

FAKTOR POLA MAKAN ANAK

PENYEBAB ANAK BERESIKO STUNTING

1. Kurangnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi dan Dampaknya Terhadap Stunting



ibu hamil yang memberikan ASI dalam sehari kurang dari 8-12 kali saat anak belum mendapatkan MPASI (Makanan Pendamping ASI) dapat meningkatkan risiko stunting pada anak.

Alasan-alasannya:

- **ASI adalah makanan terbaik untuk bayi usia 0-6 bulan:** ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal selama 6 bulan pertama kehidupan.
- **MPASI dini tidak dapat menggantikan ASI:** MPASI hanya sebagai pelengkap ASI, bukan pengganti ASI.
- **Pemberian ASI yang kurang dari 8-12 kali sehari dapat menyebabkan:**
 - **Kekurangan asupan gizi:** ASI kaya akan vitamin, mineral, dan protein yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak bayi.
 - **Penurunan sistem kekebalan tubuh:** ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari penyakit.

- **Meningkatkan risiko infeksi:** Bayi yang tidak mendapatkan ASI yang cukup lebih rentan terhadap infeksi.

Dampak stunting pada anak :

- **Pertumbuhan fisik terhambat:** Anak stunting memiliki tubuh yang lebih pendek dan kurus dibandingkan anak seusia mereka.
- **Perkembangan otak terhambat:** Stunting dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan belajar dan berkonsentrasi.
- **Meningkatkan risiko penyakit:** Anak stunting lebih berisiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di kemudian hari.

****Solusi ****

Solusi untuk mencegah stunting :

- **Berikan ASI eksklusif kepada bayi usia 0-6 bulan:** Ibu hamil perlu memberikan ASI kepada bayinya sesering mungkin, minimal 8-12 kali sehari.
- **Perkenalkan MPASI yang tepat setelah 6 bulan:** Setelah 6 bulan, bayi dapat mulai diberikan MPASI yang bergizi dan seimbang.
- **Pantau pertumbuhan dan perkembangan anak:** Ibu hamil perlu membawa bayinya ke posyandu atau dokter anak secara rutin untuk memantau pertumbuhan dan perkembangannya.
- **Konsultasi dengan tenaga kesehatan:** Ibu hamil dan ibu menyusui perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika memiliki pertanyaan tentang menyusui atau MPASI.

2. Kesulitan Makan pada Anak dan Dampaknya Terhadap Stunting



kesulitan makan pada anak dapat meningkatkan risiko stunting.

Alasan-alasannya:

- **Kekurangan asupan gizi:** Anak yang sulit makan mungkin tidak mendapatkan cukup kalori, protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal.
- **Penurunan berat badan:** Anak yang sulit makan mungkin mengalami penurunan berat badan yang dapat menyebabkan stunting.
- **Penurunan sistem kekebalan tubuh:** Kekurangan gizi dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh anak, sehingga anak lebih mudah terkena penyakit.

Dampak stunting pada anak:

- **Pertumbuhan fisik terhambat:** Anak stunting memiliki tubuh yang lebih pendek dan kurus dibandingkan anak seusia mereka.
- **Perkembangan otak terhambat:** Stunting dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan belajar dan berkonsentrasi.
- **Meningkatkan risiko penyakit:** Anak stunting lebih berisiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung di kemudian hari.

****Solusi ****

Solusi untuk mengatasi kesulitan makan pada anak:

- **Cari tahu penyebabnya:** Orang tua perlu mencari tahu penyebab anak sulit makan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor psikologis, masalah pencernaan, atau alergi makanan.
- **Buatlah jadwal makan yang teratur:** Anak perlu makan dengan teratur 3 kali sehari dan 2-3 kali camilan.
- **Sajikan makanan yang menarik:** Sajikan makanan dengan cara yang menarik dan bervariasi.
- **Libatkan anak dalam persiapan makanan:** Libatkan anak dalam persiapan makanan, seperti memilih menu, mencuci sayur, atau membantu menyiapkan makanan.
- **Buatlah suasana makan yang menyenangkan:** Ciptakan suasana makan yang menyenangkan dan bebas stres.
- **Hindari memaksa anak makan:** Memaksa anak makan hanya akan memperburuk situasi.
- **Berikan contoh yang baik:** Orang tua perlu memberikan contoh yang baik dengan makan makanan yang sehat dan bergizi.
- **Konsultasikan dengan dokter anak:** Jika anak masih sulit makan setelah mencoba berbagai cara, konsultasikan dengan dokter anak untuk mendapatkan saran yang tepat.

3. Kurangnya Konsumsi Sayuran pada Balita Usia 6-24 Bulan dan Dampaknya Terhadap Stunting



banyak anak usia 6-24 bulan yang tidak suka makan sayur.

Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- **Rasa dan tekstur:** Sayuran umumnya memiliki rasa dan tekstur yang berbeda dengan makanan yang biasa dikonsumsi balita.
- **Kurangnya paparan:** Balita yang jarang terpapar sayuran mungkin tidak terbiasa dengan rasanya dan tidak mau memakannya.
- **Pengaruh orang tua:** Balita sering meniru kebiasaan makan orang tuanya. Jika orang tua tidak suka makan sayur, balita mereka pun kemungkinan besar tidak akan suka.

Kurangnya konsumsi sayuran pada balita usia 6-24 bulan dapat berdampak negatif pada kesehatan dan perkembangan mereka, dan meningkatkan risiko stunting. Sayuran kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk:

- **Pertumbuhan dan perkembangan fisik:** Vitamin dan mineral dalam sayuran membantu pertumbuhan tulang, gigi, dan otot balita. Serat dalam sayuran membantu pencernaan dan penyerapan nutrisi.
- **Perkembangan otak:** Vitamin dan mineral dalam sayuran membantu perkembangan otak dan sistem saraf balita.
- **Sistem kekebalan tubuh:** Vitamin dan mineral dalam sayuran membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh balita, sehingga mereka lebih terhindar dari penyakit.

****Solusi ****

Solusi untuk mengatasi kurangnya konsumsi sayuran pada balita:

- **Perkenalkan sayuran sejak dini:** Orang tua perlu memperkenalkan sayuran kepada balita mereka sejak dini, yaitu sejak usia 6 bulan.
- **Sajikan sayuran dengan cara yang menarik:** Sajikan sayuran dengan cara yang menarik dan bervariasi.
- **Libatkan balita dalam persiapan makanan:** Libatkan balita dalam persiapan makanan, seperti memilih menu, mencuci sayur, atau membantu menyiapkan makanan.
- **Buatlah suasana makan yang menyenangkan:** Ciptakan suasana makan yang menyenangkan dan bebas stres.
- **Berikan contoh yang baik:** Orang tua perlu memberikan contoh yang baik dengan makan makanan yang sehat dan bergizi.
- **Hindari memaksa balita makan:** Memaksa balita makan hanya akan memperburuk situasi.
- **Konsultasikan dengan dokter anak:** Jika balita masih sulit makan sayur setelah mencoba berbagai cara, konsultasikan dengan dokter anak untuk mendapatkan saran yang tepat.

4. Makanan yang Harus Dihindari Saat Memberi Makan Anak dan Dampaknya Terhadap Stunting



ada beberapa makanan tertentu yang harus dihindari saat memberi makan anak untuk mencegah alergi atau masalah kesehatan lainnya. Namun, perlu diingat bahwa setiap anak berbeda-beda. Beberapa anak mungkin alergi terhadap makanan tertentu, sementara yang lain tidak.

****Solusi ****

Berikut beberapa makanan yang perlu dihindari saat memberi makan anak:

- **Madu:** Madu tidak boleh diberikan kepada bayi di bawah usia 1 tahun karena dapat menyebabkan botulisme.
- **Kacang tanah dan kacang pohon lainnya:** Kacang tanah dan kacang pohon lainnya adalah alergen umum pada anak-anak. Jika Anda mencurigai anak Anda alergi terhadap kacang, konsultasikan dengan dokter anak sebelum memberikannya kacang-kacangan.
- **Telur:** Telur adalah alergen umum lainnya pada anak-anak. Jika Anda mencurigai anak Anda alergi terhadap telur, konsultasikan dengan dokter anak sebelum memberikannya telur.
- **Susu sapi:** Susu sapi adalah alergen umum pada bayi dan balita. Jika Anda mencurigai anak Anda alergi terhadap susu sapi, konsultasikan dengan dokter anak sebelum memberikannya susu sapi.

- **Ikan dan kerang:** Ikan dan kerang dapat mengandung merkuri dan kontaminan lainnya yang berbahaya bagi anak-anak. Pilihlah ikan dan kerang dengan kadar merkuri yang rendah, seperti salmon, tuna, dan udang.
- **Makanan olahan:** Makanan olahan seringkali tinggi gula, garam, dan lemak tidak sehat. Hindari memberikan makanan olahan kepada anak-anak sebisa mungkin.
- **Minuman manis:** Minuman manis seperti soda, jus buah, dan minuman energi tidak sehat bagi anak-anak dan dapat menyebabkan obesitas dan masalah kesehatan lainnya.

Kurangnya asupan nutrisi tertentu dapat meningkatkan risiko stunting pada anak. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa anak Anda mendapatkan cukup kalori, protein, vitamin, dan mineral dari makanannya.