

KENALI & CEGAH STUNTING

HALLO PERAWAT
(GULAHA CARE)



P I N T A R K E S E H A T A N

PENGANTAR

A background image of a flower, possibly a gerbera, with a text box overlay. The text box is a thin blue rectangle containing the word 'EDUKASI' in bold black capital letters.

EDUKASI

HALLO PERAWAT GULAHA CARE

Ebook ini merupakan media dalam menyampaikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat sebagai usaha mencegah dan mengurangi risiko masalah kesehatan sehari-hari secara mandiri. Bagian ini khususnya penyakit tidak menular (PTM)

KENALI DAN CEGAH STUNTING

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah
memberikan Rahmat dan
Kesempatan untuk terus berkarya

Kepada semua civitas dan pemimpin yang telah
mendukung secara materiil dan moral untuk
perkembangan kualitas professional Keperawatan

Khusus di persembahkan ebook ini spesial untuk
Individu, Keluarga, Kelompok, Masyarakat dan
Mahasiswa untuk menambah wawasan dan
memotivasi kita semua untuk selalu menjaga
Kesehatan dan kebugaran, semoga sehat selalu

Salam Sayang

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Ucapan Terima Kasih	2
Pengertian Stunting	4
Penyebab	5
Langkah Pencegahan	8
Herbal yang mencegah	16
Memahami	17
Penutup	18



Stunting adalah kondisi pertumbuhan terhambat pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi atau faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka.

PENGERTIAN MASALAH KESEHATAN STUNTING

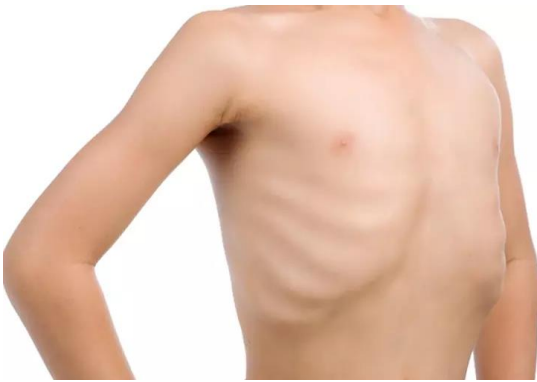


Keterlambatan pertumbuhan fisik akibat malnutrisi, infeksi, atau faktor lingkungan lainnya. Stunting dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif anak, dan dapat berlanjut hingga dewasa.

"Stunting" dalam konteks kesehatan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi di mana anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari yang diharapkan untuk usia dan jenis kelaminnya

PENYEBAB

Stunting pada anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, sering kali saling berhubungan.



Kekurangan Gizi: Pola makan yang tidak seimbang atau kekurangan nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral dapat menghambat pertumbuhan anak. Ini sering kali disebabkan oleh kekurangan makanan atau pola makan yang tidak memadai.

Infeksi dan Penyakit Kronis: Infeksi yang sering atau penyakit kronis seperti diare, malaria, dan infeksi saluran pernapasan dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan menghambat pertumbuhan anak.



PENYEBAB STUNTING

Kondisi Sosial dan Ekonomi:

Keluarga dengan kondisi ekonomi yang kurang mampu mungkin tidak dapat menyediakan makanan bergizi yang cukup atau akses ke perawatan kesehatan yang diperlukan.

Kesehatan Ibu Selama Kehamilan:

Nutrisi ibu yang buruk selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko stunting pada bayi. Faktor seperti anemia, kekurangan gizi, dan infeksi selama kehamilan dapat berkontribusi.



Faktor Genetik dan Keturunan:

Walaupun faktor genetik memiliki peran, biasanya stunting lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kesehatan.



PENYEBAB STUNTING

Praktik Pemberian Makan yang Tidak Tepat: Pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak atau praktik menyusui yang kurang baik dapat mempengaruhi pertumbuhan anak.

Faktor Lingkungan: Kondisi sanitasi dan akses ke air bersih yang buruk dapat menyebabkan infeksi yang memengaruhi pertumbuhan. Lingkungan yang tidak sehat juga dapat berkontribusi pada stunting.



LANGKAH PENCEGAHAN

Berikut adalah beberapa langkah kunci untuk mencegah stunting:

Nutrisi Ibu Selama Kehamilan:

Pola Makan Seimbang: Pastikan ibu hamil mengonsumsi makanan bergizi yang mencakup protein, vitamin, dan mineral yang cukup.

Suplementasi: Konsumsi suplemen zat besi, asam folat, dan kalsium jika diperlukan, sesuai dengan rekomendasi tenaga medis.

Perawatan Kesehatan Rutin: Pemeriksaan kesehatan secara rutin selama kehamilan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan.

LANGKAH PENCEGAHAN

Pemberian ASI Eksklusif:

ASI Eksklusif: Memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Pengenalan Makanan Pendamping:

Memperkenalkan makanan pendamping yang bergizi pada usia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tambahan.



LANGKAH PENCEGAHAN

Pola Makan Sehat untuk Anak:

Diet Bergizi: Memberikan makanan yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral, seperti sayuran, buah-buahan, daging, ikan, dan produk susu.

Frekuensi Makan: Memberikan makanan dalam frekuensi dan jumlah yang sesuai dengan usia dan kebutuhan anak.



LANGKAH PENCEGAHAN

Pencegahan dan Pengobatan Infeksi:

Imunisasi: Menjaga jadwal imunisasi anak untuk melindungi mereka dari penyakit infeksi.

Sanitasi dan Kebersihan: Menerapkan praktik sanitasi yang baik, seperti mencuci tangan dengan sabun, dan memastikan air bersih.



LANGKAH PENCEGAHAN

Perawatan Kesehatan:

Pemantauan Pertumbuhan: Memantau pertumbuhan anak secara rutin untuk mendeteksi masalah sejak dini.

Akses ke Layanan Kesehatan: Menyediakan akses mudah ke layanan kesehatan untuk perawatan dan pengobatan.



LANGKAH PENCEGAHAN

Pendidikan dan Kesadaran:

Edukasi Orang Tua: Mendidik orang tua tentang pentingnya gizi, perawatan kesehatan, dan praktik pemberian makan yang benar.

Program Pemberdayaan: Mengembangkan program yang mendukung keluarga dalam meningkatkan kondisi ekonomi dan akses ke sumber daya.



LANGKAH PENCEGAHAN

Perbaikan Kondisi Sosial dan Ekonomi:

Pemberdayaan Ekonomi: Meningkatkan kondisi ekonomi keluarga untuk memastikan mereka dapat memenuhi kebutuhan dasar anak.

Program Sosial: Implementasi program bantuan sosial untuk keluarga berisiko.



LANGKAH PENCEGAHAN

Perawatan Pasca-Kelahiran:

Kunjungan Pasca-Kelahiran: Memberikan dukungan dan edukasi kepada ibu dan bayi setelah kelahiran untuk memastikan perawatan yang tepat dan pencegahan masalah kesehatan.



HERBAL YANG BERMANFAAT

Penambah Nafsu Makan:

Jahe (*Zingiber officinale*): Dikenal dapat membantu merangsang nafsu makan dan pencernaan. Jahe dapat diolah menjadi teh atau digunakan sebagai bahan dalam masakan.

Kunyit (*Curcuma longa*): Selain manfaat anti-inflamasi dan antioksidan, kunyit juga bisa membantu meningkatkan nafsu makan dan pencernaan.

Kencur (*Kaempferia galanga*): Memiliki sifat anti-inflamasi dan antimikroba, kencur bisa membantu menjaga kesehatan secara keseluruhan.

MEMAHAMI

Mengatasi stunting membutuhkan kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, masyarakat, dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.



PENUTUP

Menangani stunting memerlukan pendekatan yang holistik, termasuk perbaikan dalam gizi, perawatan kesehatan, dan kondisi sosial-ekonomi.

Menyambut Generasi Emas dimulai dari kesadaran sendiri saat ini, mari kita beramal untuk masa depan anak cucu kita kelak.



Kunjungi layanan Kesehatan dan kebugaran
IDAMAN ANDA “**Hallo Perawat**”
APLIKASI GULAHA CARE



REFERENSI

Nugroho, A. W., & Hapsari, I. (2018). *Pencegahan dan Penanggulangan Stunting pada Anak*. Jakarta: Penerbit Karya Utama.

Jones, A. D., & Begum, K. (2018). "Stunting in early childhood: A systematic review of interventions." *Journal of Nutrition*, 148(5), 779-785.

World Health Organization (WHO). (2021). *Stunting in Children: Global and Regional Perspectives*. Geneva: WHO.

SYUKUR DOFU...



KREASI OLEH:
Wasis Nugroho