

01

# Stunting dan Penerapan Gizi Seimbang

## Topik yang dibahas:

Pengertian Stunting, Prevalensi Stunting di Indonesia, Proses Terjadinya Stunting, Ciri-ciri Stunting, Pencegahan Stunting

Pengertian Gizi Seimbang, Pedoman Gizi Seimbang, Pentingnya Gizi Seimbang, 4 Pilar Prinsip Gizi Seimbang, Penerapan Gizi Seimbang

# PENGERTIAN DAN PREVALENSI

**Stunting** adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari **kekurangan gizi secara kronis** sehingga tinggi badan anak menjadi **lebih pendek** untuk usianya. Kekurangan gizi dapat terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah anak lahir, tetapi baru terlihat setelah anak berusia 2 tahun, dan keadaan gizi ibu dan anak merupakan faktor penting dari pertumbuhan anak. **Periode 0-24 bulan** usia anak merupakan **periode emas** yang sensitif karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi masa ini bersifat permanen, tidak dapat dikoreksi. Dan menentukan kualitas kehidupan sehingga diperlukan pemenuhan gizi adekuat usia ini.

## PREVALENSI / PRESENTASE STUNTING

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan, **angka stunting nasional** mengalami penurunan dari 37,2 % pada 2013 menjadi **30,8 %** pada 2018.

Menurut Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada 2019, angka ini menurun menjadi 27,7 %. Penurunan angka stunting telah dinyatakan sebagai program prioritas nasional.

Stunting merupakan salah satu **target Sustainable Development Goals (SDGs)** yang ditetapkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dan termasuk dalam tujuan pembangunan berkelanjutan **ke-2** yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan.

Target yang ditetapkan adalah menurunkan angka stunting hingga 40% pada tahun 2025.



ZERO  
HUNGER



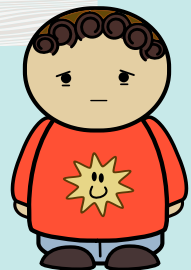
# PROSES TERJADINYA STUNTING

**Periode 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK)** merupakan simpul kritis sebagai awal terjadinya stunting yang selanjutnya akan memberikan dampak jangka panjang hingga akan berulang dalam siklus kehidupan. Pertumbuhan tidak optimal dalam masa janin dan atau selama periode 1000 HPK memiliki dampak jangka panjang.

**Titik kritis yang perlu diperhatikan selama periode emas (0-2 tahun)** meliputi: periode dalam kandungan (280 hari), periode 0-6 bulan (180 hari), periode 6-24 bulan (540 hari). Faktor gizi ibu sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin.

## CIRI - CIRI STUNTING

1. Tanda pubertas terlambat
2. Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam
3. Pertumbuhan terhambat
4. Wajah tampak lebih muda dari usianya
5. Pertumbuhan gigi terlambat
6. Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar



# FAKTOR- FAKTOR PENYEBAB STUNTING

1

## Praktek pengasuhan yang kurang sesuai

Hal ini berhubungan dengan tingkat pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatan dan gizi selama masa kehamilan, menyusui (berkaitan dengan ASI eksklusif), dan Makanan Pendamping ASI (MPASI) pada batita.

## Terbatasnya layanan kesehatan

2

Termasuk pelayanan ANC (Antenatal Care / Pemeriksaan Kehamilan), Post Natal, dan Pembelajaran Dini yang berkualitas.

3

## Masih kurangnya akses keluarga ke makanan bergizi

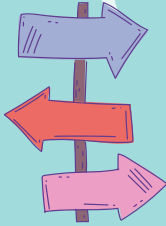
Hal tersebut berhubungan dengan keadaan ekonomi masyarakat menengah ke bawah yang mana harga makanan bergizi di Indonesia dirasa masih cukup mahal serta kebiasaan pola hidup praktis pada mayoritas masyarakat. Kurangnya makanan bergizi dapat berimbas pada kesehatan ibu dan bayi.

## Kurangnya akses air bersih dan sanitasi

4

Kondisi air dan sanitasi yang buruk dapat menyebabkan tingginya angka stunting terhadap anak di Indonesia yaitu sebesar 60%.

# PENCEGAHAN STUNTING



- Tujuan pencegahan adalah agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal dan optimal disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. Karena stunting terjadi karena gangguan pertumbuhan secara fisik dan perkembangan otak.

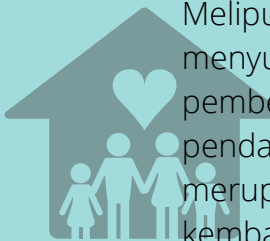
## Faktor-Faktor yang perlu diperhatikan

**Perbaiki pola makan dalam** memperbaiki asupan gizi melalui intervensi gizi spesifik dan gizi sensitif.



### Perbaiki pola asuh

Meliputi pengetahuan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), menyusui eksklusif sampai 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI) sampai dengan 2 tahun merupakan proses untuk membantu tumbuh kembang bayi dan anak.



### Perbaiki sanitasi dan akses air bersih



Untuk mengurangi kejadian infeksi yang dapat memperparah kondisi stunting secara tak langsung.

# *Apa itu* GIZI SEIMBANG?

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung **zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh**, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan **berat badan normal** untuk mencegah masalah gizi.

Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan.

## Mengapa gizi seimbang PENTING?

Gizi seimbang membantu pertumbuhan dan perkembangan anak

Gizi buruk menyebabkan masalah kesehatan, meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular. Kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan berdampak terhadap perkembangan fisik dan perkembangan kognitif (kecerdasan).



# PEDOMAN GIZI SEIMBANG

Prinsip Pedoman Gizi Seimbang sudah menggantikan Slogan 4 Sehat 5 Sempurna karena slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi saat ini.

## 4 PILAR PRINSIP GIZI SEIMBANG

### KONSUMSI ANEKA RAGAM PANGAN

ASI sudah cukup bagi bayi dengan usia 0-6 bulan karena mengandung semua jenis zat gizi sesuai dengan kondisi pencernaan dan fungsi lain dalam tubuhnya.



### BIASAKAN PERILAKU HIDUP BERSIH

Budaya hidup bersih seperti selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil dapat menghindarkan diri dari penyakit infeksi.



### LAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik adalah segala jenis kegiatan tubuh yang bermanfaat untuk menyeimbangkan pengeluaran dan pemasukan zat gizi dan memperlancar sistem metabolisme tubuh. Contoh : olahraga, menyapu, mengepel, dsb.



### TERATUR PANTAU BERAT BADAN (BB)

Pada dewasa, penyimpangan BB diketahui dengan pemantauan indeks massa tubuh sebagai indikator keseimbangan gizi. Pada bayi dan balita, indikator berupa perkembangan BB sesuai penambahan umur pada Kartu Menuju Sehat.



## GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL

Di Indonesia masih banyak ibu yang hamil dengan **status gizi kurang**. Hal ini disebabkan oleh tidak cukupnya asupan makanan selama hamil untuk ibu dan bayinya, hingga beban kerja yang sama atau lebih berat dibandingkan dengan saat sebelum hamil. Kondisi ini dapat **berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan**.



**Selama hamil, baiknya seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan demi mencapai gizi seimbang.** Ibu hamil butuh zat gizi yang lebih banyak dibandingkan keadaan tidak hamil karena zat tersebut sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang janin dalam kandungan, begitu pula untuk mendukung produksi ASI. Apabila makanan ibu sehari-hari tak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, seperti zat besi dan sel lemak, janin atau bayi akan mengambil persediaan dari dalam tubuh ibu. Oleh karena itu, hendaknya seorang ibu memiliki status gizi yang baik sejak sebelum masa kehamilan.

## GIZI SEIMBANG Untuk Bayi Usia 0-6 Bulan

Gizi seimbang untuk **bayi usia 0-6 cukup dari ASI saja**. ASI adalah makanan terbaik untuk bayi karena di dalamnya terkandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi. Selain murah dan bersih, ASI juga sesuai untuk perkembangan sistem pencernaan bayi. Oleh karena itu, baiknya selama 6 bulan pertama, bayi mendapatkan asupan ASI Eksklusif saja.





## GIZI SEIMBANG

### Untuk Bayi Usia 6-24 Bulan

Setelah usia 6 bulan, kebutuhan terhadap berbagai zat gizi makin meningkat. **Bayi usia 6-24 bulan** bertumbuh dan berkembang dengan cepat, mulai terpapar infeksi, dan mulai aktif secara fisik. Gizi seimbang dapat dipenuhi dengan MP-ASI, di samping ASI yang tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun.

**Pada usia 6 bulan**, bayi mulai diperkenalkan makanan dalam bentuk lumat, makanan lembek dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi mulai berusia 1 tahun. Variasi makanan untuk bayi usia 6-24 bulan makin ditingkatkan, seperti diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber energi.

## 10

### PEDOMAN PENERAPAN GIZI SEIMBANG DI INDONESIA

Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok  
Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak  
Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir  
Biasakan sarapan pagi

Biasakan minum air putih yang cukup dan aman  
Banyak makan buah dan sayur

Biasakan membaca label pada kemasan pangan  
Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan