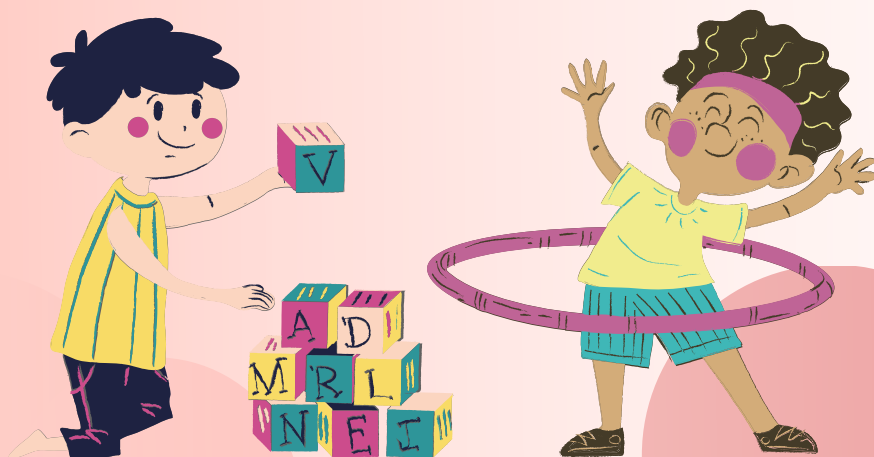


Pemantauan Tumbuh Kembang Anak & Nutrisi 1000 HPK

02

Pemantauan Tumbuh Kembang

Stunting dapat dicegah melalui pemenuhan nutrisi anak terutama pada 1000 hari pertama kehidupan atau akrab disebut 1000 HPK. Tahap ini merupakan masa emas pertumbuhan anak. Kekurangan nutrisi pada 1000 HPK berisiko menghambat pertumbuhan anak. Sambil memenuhi nutrisi anak, ibu disarankan untuk turut memantau pertumbuhan anak. Mengapa harus dipantau?



Pentingnya Pemantauan Pertumbuhan Anak

- **Untuk mewaspadai stunting**

Pada umumnya, stunting di usia balita tidak disadari dan baru pada usia 2 tahun akan muncul gangguan kognitif dan produktivitasnya.

- **Mencegah terjadinya dampak stunting**

Stunting memiliki dampak yang merugikan. Pemantauan pertumbuhan anak menjadi upaya mengenali dampak stunting sehingga mendapat penanganan lebih awal.

- **Peka terhadap stunting melalui pertumbuhan**

Salah satu dampak stunting adalah terhambatnya pertumbuhan. Dengan memantau pertumbuhan anak, maka dapat diketahui status gizi anak dan kemungkinan seorang anak menderita stunting.

- **1000 HPK sebagai masa emas pertumbuhan**

1000 Hari Pertama Kehidupan mempengaruhi kejadian stunting. Di masa kandungan hingga 2 tahun ini, pertumbuhan dan perkembangan anak ditentukan oleh nutrisinya. Melalui pemantauan pertumbuhan, dapat diketahui apakah nutrisi anak sudah cukup untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang ideal.

Kurang gizi pada 1000 HPK tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya. Itulah mengapa periode ini disebut periode emas.

Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Anak

- Riwayat status ibu hamil
- Anak yang lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR, <2500 gram)
- Pola asuh
- Riwayat penyakit infeksi
- Frekuensi makan
- Pemberian ASI eksklusif

Tumbuh Kembang Anak

- **Pertumbuhan dari tubuh bagian atas ke bawah**
Anak belajar menegakkan bagian tubuh, lalu menggerakkan kaki
- **Perkembangan dari batang tubuh ke arah luar**
Dimulai dari menggenggam sesuatu sebelum dapat meraihnya.
- **Belajar keterampilan lain, seperti berlari dan melempar**
Tumbuh kembang juga diikuti oleh kemampuan mengenal emosi (menangis, tertawa), kognisi (mengetahui, memahami), dan kreativitas (membuat dan merangkai).



Lalu, siapa yang membantu
ibu dalam memantau tumbuh
kembang buah hati?

Posyandu

Posyandu sangat membantu para Ibu dalam memantau tumbuh kembang buah hatinya. Dengan rutin mengikuti kegiatan Posyandu, para ibu akan memperoleh pelayanan kesehatan, termasuk untuk bayi dan balita.



Di Posyandu, Ibu akan dibantu oleh kader, yakni fasilitator yang membantu memonitor kesehatan balita sekaligus memberdayakan keluarga. Seorang kader harus memiliki kemampuan yang baik, terutama dalam melakukan pengukuran TB/BB anak. Pengukuran yang tidak akurat dapat menimbulkan kesalahan interpretasi gizi.



Tablet tambah darah bumil



Ukur tinggi/panjang & berat badan bayi & balita



Pemberian Makanan Tambahan untuk anak stunting



Imunisasi



Penentuan status gizi anak

Penentuan status gizi anak berdasarkan pengukuran TB/PB & BB sesuai WHO dapat dipelajari dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.

Contoh Penentuan Status Stunting Anak

Length-for-age GIRLS

Birth to 2 years (z-scores)



Jika telah diketahui panjang badan dan usia, kemudian cari titik perpotongan keduanya pada kurva WHO. Lalu, lihatlah di area SD berapa titik tersebut berada.

<https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/length-height-for-age>

Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0 - 60 bulan	Sangat pendek (<i>severely stunted</i>)	<-3 SD
	Pendek (<i>stunted</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi ²	> +3 SD

Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020
Tentang Standar Antropometri Anak

Contoh untuk anak perempuan usia 1 tahun dengan panjang badan 75 cm:

Pada kurva di atas, ditemukan titik perpotongan pada area -2SD s.d. +3SD. Maka anak tersebut memiliki tinggi badan normal alias tidak stunting. Kurva untuk usia lain dapat dilihat pada PMK RI No. 2 Th. 2020 atau website WHO.

Nutrisi 1000 HPK

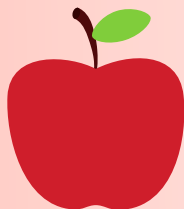
Pada 1000 HPK, stunting dapat dicegah dengan pemberian gizi yang diutamakan saat 270 hari masa kehamilan dan 730 hari masa setelah dilahirkan. Apa saja langkah-langkah terbaiknya?

Memenuhi Gizi Ibu Hamil



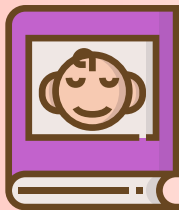
Menambah porsi makan lebih banyak dengan beragam lauk pauk, sayur, dan buah supaya kebutuhan gizi janin terpenuhi sejak awal dan selama masa kehamilan, serta minum tablet tambah darah 1 butir sehari

Makanan yang Sehat



Hindari merokok, minuman bersoda, alkohol, mie instan sebagai makanan pokok, makanan berpengawet, serta jangan minum obat tanpa resep dokter

Kelas Ibu Hamil



Ikuti kelas ibu hamil, melakukan perawatan payudara untuk menjamin keberhasilan pemberian ASI dan belajar cara perawatannya.

Periksa Kehamilan



Rutin melakukan pemeriksaan kehamilan untuk memantau pertumbuhan janin, serta merencanakan tempat persalinan yang dipercaya.

Bagaimana Setelah Bayi Lahir, Bunda?

Inisiasi Menyusu Dini

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah kesempatan bayi menyusu sendiri segera setelah lahir dengan meletakkan langsung bayi di dada ibunya dan membiarkan bayi menemukan puting susu ibu untuk menyusu. Hal ini memberikan ketenangan, kehangatan, dan menciptakan ikatan ibu dan bayi.

1



2

ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi tanpa disertai makanan/minuman lain. ASI eksklusif diberikan pada bayi usia 0-6 bulan dan dianjurkan untuk dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun. 6 bulan pertama ASI eksklusif untuk mencapai tumbuh kembang optimal. Jika dilanjutkan hingga 2 tahun, dapat memulihkan status gizi ibu dan menurunkan risiko penyakit tidak menular.



Pentingnya ASI Eksklusif

- **Merupakan makanan bayi sejak lahir**
ASI adalah makanan terbaik untuk bayi pasca lahir. ASI pertama atau kolostrum mengandung lemak dan protein untuk menjaga sistem imun anak.
- **Memiliki banyak manfaat**
ASI memiliki segudang keunggulan, tidak hanya untuk bayi, tetapi juga untuk ibu.
- **Ikatan emosional ibu dan anak**
Proses pemberian ASI menciptakan ikatan kasih sayang karena bayi sering didekap ibunya saat menyusui sehingga merasa aman dan tenteram. Perasaan ini akan mendasari perkembangan emosi dan kepribadian anak.

Manfaat ASI Eksklusif

- Mengurangi risiko stunting
- Meningkatkan daya tahan tubuh anak dan mengurangi risiko kontaminasi dari makanan lain
- Mengurangi risiko infeksi saluran cerna
- Memenuhi kebutuhan bayi dengan komposisi yang tepat
- Meningkatkan kecerdasan bayi
- Sebagai kontrasepsi alami ibu serta mengurangi risiko kanker payudara pada ibu

Persiapan ASI Eksklusif

- Mengikuti konseling menyusui untuk ibu hamil sebagai persiapan menyusui
- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- Mengonsumsi makanan yang berfungsi memperlancar ASI pada ibu menyusui
- Menjaga kondisi psikis supaya tetap stabil dan terhindar dari stres

Makanan Pelancar ASI



Kacang hijau

Vit B1 memecah karbohidrat menjadi energi & protein meningkatkan produksi ASI.



Daun kelor

Kandungan fitosterol meningkatkan & melancarkan produksi ASI

Sari kedelai



Menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin dalam meningkatkan & melancarkan produksi ASI

Bagaimana Jika Ibu Menyusui Harus Bekerja di Luar Rumah?

- Memompa dan menyimpan ASI dengan aman dan teliti
- Memperoleh dukungan atasan kerja dengan fasilitas laktasi
- Memperoleh dukungan suami dan keluarga



Setelah memasuki usia 6 bulan, mari penuhi gizi bayi dengan MP-ASI. Apa itu?

MP-ASI

3

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan yang mengandung zat gizi untuk diberikan kepada bayi berusia 6 bulan demi memenuhi kebutuhan zat gizi di samping pemberian ASI.

MP-ASI itu Seperti Apa?



Dianjurkan: bubur tepung beras/beras merah yang dimasak dengan air/kaldu daging atau sayuran; sayur dan kacang-kacangan direbus lalu dihaluskan; buah dihaluskan; daging sapi pilihan tidak berlemak direbus lalu dihaluskan; ikan tanpa duri dihaluskan.



MP-ASI terlalu dini (<6 bulan) berdampak pada diare, infeksi saluran napas, alergi, hingga gangguan pertumbuhan karena sistem pencernaan bayi belum berfungsi sempurna. Hindari MP-ASI yang pedas, berbumbu tajam, terlalu asam, bergas, mengandung banyak gula/garam/penyedap dan protein gluten.