



PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
(PKK)

TIM PENGGERAK PKK DESA CURAH KALAK

Jl. Raya Banyuwangi Nomor 196 Curah kalak – Jangkar 68372

DAFTAR HADIR

Hari : senin
Tanggal : 5 Agustus 2024
Pukul : 09.00 wib
Tempat : aula balai desa curah kalak
Acara : (sehat curah) sehatkan anak dan tanggulangi stunting di
desa curah kalak = pembuatan nagnet jagung untuk PMTB
alita

NO	NAMA	L/P	ALAMAT	JABATAN	TANDA TANGAN
1	uswah Hs	P	CR Kalak sel.	kader	Pul
2	Hj Kusniya	P	- - sel	- -	Ph
3	annani	P	- - sel.	kader.	Auf.
4	ummi kulsun	P	- - - tanga	kader	Yul
5	Lilik Kurniyati	P	- - -	kader	ma
6	SOFIN	P	CR- UTARN	Kader	MY
7	NUKUL	P	"	"	St. Shi
8	MARYAMA	P	"	"	Ref
9	MILA	P	"	"	Ref
10	Kiki - UMALA	P	"	"	
11.	Estindawati	P	"	"	Ref
12	Miswati		Curah kalak	kader	Y. S.
13	Pinartik		CR. Limur	- - -	Ref
14	IRODABIL		CR. Limur	- - -	Ref
15	FAIDATUL M.		CR. Selatan	"	Ref
16	Lifindiana		"		Ref
17	zulyanti		"		Ref
18	Bukh Sripani		Cr. Kalabatang	kader.	Ref
19.	B. Titik		...	- -	Ref
20	Sri Ulin		- - -	- -	Ref
21.	Siti Amalia		- - -	- -	Ref
22	Kuratul Aini		- - -	- -	Ref
23.	Hj. Desi HOFIKY		CR. Kalak selatan	kader	Ref
24	ZUBAI DA		CR kalak timur	- - -	Ref
25	MURtolakainin		- - -	- - -	Ref
26	MURhalima		- - -	- - -	Ref

27	Sukartini	Curah Kalak Timur	Kader	27
28	Milda	Curah Kalak Utara	Kader Gaiha	Milda
29	Imroatuk	"	"	3
30	Ena	"	"	10
31	Yuki f.	"	"	11
32	Aprilia Ayuk	pengah	"	12
33	Liliq		1-11-	13
34	Siti Nurjannah	" Timur	- 11 -	14
35	H. Faizel	" Timur	- 11 -	15
36	Linda	utara	- 11 -	16
37	Sumiyati	CR Kalak	lot TP PKK	17
38	Anggi ka R.	CR. Kalak.	Bidan	18
39	M. M. M. M.	Kader.	CR Kalak	19
40	Hj. Hainy	CR Kalak		20
41	Ida Farida	"	Kader.	21
42	Adic putri	- 11 -	PKK	22
43	Yuki.f.	- 11 -	Kader	23
44	Zahrotul Afiani	- 11 -	Kader	24
45	Murhayati	- 11 -	Kader	25
46	Samanyati	- 11 -		26
47	Rahmawati	CR Setan	.	27
48	Dony Aetian Syah	L ke. Jangkar	Penguluh KB	28
49	Nur hotimah.f.	P CR. Kalak S	Kader	29
50	Sumratul saem	P CR. Kalak S	Kader	30

TP PKK DESA CURAH KALAK

KETUA

NY.SUMIYATI

SEHATICURAH

SEHATKAN ANAK DAN TANGGULANGI STUNTING DI DESA CURAH KALAK



**AYO WUJUDKAN
DESA BEBAS STUNTING**

APA ITU stunting?

Stunting (kerdil) adalah kondisi **gagal tumbuh** pada **anak di bawah dua tahun** yang disebabkan **kekurangan gizi** pada **waktu yang lama** (kronis)



FACTS

3 dari 10 anak Indonesia mengalami STUNTING
(Kemenkes, 2022)

Bagaimana Ciri-Ciri Stunting?



Rendahnya **tinggi badan** dibandingkan teman seusianya

Rendahnya **berat badan** dibanding teman seusianya



Perkembangan **kemampuan** terhambat dibanding seusianya

Turunnya **prestasi belajar** dan **kemampuan kognitif**



2

Apa Penyebab dari Stunting?

01

ASUPAN GIZI KURANG

Asupan gizi yang kurang akan mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak terutama pada 1000 hari pertama kehidupan

02

TERKENA INFEKSI

Kejadian infeksi pada anak dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan gizi hingga gangguan penyerapan gizi pada anak.

03

KURANG PENGETAHUAN

Penentuan asupan gizi yang diperlukan anak oleh ibu sangat menentukan pemenuhan kebutuhan gizi anak.

04

POLA ASUH BURUK

Pol a asuh anak yang buruk akan mengakibatkan anak susah makan dan hidup tidak sehat sehingga pertumbuhan akan terganggu.

05

SANITASI BURUK

Tingkat sanitasi yang buruk dapat mengakibatkan keracunan hingga terinfeksi kuman.

Bagaimana Dampak dari Stunting?



Gangguan

perkembangan

kognitif dan

kemampuan

motorik terhambat



Resiko tinggi terhadap

berbagai **penyakit**

degeneratif (diabetes,

hipertensi, dll)

3

Mari Cegah Stunting ABCDE

A Aktif Minum Tablet Tambah Darah (TTD)
Remaja 1x/minggu dan Bumil 1 tablet/hari

B Bumil Periksa Kehamilan Teratur
(Minimal 6x)
Periksa minimal 6x dengan 2x USG dengan dokter

C Cukupi Kebutuhan Gizi
Kebutuhan gizi penting untuk pertumbuhan pada 1000
kehidupan awal

D Datang ke Posyandu Rutin
Datang setiap bulan untuk pemantauan tumbuh
kembang dan imunisasi

E Eksklusif ASI 6 Bulan - 2 Tahun
ASI harus diberikan selama 6 bulan dilanjutkan
hingga 2 tahun



Bagaimana Pemenuhan Gizi pada Bayi?



0-6 bulan

ASI Eksklusif : Cukup konsumsi
ASI eksklusif untuk usia 0-6 bulan

6-9 bulan

ASI + MPASI yang disaring
dengan tekstur lumat kental



9-12 bulan

ASI + MPASI yang ditumbuk dan
bahan sama dengan dewasa



>12 bulan

ASI + MPASI yang dimasak biasa
dan bahan sama dengan dewasa



Cara Membuat MPASI



*Contoh Makanan Selingan yang dapat diberikan ke anak:

- 6-9 bln: puding kacang hijau
- 9-12 bln: perkedel (makanan tekstur lembut)
- >12 bln: makanan keluarga

MPASI yang baik mengandung:

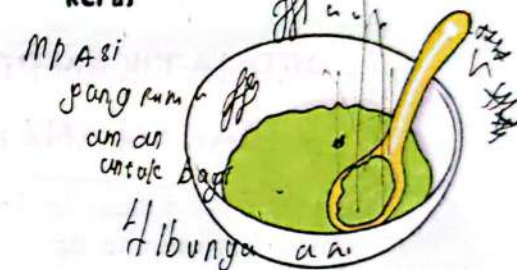
- **Makronutrient:** 50-60% karbohidrat, 30% lemak, 15-20% protein
- **Mikronutrien:** Zat besi (bayam, jeroan, kacang, tahu), seng (Makanan laut, daging, kacang-kacangan), Vitamin A (Ubi jalar, Wortel, Blewah)

Syarat MPASI yang baik :

- Tepat waktu
- Adekuat
- Aman dan Higienis
- Diberikan secara terjadwal (3x sehari dengan 1-2 makanan selingan) dan responsif (berbicara dengan anak, serta adanya kontak mata)

Tekstur MPASI yang dianjurkan

Saat umur 6 atau 7 bulan, bayi pada umumnya sudah tumbuh gigi dan duduk tegak. Ini merupakan tanda bahwa anak ibu sudah siap makan makanan dengan tekstur yang lebih keras



Saat bayi mencapai usia 1 tahun, sistem pencernaannya sudah lebih sempurna dan siap untuk menerima makanan yang teksturnya lebih keras

Bagaimana Jika Balita Sulit Makan?

IBU TIDAK PERLU PANIK

Anak tidak mau makan biasanya karena sudah merasa kenyang atau sedang tidak enak badan

PERHATIKAN POLA MAKAN ANAK

Kapan dia merasa lapar dan kapan dia sudah merasa cukup kenyang. Beri makan bayi ibu saat ia memang dalam keadaan lapar.

BERI MENU MAKANAN YANG BERVARIASI



Ibu juga perlu memberikan menu makanan yang bervariasi ya bu, siapa tahu anak ibu bosan dengan menu makan itu-itu saja.

TIPS PRAKTIS saat anak sulit makan

Bersabar dan berusaha terus agar anak makan lebih banyak

Jika anak menolak untuk makan, tetap coba untuk membujuk dengan cara duduk menghadap anak

Biasakan waktu makan yang konsisten

Biarkan anak makan dengan mandiri

Coba tambahkan satu jenis makanan baru pada makanan anak setiap minggunya

Pastikan ibu berinteraksi dengan anak dan kurangi gangguan-gangguan saat anak diberi makan

Beri pujian ketika anak mau makan

Bagaimana makanan untuk anak usia 1 tahun keatas?



Saat anak berusia 12 bulan atau 1 tahun, sebetulnya anak itu sudah bisa diberikan makanan keluarga

Partikan makanan yang disajikan di rumah sehat dan bergizi seimbang



Jngat bahwa makanan yang dibuat sendiri dari bahan-bahan segar di rumah adalah yang terbaik bagi anak

Hindari memberikan dan membiasakan anak untuk makan makanan instan dalam kemasan karena umumnya mengandung pengawet



RESEP NUGGET JAGUNG

solusi menu makanan MPASI

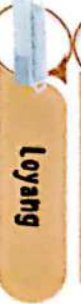
ALAT



Pisau dan talenan



Alat kukus



loyang



Piring



Wadah

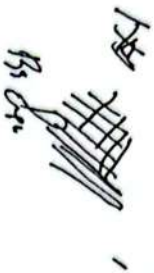
BAHAN

- Ayam (1/2 kilogram)
- Telur ayam (2 butir)
- Jagung
- Wortel
- Daun bawang
- Tepung tapioka (200 gram)

- Saos tiram
- Penyedap rasa
- Garam (1 sdm)
- Gula (1 sdm)
- Bawang putih (1 siung)
- Tepung terigu (5 sendok)

CARA MEMBUAT

- 1 Haluskan ayam dan jagung secara terpisah
- 2 Cincang wortel
- 3 Masukkan adonan ayam, jagung, wortel, telur, tepung terigu, dan tepung tapioka
- 4 Bumbui dengan takaran yang tertera atau sesuai selera
- 5 Kukus selama 30 menit



12

- 6 Diamkan di suhu ruang hingga dingin
- 7 Setelah dingin, potong nugget sesuai selera
- 8 Kocok 2 butir telur, lalu masukkan potongan nugget dan baluri dengan tepung panir lalu goreng dengan minyak panas dan api sedang
- 9 Tunggu hingga matang
- 10 Angkat dan tiriskan
- 11 Nugget jagung siap disajikan



13

**PAHAMI STUNTING SEJAK DINI,
CEGAH HILANGNYA
SATU GENERASI**



