

Bagaimana cara mencegahnya?

Gizi seimbang untuk ibu selama kehamilan dan menyusui.

Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Cukupi kebutuhan protein si kecil dalam MPASI, dan berikan MPASI secara bertahap

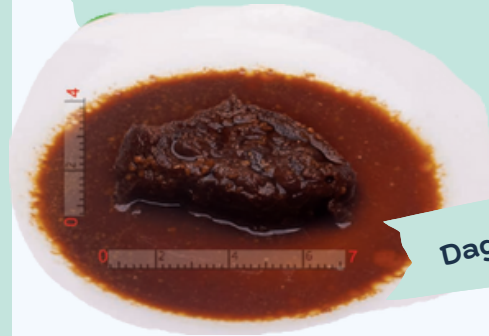
Kementerian Kesehatan mengkampanyekan pentingnya pemberian protein hewani kepada anak utamanya anak usia dibawah 2 tahun.

Hal ini dikarenakan protein hewani mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan si kecil.

Sayangnya konsumsi protein hewani di Indonesia masih tergolong rendah.

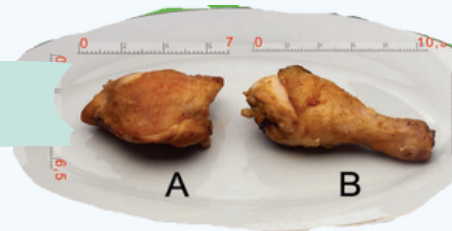


Berapa banyak protein yang dibutuhkan?



Daging sapi 50 gr

Ayam A: 40 gr
Ayam B: 30 gr



Ikan A: 40 gr
Ikan B: 40 gr
Ikan C: 50 gr



1 telur: 60 gr

Cukupi Protein Mencegah Stunting



Rumah Sehat
untuk Jakarta

RSUD Kramat Jati



Stunting?

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang

PENYEBAB ??

Kurangnya asupan nutrisi yang seimbang

Kurangnya pola asuh

Kebersihan lingkungan yang kurang memadai

Penyakit infeksi yang berulang

Ciri-ciri anak Stunting

1

Tinggi badan anak tidak sesuai dengan anak seusianya

2

Berat badan tidak naik cenderung turun

3

Anak mudah terserang penyakit infeksi

4

Anak sulit konsentrasi saat berfikir

DAMPAK STUNTING

Dampak jangka pendek yaitu: Stunting menyebabkan gagal tumbuh, hambatan perkembangan kognitif dan motorik, dan tidak optimalnya ukuran fisik tubuh serta gangguan metabolisme.

Dampak jangka panjang: Stunting menyebabkan menurunnya kapasitas intelektual, Gangguan struktur dan fungsi saraf dan sel-sel otak yang bersifat permanen dan menyebabkan penurunan kemampuan menyerap pelajaran di usia sekolah yang akan berpengaruh pada produktivitas saat dewasa.