

CARA MENCEGAH DAN MENANGULANGI STUNTING

1. Penuhi nutrisi selama kehamilan dan minum tablet tambah darah minimal 90 tablet pada masa kehamilan,
2. Penuhi Nutrisi Balita secara Optimal
3. Mengatasi anak yang susah makan :
 - ⇒ Memberikan variasi makanan yang sehat dan beragam.
 - ⇒ Melengkapi kebutuhan gizi seimbang, termasuk sepertiga buah dan sayuran, sepertiga karbohidrat seperti nasi, dan sepertiga protein seperti daging, ikan, atau sumber protein vegetarian lainnya.
 - ⇒ Konsumsi minuman sehat seperti susu, teh buatan rumah, jus sayur dan buah, infused water, yoghurt, dan lainnya.
 - ⇒ Berikan si Kecil camilan sehat seperti potongan buah, salad sayur, oatmeal, keju, atau olahan nikmat lain yang dibuat sendiri
4. Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



Contoh Menu Sesuai Panduan Isi Piringku dan Menu Gizi Seimbang untuk Balita >1tahun

Jadwal/ jam/ Kalori	Menu
Pagi Jam 07.00-08.00 (300kkal)	⇒Nasi Uduk (100gr/1 centong) ⇒Dadar telur (50gr/1 butir) ⇒Tempe goreng (25gr/1potong) ⇒Tumis wortel, brokoli, bakso (50gr)
Snack jam 09.00-10.00 (75 kkal)	Bola-bola ubi isi Keju
Siang Jam 12.00-13.00 (350kkal)	⇒ nasi (150gr/1,5 centong) ⇒ Sup isi (udang, tahu, wortel, bunga kool)/100gr
Snack Jam 15.00 (75 kkal)	Susu 100gr/ 1gelas
Malam Jam 17.00-18.00 (350kkal)	⇒ Gado-gado (Kentang 2 biji sedang rebus kupas, telur 1 butir rebus, tempe potong dadu goreng, wortel potong dadu dan buncis rebus tambah kuah kacang) ⇒ Jus jambu

Catatan : bayi 0-6bln ASI Eksklusif, pemberian MP-ASI mulai Umur 6 Bulan dan ASI tetap dilanjutkan sampai usia 2 tahun.



APAPUN GAYANYA, HIDUP BERSIH DAN SEHAT PERILAKUNYA



SAGITA

(SAHABAT GIZI KITA)

UPT PUSKESMAS ALAHAIR



Stunting

Kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronik terutama pada 1000 hari pertama kehidupan

Anak stunting cenderung lebih kecil dibanding anak seusianya.

Perbaiki asupan tubuh dengan isi pringku

By : Sri Rejeki, AMG

DINAS KESEHATAN
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI
TAHUN 2023

Kelas Sagita adalah upaya perbaikan gizi stunting melalui sosialisasi/ Penyuluhan langsung yang dilaksanakan Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Alahair.

Langkah-langkah Kegiatan yang ada di Kelas Sagita :

1. Mengisi Daftar hadir
2. Pengukuran Ulang Panjang badan/ Tinggi badan balita
3. Pemeriksaan Kesehatan Oleh Bidan/ Dokter
4. Sosialisasi/ Penyuluhan tentang Kesehatan, Gizi Seimbang, Isi Piringku dan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
5. Diskusi/ Tanya jawab
6. Pembagian Makanan Tambahan Balita



Cegah stunting Kenali Penyebabnya!!!

Penyebab stunting :

1. Kurang Gizi Saat Hamil
2. Kebutuhan Gizi Anak tidak tercukup
3. Faktor Penyebab lainnya :
 - Dari Segi makanan : rendahnya akses terhadap makanan baik dari kualitas maupun kuantitasnya(jumlah/porsi),
 - Dari segi pola asuh : pola asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktek pemberian makan bayi dan anak,
 - Rendahnya akses terhadap pelayanan Kesehatan termasuk akses sanitasi dan air bersih,
 - Dari segi pendidikan atau pengetahuan ibu terhadap kesehatan dan makanan seimbang
 - faktor ekonomi / kemiskinan
 - Faktor usia (kehamilan terlalu muda / terlalu tua)

♦ **Dampak jangka Pendek Stunting** : terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pada pertumbuhan fisiknya, serta gangguan metabolisme .

♦ Dampak jangka Panjang Stunting :

- * Menurunkan kemampuan perkembangan kognitif otak anak.
- * Kekebalan tubuh lemah sehingga mudah sakit.
- * Risiko tinggi munculnya penyakit metabolik seperti kegemukan.
- * Penyakit jantung.
- * Penyakit pembuluh darah.
- * Kesulitan belajar.

CIRI-CIRI BALITA STUNTING :

1. Pertumbuhan Melambat
2. Wajah lebih muda dari usianya
3. Pertumbuhan gigi terlambat
4. Performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya.
5. Usia 8 – 10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan kontak mata terhadap orang di sekitarnya.
6. Berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun.
7. Perkembangan tubuh anak terhambat, seperti telat menarche (menstruasi pertama anak perempuan).
8. Anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi.

