meningkatnya risiko obesitas dan penyakit lainnya
6. Menurunnya kesehatan reproduksi
7. Kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah
8. Produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal

ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG)

Uraian	Golongan Umur			
	0-6 Bulan	7-11 Bulan	1-3 Tahun	4-5 Tahun
Energi (Kkal)	550	725	1125	1800
Protein (Gram)	12	18	26	35
Lemak (Gram)	34	36	44	62
Karbohidrat (Gram)	58	82	155	220
Vit A (mcg)	375	400	400	450
Vit C (mcg)	40	50	40	45
Kalsium (mg)	200	250	650	1000
Fosfor (mg)	100	250	500	500
Zat Besi (mg)	-	7	8	9
Zinc (mg)	-	3	4	5

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 Tahun (1125 Kkal)	Anak Usia 4-6 Tahun (1800 Kkal)
Nasi	3p	4p
Sayuran	1,5p	2p
Buah	3p	3p
Tahu/Tempe	1p	2p
Daging (Ayam/Sapi)	1p	2p
ASI	Lanjutkan hingga 2 tahun	
Susu Sapi	1p	1p
Minyak	3p	4p
Gula	2p	2p

1 P (Porsi)	Gram	URT
Nasi	100	8 sdm
Sayur	100	1 gls (gelas)
Pisang	75	1 bh
Pepaya	100	1 potong sedang
Tempe	50	1 potong
Tahu	50	1 potong sedang
Telur Ayam	50	1 butir
Ikan Segar	50	1 potong sedang
Daging Sapi	50	1 potong sedang
Daging Ayam	50	1 potong sedang
Susu Sapi	200	1 gls (gelas)

ZAT GIZI YANG DIPERLUKAN TUBUH

ENERGI

Manfaat :

1. Proses pertumbuhan dan mempertahankan jaringan tubuh.
2. Proses mempertahankan suhu tubuh.
3. Gerakan otot tak sadar seperti detak jantung, gerakan saluran pencernaan, gerakan otot yang terlibat dalam kegiatan respirasi semuanya memerlukan energi.
4. Gerakan sadar seperti :
 - Bekerja
 - Belajar
 - Berolahraga

➤ **Sumber :**

1. Nasi
2. Umbi-umbian
3. Roti
4. Kacang-kacangan
5. Ikan
6. Daging
7. Telur

8. Sayur-sayuran

9. Buah-buahan

PROTEIN

Manfaat :

1. Membangun tubuh dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Diperlukan untuk pertumbuhan tulang, gigi, otot dan sebagainya.
2. Memperbaiki bagian tubuh yang rusak.
3. Mengatur daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit.

➤ **Sumber :**

1. Daging sapi
2. Daging unggas
3. Telur
4. Ikan air laut
5. Ikan air tawar
6. Susu
7. Tahu
8. Tempe

LEMAK

Manfaat

1. Menghasilkan energy bagi tubuh
2. Memudahkan penyerapan vitamin A,D,E,K
3. Menyokong dan melindungi organ dalam

Sumber:

1. Minyak (minyak kelap, minyak kelapa sawit)
2. Mentega
3. Margarin
4. Kacang-kacangan
5. Biji-bijian
6. Daging
7. Keju
8. Makanan yan dimasak dengan minyak/mentega

VITAMIN A

Manfaat

1. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.
2. Membantu proses penglihatan
3. Mencegah terjadinya kerusakan mata berlanjut
4. Membantu proses pertumbuhan anak

Sumber:

1. Daging sapi

2. Hati ayam
3. Telur ayam
4. Tomat
5. Ubi jalar
6. Wortel
7. Labu
8. Bayam
9. Sawi
10. Papaya

ZINK

Manfaat

9. Meningkatkan sistem imun
10. Berperan dalam produksi hormone
11. Membantu pembentukan massa otot
12. Meningkatkan fungsi otak

Sumber

1. Daging
2. Hati
3. Kerang
4. Sereal
5. Kacang-kacangan
6. Susu

7. Keju

8. Roti

KALSIUM

Manfaat kalsium

1. Membantu dalam transportasi gizi
2. Menyeimbangkan pH tubuh
3. Mencegah batu ginjal
4. Menormalkan fungsi jantung
5. Mengurangi risiko kanker usus besar

Sumber:

1. Susu dan olahan
2. Ikan kering
3. Sereal
4. Kacang-kacangan
5. Tempe
6. Tahu
7. Sayuran hijau

FOSFOR

Manfaat Fosfor

1. Pembentukan Tulang dan Gigi
2. Pencernaan Makanan
3. Pembuangan Sisa-Sisa Metabolisme (Ekskresi)
4. Fungsi Otak
5. Pembentukan Protein

6. Perbaikan Sel
7. Keseimbangan Hormon
8. Ekstraksi Energi

Sumber:

1. Daging
2. Ayam
3. Ikan
4. Telur
5. Susu dan hasil olahan
6. Kacang-kacangan
7. Sereal.

PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA

1. Pemberian Makanan yang Baik dan Benar

Pemberian makan yang baik kepada anak adalah dengan memberikan makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi anaknya seperti:

a. Sumber tenaga: sumber tenaga bermanfaat untuk memberikan tubuh agar memiliki energy atau tenaga sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari.

b. Sumber zat pembangun

Sumber zat pembangun adalah protein yang bermanfaat untuk pertumbuhan, memelihara tubuh, untuk melawan penyakit.

c. Sumber zat pengatur

Sumber zat pengatur adalah vitamin yang berfungsi untuk mengatur organ tubuh

2. Pola Pemberian Makan Bayi dan Balita

Usia (bulan)	ASI	BENTUK MAKANAN		
		Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0—6				
6—8				
9—11				
12—23				
24—59				

KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI)

Keluarga sadar gizi (Kadarzi) adalah keluarga yang seluruh anggota keluarganya melakukan perilaku gizi seimbang, mampu mengenali masalah kesehatan dan gizi bagi setiap anggota keluarganya, dan mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi yang dijumpai oleh anggota keluarganya. Secara umum Kadarzi bertujuan yaitu tercapainya keadaan gizi yang optimal untuk seluruh anggota keluarga. Adapun cara yang bisa dilakukan diantaranya dengan cara:

1. Memberikan hanya ASI saja kepada bayi, sejak lahir sampai usia 6 bulan
2. Memantau berat badan secara teratur
3. Makan beraneka ragam
4. Mengonsumsi hanya garam beryodium
5. Mendapatkan dan memberikan suplementasi gizi bagi anggota keluarga yang membutuhkan.