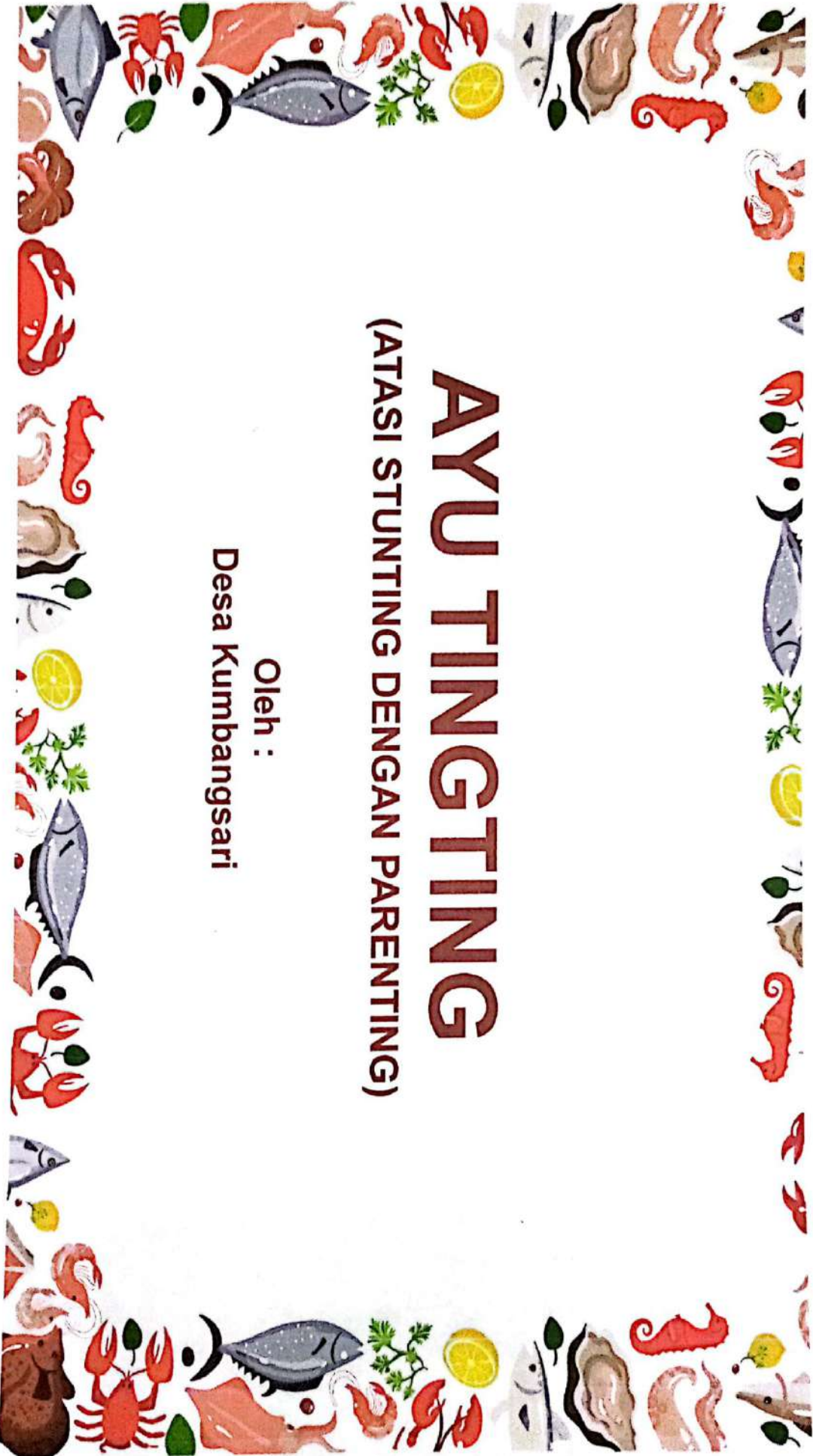




# AYU TINGTING

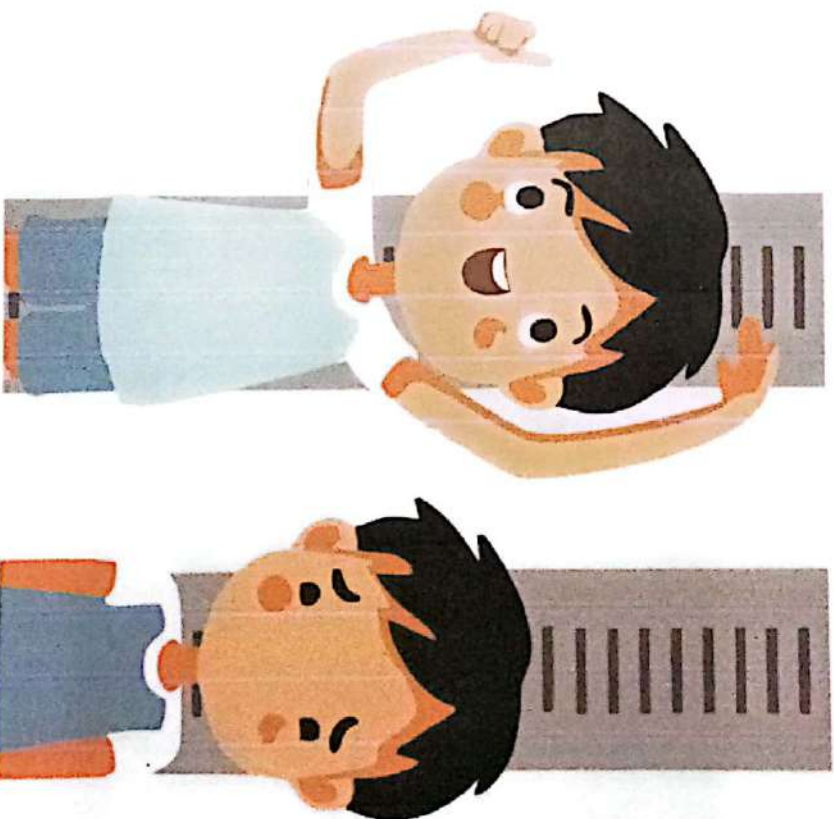
(ATASI STUNTING DENGAN PARENTING)

Oleh :  
Desa Kumbangsari

# Apa itu stunting?

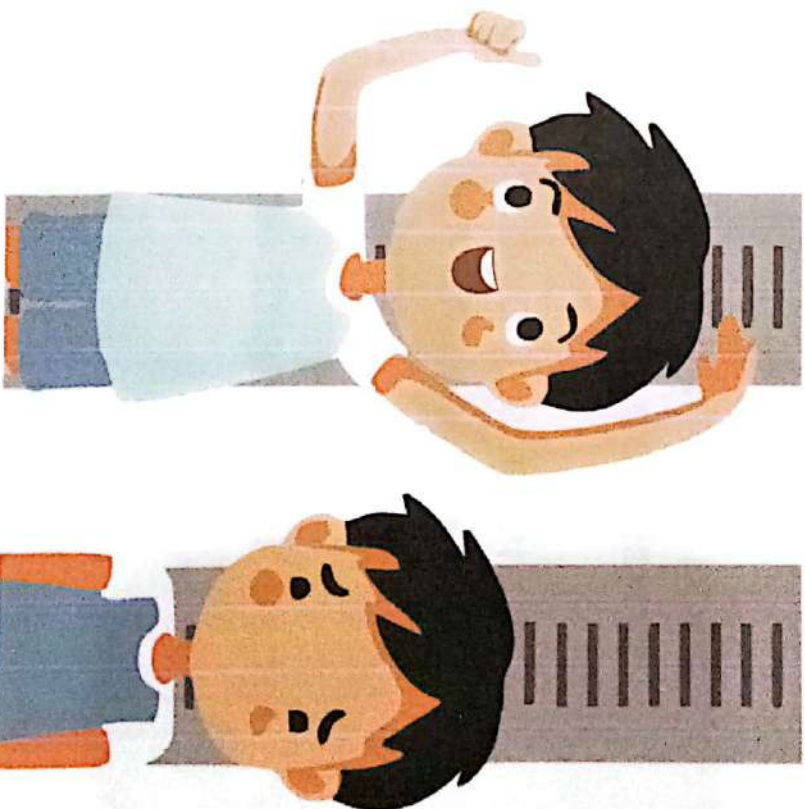
- Stunting rua kenik, yakni **anak usia kurang dari 5 tahun** yang memiliki proporsi panjang badan dibanding umu (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) dibawah -2 SD.
- Stunting pasti pendek, namun pendek belum pasti stunting.

***Stunting paste kenik, tape kenik tai paste stunting.***



# Apa penyebab stunting

- Stunting disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor yang berkembang dalam jangka panjang, di antaranya:
- Kekurangan gizi kronis (lama), terutama pada 1000 hari pertama kehidupan anak (sejak hamil sampai anak berusia 2 tahun).
- Sering mengalami infeksi pada awal kehidupan anak





# Apa gejala stunting?



1. Anak memiliki **tubuh lebih pendek dibandingkan anak seusianya**
2. Proporsi tubuh yang cenderung normal namun **anak terlihat lebih kecil dari usianya**
3. **Pertumbuhan tulang anak yang tertunda**



## Apa akibat jika anak mengalami stunting?

Stunting akan berpengaruh terhadap

1. tingkat kecerdasan
2. perkembangan emosi anak
3. penampilan atau fisik
4. status kesehatan – anak menjadi gampang sakit, naik ketika masih anak-anak ataupun tua nanti



## Apa akibat jika anak mengalami stunting?

*sehingga ketika dewasa sulit mendapat pekerjaan dan dapat menyebabkan kerugian ekonomi.*

*jika disebabkan akibat kekurangan gizi pada 1000 HPK maka pengaruhnya akan bersifat permanen dan sulit untuk diperbaiki.*



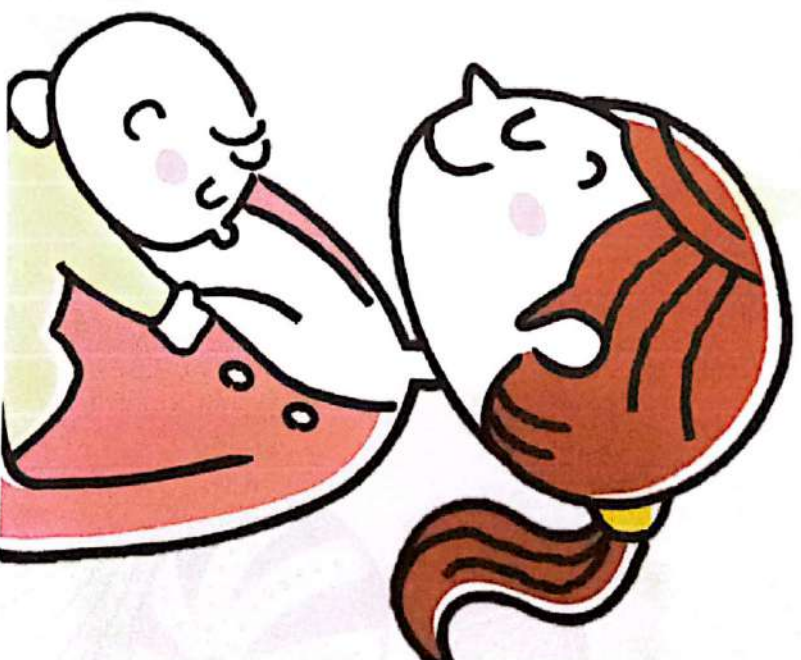
# Bagaimana pencegahan stunting?

1. Pemenuhan kebutuhan asupan **nutrisi saat ibu hamil**
2. Memenuhi kebutuhan gizi anak yang sesuai pada 1000 hari pertama kehidupan anak (sejak hamil sampai anak berusia 2 tahun) - **ASI**
3. Menjaga kebersihan dan memenuhi kebutuhan air bersih.
4. Rutin membawa anak mengikuti posyandu (minimal satu bulan sekali)



# Mengapa ASI penting?

1. ASI mengandung zat **GIZI LENGKAP** : karbohidrat, protein, multivitamin dan mineral
2. ASI mengandung zat **KEKEBALAN** untuk melawan infeksi
3. ASI **MUDAH DAN MURAH**
4. ASI **MAKANAN TERBAIK** bagi bayi

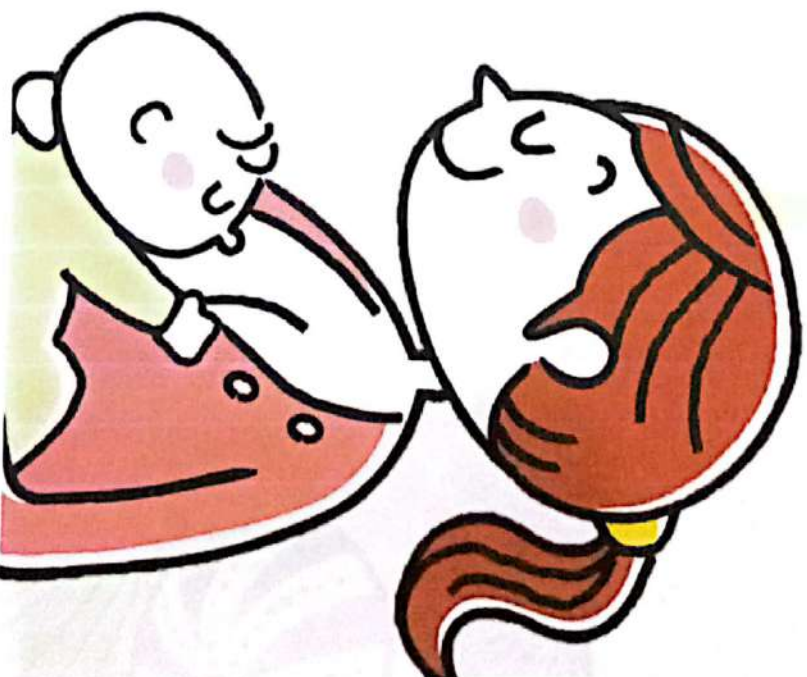




# MP-ASI

- Kapan diberikan ? 6 bulan
- MP-ASI mengandung **PAS KALEM**
  - Protein
  - buAh
  - Sayur
  - **K**abohidrat
  - **L**EMak

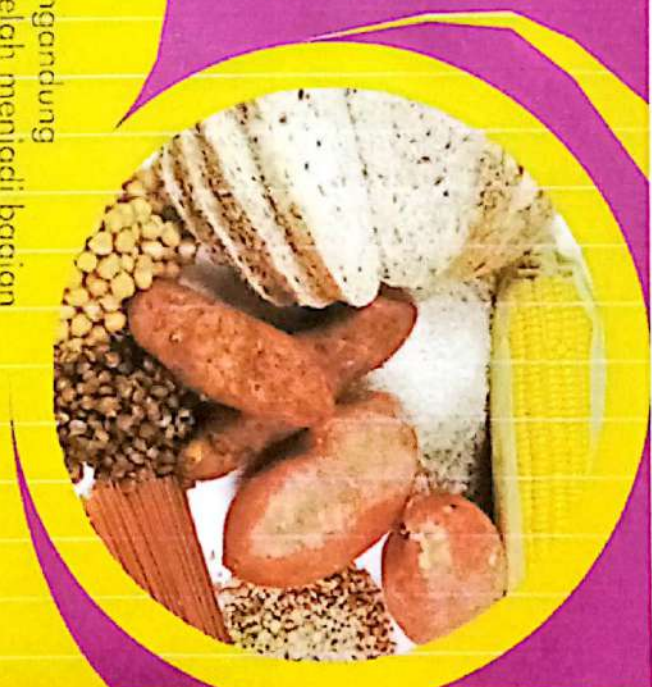
*ASI tetap diberikan semau bayi (siang maupun malam)*





# Makanan Pokok

(Sumber Karbohidrat)



## Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

**Makanan Pokok** beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll)



Singkong



Beras Merah



Beras



Ubi Jalar



Biji Gandum



Jagung



Mie



Bihun



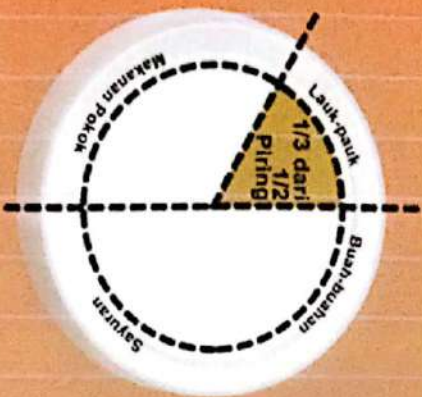
Sagu





# Lauk-PAUK

(Sumber Protein)



**Laukpauk** terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**. Lauk –pauk hewani; daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati-berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).



## Protein Hewani



Ikan dan hasil  
laut lainnya



Ayam



Daging Sapi



Susu dan produk  
olahannya



Telur

## Protein Nabati



Tempe



Tahu



Kacang-kacangan



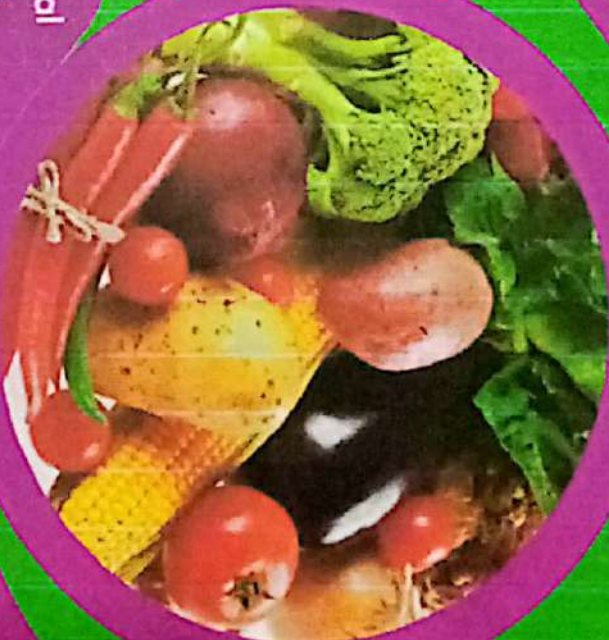


# SAYUR- Sayuran

(Sumber Vitamin dan Mineral)

**Sayuran** merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor.

Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.







Terong



Keimun



Selada Air



Labu Siam



Rebung



Kangkung



Lobak



Kembang Kol



Buncis



Brokoli



Daun Singkong



Kol



Wortel



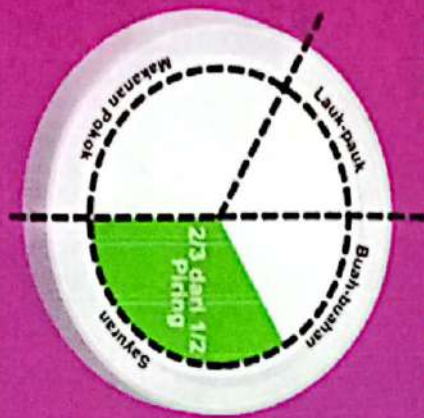
Tomat



Pare



Bayam

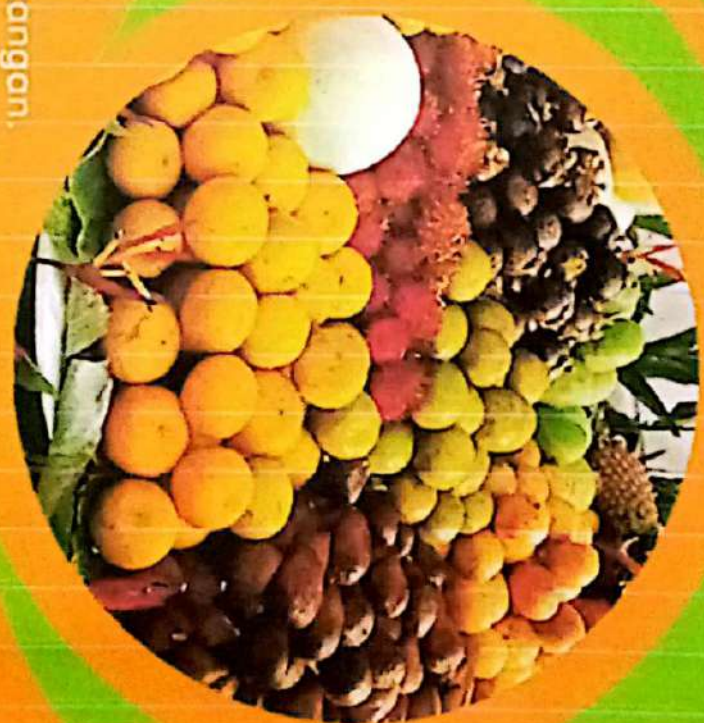




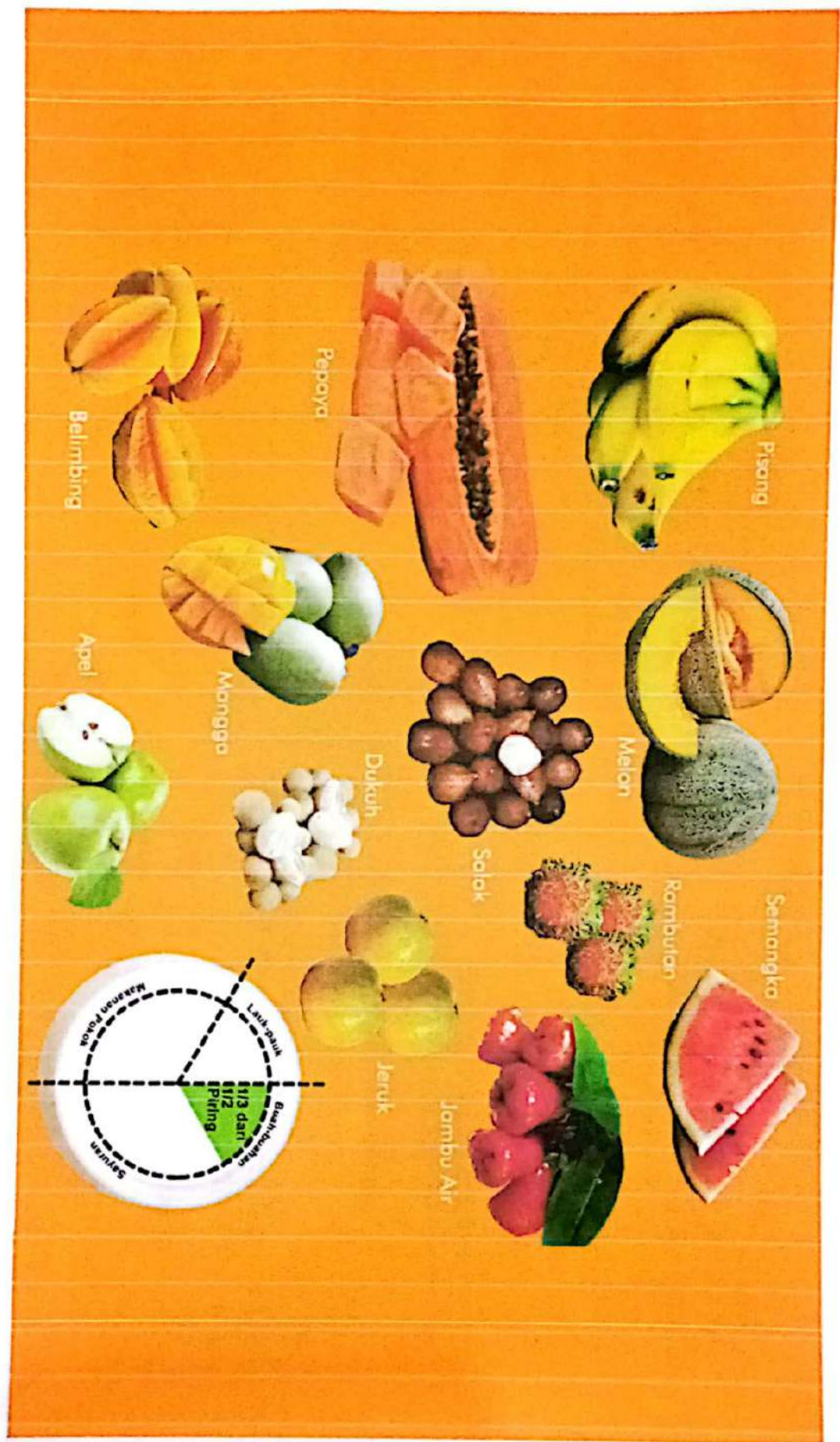


# BUAH- Buahan

(Sumber Vitamin dan Mineral)



**Buah-buahan** merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.





# #1 Jadwal - Feeding time!

Sebelum menerapkan jadwal makan, pastikan **anak sudah pada usia yang tepat** untuk makan (usia 6 bulan).

Contoh jadwal makan : 3x makanan utama, 2x makanan kecil

|                                             |               |             |
|---------------------------------------------|---------------|-------------|
|                                             | 7.00 – 7.30   | Makan pagi  |
|                                             | 8.30 – 9.00   | Minum susu  |
| Waktu makan tidak boleh lebih dari 30 menit | 10.30 – 11.00 | Makan snack |
|                                             | 12.00 – 12.30 | Makan siang |
|                                             | 13.30 – 14.00 | Makan snack |
|                                             | 18.00 – 18.30 | Makan malam |
|                                             | 20.00 – 20.30 | Minum susu  |

Jarak makan dan minum susu minimal 2 jam



- Tidak boleh cemil-cemil di luar jadwal makan dan snack!
- Diantara jadwal hanya boleh minum air putih

@oxfara - dr. Shela P. Sundawa, Sp.A



## Rangkuman tips penting mengenai jadwal makan anak!



Mulai makan pada waktu yang tepat (usia 6 bulan), jangan sampai terlalu cepat apalagi terlambat

Waktu makan tidak boleh lebih dari 30 menit



Jarak makan dan minum susu minimal 2 jam

Tidak boleh cemil-cemil di luar jadwal makan dan snack



Jangan memberi anak makan saat dia mengantuk

@oxfara - dr. Shela P. Sundawa, Sp.A



“Stunting bukan semata gangguan pertumbuhan fisik (bertubuh pendek/kerdil), melainkan juga mengganggu perkembangan otaknya, yang tentunya akan mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas, dan kreativitas di usia-usia produktif.”

***Stunting paste kenik, tape kenik tak paste stunting.***



A decorative border surrounds the central text, featuring various seafood items including fish, crabs, shrimp, oysters, and lemon slices.

# Cegah Stunting Penting

# DOKUMINTASI SOSIALISASI

