BUKU SAKU

SI PENTING

(STRATEGI PENCEGAHAN STUNTING)

KELURAHAN TEMINDUNG PERMAI

PANDUAN PENCEGAHAN DAN PENANGANAN STUNTING

DALAM RANGKA IMPLEMENTASI AKSI PERUBAHAN
PELATIHAN KEPEMIMPINAN PENGAWAS ANGKATAN XIV
TAHUN 2023

PENGANTAR

Stunting jika dikutip dari Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan. dapat disimpulkan bahwa *stunting* merupakan gangguan pertumbuhan yang dialami oleh balita yang mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan anak yang tidak sesuai dengan standarnya sehingga mengakibatkan dampak baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Penyebab *stunting* adalah kurangnya asupan gizi yang diperoleh oleh balita sejak awal masa emas kehidupan pertama, dimulai dari dalam kandungan (9 bulan 10 hari) sampai dengan usia dua tahun. *Stunting* akan terlihat pada anak saat menginjak usia d ua tahun, yang mana tinggi rata-rata anak kurang dari anak seusianya.

Penyebab utama *stunting* diantaranya, asupan gizi dan nutrisi yang kurang mencukupi kebutuhan anak, pola asuh yang salah akibat kurangnya pengetahuan dan edukasi bagi ibu hamil dan ibu me nyusui, buruknya sanitasi lingkungan tempat tinggal seperti kurangnya sarana air bersih dan tidak tersedianya sarana MCK yang memadai serta keterbatasan akses fasilitas kesehatan yang dibutuhkan bagi ibu hamil, ibu menyusui dan balita.

Dampak *stunting* pada anak akan terlihat pada jangka pendek dan jangka panjang. Pada jangka pendek berdampak terhadap pertumbuhan fisik yaitu tinggi anak di bawah rata-rata anak seusianya.Selain itu, juga berdampak pada perkembangan kognitif dikarenakan terganggunya perkembangan otak sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak. Sedangkan untuk jangka panjang, *stunting* akan menyebakan anak menjadi rentan terjangkit penyakit seperti penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung, pembuluh darah, kanker, *stroke*, dan disabilitas di usia tua. Selain itu, dampak jangka panjang bagi anak yang menderita *stunting* adalah berkaitan dengan kualitas SDM suatu negara. Anak-anak merupakan generasi penerus bangsa. Jika *stunting* tidak segera diatasi hal ini tentunya akan menyebabkan penurunan kualitas SDM di masa yang akan datang.

Sesuai dengan arahan Presiden Republik Indonesia, upaya penurunan *stunting* tidak hanya dilakukan oleh Kementerian Kesehatan saja, tetapi diharapkan bisa dilakukan oleh semua pihak, baik itu pemerintah desa, pemerintah daerah maupun pemerintah pusat. Dengan adanya sinergi dan kerja sama di berbagai sektor pemerintahan diharapkan bisa menurunkan angka *stunting* di Indonesia.

Penyusun Oleh :

Hj. RITA YULIANA, S.Sos

DAFTAR ISI

ISI	HALAMAN
1. Pengertian Stunting	(1)
2. Ciri-Ciri Stunting	(2)
3. Gejala Stunting	(2-3)
4. Penyebab Stunting	(3-4)
5. Dampak Stunting	(5)
6. Cara Mencegah Stunting	(5-6)
7. Cara Penanganan Stunting	(6)
8. Pola Asuh Anak	(7-8)
9. Makanan Bergizi Untuk Mencegah Stunting	(9-10)
10. Daftar Menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Untuk Yang Bermasalah Gizi Kelompok Anak Usia 12 - 59 Bulan Puskesmas Remaja Kecamatan Sungai Pinang	(11-14)
11. Formula Makanan Tambahan Untuk Penanganan Penderita Stunting Untuk Menaikan Berat Badan	(15)

I. PENGERTIAN STUNTING

***Stunting* adalah** masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. *Stunting* juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat, sehingga lebih rendah dibandingkan anak-anak seusianya.

II. CIRI-CIRI STUNTING

Anak yang berperawakan pendek tidak serta-merta mengalami stunting. Balita dapat dikatakan stunting apabila tinggi badannya berada di bawah kisaran normal dari standar tinggi badan anak berdasarkan usia pada dua kali pemeriksaan berturut-turut.

Selain perawakan tubuhnya yang pendek, adapun ciri - ciri lain dari stunting ada lah sebagai berikut:

a. Tumbuh kembangnya lambat
b. Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya
c. Berat badan tidak naik bahkan akan cenderung menurun
d. Kemampuan fokus dan memori belajarnya tidak baik
e. Anak cenderung lebih pendiam
f. Fase pertumbuhan gigi pada anak melambat
g. Dalam jangka panjang, bagi anak perempuan berpotensi telat menstruasi pertama
h. Anak lebih mudah terserang/terinfeksi berbagai penyakit

III. GEJALA STUNTING

Stunting memiliki gejala-gejala yang bisa Anda kenali, misalnya:

a. Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya
b. Pertumbuhan tubuh dan gigi yang terlambat
c. Memiliki kemampuan fokus dan memori belajar yang buruk
d. Pubertas yang lambat . Untuk anak perempuan, akan mengalami
e. keterlambatan memasuki awal menstruasi/ haid.

- Saat menginjak usia 8 - 10 tahun, anak cenderung lebih pendiam dan tidak banyak melakukan kontak mata dengan orang sekitarnya
- Berat badan lebih ringan untuk anak seusianya
- ANAK penderita stunting berbadan lebih pendek dari anak seusianya

IV. PENYEBAB STUNTING

1. Kurang Gizi dalam Waktu Lama

Tanpa disadari, penyebab *stunting* pada dasarnya sudah bisa terjadi sejak anak berada di dalam kandungan.Sebab, sejak di dalam kandungan, anak bisa jadi mengalami masalah kurang gizi. Penyebabnya, adalah karena sang ibu tidak memiliki akses terhadap makanan sehat dan bergizi seperti makanan berprotein tinggi, sehingga menyebabkan buah hatinya turut kekurangan nutrisi. Selain itu, rendahnya asupan vitamin dan mineral yang dikonsumsi ibu juga bisa ikut memengaruhi kondisi malnutrisi janin.Kekurangan gizi sejak dalam kandungan inilah yang juga bisa menjadi penyebab terbesar kondisi *stunting* pada anak.

2. Pola Asuh Kurang Efektif

Pola asuh yang kurang efektif juga menjadi salah satu penyebab *stunting* pada anak.Pola asuh di sini berkaitan dengan perilaku dan praktik pemberian makanan kepada anak. Bila orang tua tidak memberikan asupan gizi yang baik, maka anak bisa mengalami *stunting*. Selain itu, faktor ibu yang masa remaja dan kehamilannya kurang nutrisi serta masa laktasi yang kurang baik juga dapat memengaruhi pertumbuhan dan otak anak.

3. Pola Makan

Rendahnya akses terhadap makanan dengan nilai gizi tinggi serta menu makanan yang tid ak seimbang dapat memengaruhi pertumbuhan anak dan meningkatkan risiko *stunting*.Hal ini dikarenakan ibu kurang mengerti tentang konsep gizi sebelum, saat, dan setelah melahirkan.

4. Tidak Melakukan Perawatan Pasca Melahirkan

Setelah bayi lahir, sebaiknya ibu dan bayi menerima perawatan pasca melahirkan.Sangat dianjurkan juga bagi bayi untuk langsung menerima asupan ASI agar dapat memperkuat sistem imunitasnya.Perawatan pasca melahirkan dianggap

V. DAMPAK STUNTING

Dampak Stunting dalam jangka pendek dapat menyebabkan terganggunya perkembangan otak, metabolisme, dan pertumbuhan fisik pada anak.

Dampak Stunting dalam jangka panjang adalah sebagai berikut:

a. Kesulitan belajar
b. Penyakit jantung dan pembuluh darah
c. Kemampuan perkembangan kognitif menurun
d. Meningkatkan risiko obesitas pada anak. Ketahui bahaya obesitas pada anak dan remaja di sini.
e. Daya tahan tubuh melemah sehingga mudah terinfeksi penyakit

VI. CARA MENCEGAH STUNTING

Cara mencegah stunting dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa upaya berikut ini:

a. Memastikan anak makan buah dan sayur yang sehat
b. Mencukupi asupan gizi sejak pembuahan sel telur hingga anak berusia 2 tahun
c. Memberikan ASI eksklusif hingga bayi berumur 6 bulan
d. Mengusahakan anak mendapatkan imunisasi lengkap

perlu untuk mendeteksi gangguan yang mungkin dialami ibu dan anak pasca persalinan.

1. **Gangguan Mental dan Hipertensi Pada Ibu**

Pola asuh yang kurang efektif juga menjadi salah satu penyebab stunting pada anak.Pola asuh di sini berkaitan dengan perilaku dan praktik pemberian makanan kepada anak. Bila orang tua tidak memberik an asupan gizi yang baik, maka anak bisa mengalami stunting. Selain itu, faktor ibu yang masa remaja dan kehamilannya kurang nutrisi serta masa laktasi yang kurang baik juga dapat memengaruhi pertumbuhan dan otak anak.

2. **Sakit Infeksi yang Berulang**

Sakit infeksi yang berulang pada anak disebabkan oleh sistem imunitas tubuh yang tidak bekerja secara maksimal.Saat imunitas tubuh anak tidak berfungsi baik, maka risiko terkena berbagai jenis gangguan kesehatan, termasuk *stunting*, menjadi lebih tinggi.Karena *stunting* adalah penyakit yang rentan menyerang anak, ada baiknya Anda selalu memastikan imunitas buah hati terjaga sehingga terhindar dari infeksi.

3. **Faktor Sanitasi**

Sanitasi yang buruk serta keterbatasan akses pada air bersih akan mempertinggi risiko *stunting* pada anak. Bila anak tumbuh di lingkungan dengan sanitasi dan kondisi air yang tidak layak, hal ini dapat memengaruhi pertumbuhannya.Rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan juga merupakan salah satu faktor penyebab *stunting*.

Penyebab Lainnya

Selain dari tujuh poin utama di atas, adapun beberapa penyebab stunting adalah sebagai berikut:

a. Kurangnya pengetahuan ibu terhadap pentingnya pemenuhan gizi sebelum hamil, saat hamil, dan setelah melahirkan.
b. Kurangnya persediaan air bersih dan sanitasi.
c. Berat badan ibu tidak naik selama hamil atau kenaikan berat badan ibu kurang dari nilai ideal.
d. Terbatasnya akses pelayanan kesehatan.
e. Anak menderita penyakit yang menghalangi penyerapan nutrisi.

Antisipasi stunting pada anak dengan cara :

1. Melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur.
2. Menghindari asap rokok dan memenuhi nutrisi yang baik selama masa kehamilan antara lain dengan menu sehat seimbang, asupan zat besi, asam folat, yodium yang cukup.
3. Melakukan kunjungan secara teratur ke dokter atau pusat pelayanan kesehatan lainnya untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu:

a. setiap bulan ketika anak anda berusia 0 sampai 12 bulan
b. setiap 3 bulan ketika anak anda berusia 1 sampai 3 tahun
c. setiap 6 bulan ketika anak anda berusia 3 sampai 6 tahun
d. setiap tahun ketika anak anda berusia 6 sampai 18 tahun

4. Mengikuti program imunisasi terutama imunisasi dasar.
5. Memberikan ASI eksklusif sampai anak anda berusia 6 bulan dan pemberian MPASI yang memadai.

VII. CARA PENANGANAN STUNTING

Sedangkan upaya yang dilakukan untuk pengobatan *stunting* jika anak sudah didiagnosa menderita *stunting* adalah sebagai berikut:

1. melakukan terapi awal seperti memberikan asupan makanan yang bernutrisi dan bergizi;
2. memberikan suplemen tambahan berupa vitamin A, Zinc, zat besi, kalsium dan yodium;
3. memberikan edukasi dan pemahaman kepada keluarga untuk menerapkan pola hidup bersih dengan menjaga sanitasi dan kebersihan lingkungan tempat tinggal.

VIII. *POLA ASUH ANAK*

Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Asuh Orang Tua

Perilaku ibu sangat berperan penting dalam mengasuh anak dimana anak sangat membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan.Untuk mendapatkan zat gizi yang baik diperlukan pengetahuan orang tua yang baik agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Perilaku orang tua dalam mengasuh balita merupakan salah satu masalah yang dapat mempengaruhi terjadinya stunting pada balita dimana perilaku orang tua dalam hal pola asuh yang kurang atau rendah memiliki peluang lebih besar anak terkena stunting dibandingkan orang tua dengan pola asuh baik.

Menurut hasil penelitian Reiher (2019), bahwa pola asuh kurang baik berisiko 8,07 kali lebih besar dibandingkan dengan pola asuh baik, masing -masing dengan persentase status giz i stunting 53% dan 12,3%. Perilaku orang tua merupakan faktor determinan yang paling besar dan paling susah untuk ditanggulangi, diikuti dengan faktor lingkungan. Hal ini disebabkan karena perilaku lebih dominan dibandingkan dengan faktor lingkungan, karen a faktor lingkungan hidup manusia juga sangat dipengaruhi oleh perilaku orang tua. Apabila hambatan yang dialami orang tua dalam memberikan pola asuh anak tidak dapat diidentifikasi, maka anak akan mengalami stunting akibat tidak tercukupinya kebutuhan unt uk menunjang pertumbuhan. Pada akhirnya secara luas stunting akan menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan dan memperlebar ketimpangan.

IX. *MAKANAN BERGIZI UNTUK MENCEGAH STUNTING*

15 Makanan Bernutrisi Tinggi Untuk Daya Tahan Tubuh Anak

1. TELUR	6. KACANG-KACANGAN	11. BIJI-BIJIAN
2. SUSU	7. YOGURT	12. BAWANG PUTIH
3. IKAN	8. SAYUR	13. DARK CHOCOLATE
4. UBI	9. BUAH-BUAHAN	14. TEMPE
5. ALPUKAT	10. GANDUM-GANDUMAN	15. TAHU

Makanan Bergizi Untuk Mencegah Stunting Pada Balita

1. TEMPE DAN TAHU

Tempe dan tahu adalah sumber protein nabati yang berbahan dasar kedelai. Setiap 100gr nya tempe mengandung protein sebanyak 14gr, sedangkan tahu sebesar 10gr protein. Selain itu ke dua makanan ini juga mengandung zat besi yang memliki berbagai manfaat untuk tumbuh anak mulai dari meningkatkan energi tubuh hingga meningkatkan system imun dan menjaga kesehatan tulang.
Dalam semangkuk tempe setara dengan 85gr yang dapat mencukupi kebutuhan zat besi harian sebanyak 10%, sementara itu tahu dapat memenuhi 8% kebutuhan zat besi harian.

2. KACANG-KACANGAN

Kacang-kacangan adalah makanan alternatif yang baik untuk memenuhi kebutuhan protein pada balita, seperti :

Kacang hijau, bila satu porsi setara dengan 100gr yang mengandung 8,7gr protein;

Kacang tanah, mengandung magnesium, folat, vitamin E, tembaga, dan Arginin. Didalam ¼ cangkir kacang tanah mengandung 9gr protein atau setara dengan 18% dari protein harian.

3. TELUR

Telur mengandung selusin vitamin dan mineral termasuk kolin yang bagus untuk perkembangan otak bayi.

4. HATI AYAM

Dalam 100gr hati ayam mentah mengandung 27,4gr protein dan mengandung 16,6 mcg Vitamin B12, mengandung 0,9 mg Vitamin B6, dan Vitamin B1 0,36 mg

5. IKAN

Salah satu ikan yaitu ikan Kembung merupakan makanan yang baik untuk mencegah stunting pada anak, ikan kembung memiliki nilai gizi yang hamper sama dengan ikan salmon. Ikan kembung kaya akan sumber vitamin B2, B3, B6, B12 dan vitamin D. Ikan kembung berman faat untuk meningkatkan Kesehatan jantung hingga mencegah penyakit otak dan menguatkan tulang.

X. DAFTAR MENU PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) UNTUK YANG BERMASALAH GIZI KELOMPOK ANAK USIA 12 - 59 BULAN PUSKESMAS REMAJA KECAMATAN SUNGAI PINANG

HARI I

MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT BERSIH (GRAM)	URT	NILAI GIZI /porsi
Nasi	beras	50	3/4 gls nasi	Energi : 341 Kkal Protein: 16,3 grm
Sup kc merah	kc merah	25	2 sdm	
	wortel	25	1/2 ptg kecil	
	daging ayam	25	1 ptg sdng	
tempe goreng	tempe	25	1 ptg sdng	
	minyak	5	1/1 sdm	
buah	pisang	50	1 bh sdng	

HARI II

MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT BERSIH (GRAM)	URT	NILAI GIZI
Tim Makaroni	jagung muda (serut,Haluskan)	25	3 sdm	Energi : 357,5 Kkal Protein: 19,3 grm
	makaroni	25	2 sdm	
	daging giling	25	1 ptg sdng	
	tahu (potong dadu)	25	1 ptg sdng	
	wortel (parut kasar)	25	1/2 ptg kecil	
	Tomat (iris halus)	25	1 ptg sdng	
	keju parut	10	1/1 sdm	
telur	telur puyuh	27	3 btr	
jus buah	buah naga	50	1 bh sdng	

HARI III

MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT BERSIH (GRAM)	URT	NILAI GIZI /porsi
bubur kc ijo	kc hijau	50	2 sdm	Energi : 400 Kkal Protein: 22,2 grm
	gula merah	15	1 1/2 sdm	
	santan	5	1/2 sdm	
	Roti	50	2 keping	
Telur Rebus	telur	50	1 btr	
buah	jeruk	50	1 bh sdng	

HARI IV

MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT BERSIH (GRAM)	URT	NILAI GIZI
nasi	beras	50	3/4 gls nasi	Energi : 418 Kkal Protein: 23,7 grm
ikan goreng	ikan	30	1 ekor sdng	
	minyak	5	1 sdm	
cap cay	kentang	50	1/2 bh sdng	
	wortel	25	1/2 ptg kecil	
	buncis	25	1 ptg sdng	
	tep. Maizena	5	1/2 sdm	
telur rebus				
		50	1 bh sdng	

HARI V

MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT BERSIH (GRAM)	URT	NILAI GIZI /porsi
bubur kc ijo	kc hijau	50	2 sdm	Energi : 400 Kkal Protein: 22,2 grm
	gula merah	15	1 1/2 sdm	
	santan	5	1/2 sdm	
	Roti tawar	50	2 keping	
Telur Rebus	telur	50	1 btr	
buah	jeruk	50	1 bh sdng	

HARI VI

MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT BERSIH (GRAM)	URT	NILAI GIZI
nasi	beras	50	3/4 gls nasi	Energi : 420Kkal Protein: 22,4 grm
ikan goreng	ikan	30	1 ekor sdng	
	minyak	5	1 sdm	
cap cay	kentang	50	1/2 bh sdng	
	wortel	25	1/2 ptg kecil	
	buncis	25	1 ptg sdng	
	tep. Maizena	5	1/2 sdm	
telur rebus	telur	50	1 btr sdng	
puding	agar-agar	10		
	susu	30	3 sdm	
	gula pasir	5	1sdm	
buah	pepaya	50	1 bh sdng	

HARI VII

MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT BERSIH (GRAM)	URT	NILAI GIZI /porsi
bubur semur ayam sayur	beras	25		Energi :313 Kkal Protein: 15 grm Lemak;25,6 grm KH: 25,3 grm
	daging ayam cincang	10	1 ptg kecil	
	wortel cincang	25	1 ptg kecil	
	kc merah	10	1 sdm	
	minyak	5	1 sdm	
	kecap manis	5	1 sdm	
bola-bola tahu	Telur ayam	60	1 btr	
	tahu	20	2 ptg sedng	
	Minyak kelapa sawit	10	1 bh sdng	
buah	pepaya	50	1 ptg sedang	

HARI VIII

MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT BERSIH (GRAM)	URT	NILAI GIZI
nasi	beras	50	3/4 gls nasi	Energi : 420Kkal Protein: 22,4 grm
semur ayam	ayam	50	1 ekor sdng	
	minyak	5	1 sdm	
cap cay	kentang	50	1/2 bh sdng	
	wortel	25	1/2 ptg kecil	
	buncis	25	1 ptg sdng	
	tep. Maizena	5	1/2 sdm	
telur rebus	telur	50	1 btr sdng	
puding	agar-agar	10		
	susu	30	3 sdm	
	gula pasir	5	1sdm	
buah	pepaya	50	1 ptg sdng	

XI. FORMULA MAKANAN TAMBAHAN UNTUK PENANGANAN PENDERITA STUNTING UNTUK MENAIKAN BERAT BADAN

Bahan F100

1 resep/ anak

Susu skim 85 gr

Gula pasir 50 gr

Minyak 60 ml

Mineral mix 1bks

Cara Pengolahannya :

Susu 85 gr

Gula 50 gr

Minyak barco 60 gr/ml

Campur bahan-bahan ini kemudian tambahkan air sebanyak 1000ml

1 bks mineral mix di campur dengan 20ml air atau di campur dengan 100ml air kemudian di bagi 4.

Campur minyak dengan gula, aduk sampai tercampur rata, kemudian tambahkan susu bubuk, aduk lagi hingga rata (tapi tidak boleh di penyet2).

Mineral mix yang sudah di campur dengan air tidak boleh di biarkan di suhu ruang. Harus di dalam kulkas.

PENUTUP

Buku Saku **SI PENTING** (Strategi Pencegahan Stunting) ini merupakan panduan dasar atau pedoman bagi warga masyarakat secara umum dan warga Kelurahan Temindung Permai khususnya guna pencegahan dan penanggulangan kondisi kesehatan yang buruk khususnya mengenai kondisi stunting. Program strategi pencegahan stunting ini dibuat sebagai salah satu terobosan dalam rangka meningkatkan akselerasi program pemerintah Kota Samarinda yang dituangkan dalam Keputusan Walikota Samarinda nomor 440.05/221/HK -KS/IV/2022 yang merujuk pada Perpres nomor 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting dan Peraturan BKKBN Nomor 12 Tahun 2021 Tentang Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024.

Buku ini disusun sesuai dengan visi, misi dan Pemerintah Kelurahan Temindung Permai yaitu **Visi :**

"Terwujudnya Kelurahan Temindung Permai sebagai instansi pelayanan pemerintah yang profesional, demokratis, transparan dan akuntabel, menuju masyarakat yang sejahtera yang cinta lingkungan"

. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan sebaik-baiknya.

SEKIAN DAN TERIMA KASIH

Hj. RITA YULIANA, S.Sos

KASI KESEJAHTERAAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
KELURAHAN TEMINDUNG PERMAI