



GIZI CALON PENGANTIN (CEGAH STUNTING DARI HULU)



AUTHOR :

Yustin Ari Prihandini, S.Kom., M.Kes

Cast Torizellia, S.S.T.Keb., M.Kes

Adies Riyana, S.ST., M.Gz

**PRODI SARJANA GIZI
UNIVERSITAS BORNEO LESTARI**



082255770577



s1gizi.borneolestari

DAFTAR ISI

1. Konsep Stunting	1
2. Siklus terjadinya Stunting	2
3. Faktor Risiko Stunting	3
4. Cara Cegah Faktor Risiko Stunting	4
5. Persiapan Fisik dan Gizi Catin	5
6. Gizi Ibu Hamil	6
7. ASI Eksklusif	7
8. Catin Harus Tau Stunting	8

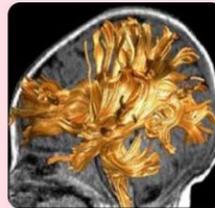


KONSEP STUNTING

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan (Peraturan Presiden RI no. 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting)



Perkembangan Otak anak Stunting



Perkembangan Otak anak Sehat



Gagal Tumbuh

Berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus.

Gagal Kognitif

Perkembangan otak dan keberhasilan pendidikan cenderung terhambat

Gagal Metabolisme

Resiko Penyakit tidak menular (diabetes, obesitas, stroke, penyakit jantung) meningkat



Sumber Informasi :

Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten Kota Edisi November 2018, Kementerian Perencanaan dan Pembangunan Nasional/ Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional

SIKLUS TERJADINYA STUNTING

Waspada Stunting

6 Bulan



2 Bulan

Pra Konsepsi

**STUNTING TERJADI
DIMULAI DARI
PRA-KONSEPSI**

Pemutusan Mata Rantai

Makanan kurang, kurus, anemia, kurang gizi mikro



Kehamilan Sukses

Bayi : Lahir < 2,5 kg,
Imunitas rendah
inadequate catch up
growth
Asupan makanan tidak
cukup, pola asuh yang
keliru, sanitasi dan ling-
kungan yang buruk



Increased risk of adult Chronic disease

Kon sepsi



Waspada: Malnourish,
anemic and other mi-
cronutrient deficiency
(Imunitas Rendah,
Perkembangan Janin
Terganggu)

4 Bulan

Delivery

Tumbuh Kembang Anak Sukses

Postpartum



2 Tahun

BALITA STUNTING TUMBUH JADI REMAJA MUNGIL

Penurunan fungsi fisik dan otot *inadequate food, Health and care*

PERIODE EMAS
1000 Hari Pertama Kehidupan

Faktor resiko Stunting

Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$$

Keterangan :
BB = Berat Badan (kg)
TB = Tinggi Badan (m)

Klasifikasi nilai IMT sebagai berikut :

< 17,0	: sangat kurus
17 - < 18,5	: kurus
18,5 - 25,0	: Normal
> 25,0 - 27,0	: Gemuk
> 27,0	: Obesitas

Anemia

Anemia terjadi ketika kadar protein dalam sel darah merah yang biasa disebut hemoglobin (Hb) bernilai kurang dari 12 mg/dl.

Ibu hamil dikatakan anemia ketika apabila Hb <11 mg/dl dan dapat menimbulkan berbagai akibat seperti : pertumbuhan janin terhambat dan dapat menimbulkan berbagai akibat seperti : Pertumbuhan janin terhambat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), Bayi lahir sebelum waktunya (prematur), resiko pendarahan saat melahirkan.

Merokok

Rokok dapat meningkatkan resiko stunting melalui dua cara, yaitu :

1. Dalam hal kesehatan asap rokok dapat mengganggu proses penyerapan gizi pada anak serta ibu hamil yang terpapar asap. rokok memiliki resiko bayi yang lahir prematur dan memiliki berat badan kurang (BBLR)
2. Merokok membebani ekonomi keluarga

4 Terlalu (Muda, Tua, Sering, Dekat)

Kehamilan dan persalinan akan beresiko tinggi apabila catin wanita berusia terlalu muda dan terlalu tua.

Lingkar Lengan Atas (LILA)

Pengukuran LILA dilakukan untuk mengetahui risiko kurang energi Kronik (KEK) atau kekurangan gizi berkepanjangan pada catin wanita.

Ukuran LILA untuk Remaja Putri Dewasa adalah 23,5 cm



CARA CEGAH FAKTOR RISIKO STUNTING

LILA

Menambah asupan makanan seimbang yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral



IMT

Mengatur pola makan gizi seimbang dan rutin olahraga setidaknya 30 menit perhari



ANEMIA

Catin wanita yang anemia harus mendapatkan penanganan kesehatan dan gizi hingga mencapai normal dan dianjurkan menunda kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi

Hal-hal yang bisa dilakukan

- Konsumsi makanan dengan sumber protein
- Konsumsi tablet tambah darah secara rutin
- Konsumsi makanan sumber zat besi
- Hindari minum susu, the, dan kopi setelah konsumsi sayur dan tablet tambah darah



HINDARI ROKOK

Asap rokok dapat mengganggu proses penyerapan gizi pada anak, serta ibu hamil yang terpapar asap rokok memiliki risiko bayi yang lahir premature dan memiliki berat badan kurang (BBLR)



PERSIAPAN FISIK DAN GIZI CATIN



Kenali dan Jaga Alat Reproduksi

- Kualitas kesehatan organ reproduksi sangat berpengaruh pada kondisi kehamilan.
- Pemeriksaan kesehatan yang sebaiknya dilakukan secara rutin setelah aktif secara seksual



Makan dengan Gizi Seimbang

- Setiap catin dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- Proporsi dalam setiap makan juga harus diperhatikan, yang biasa digambarkan dengan isi piringku



Periksa Kesehatan Lebih Lengkap

- Melakukan pemeriksaan kesehatan umum sebelum menikah seperti pemeriksaan BB, TB, IMT, dan anemia.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan lanjutan untuk mengetahui adanya kelainan genetic yang dapat berpengaruh pada kesehatan Catin kedepannya, seperti pemeriksaan TORCH; Imunisasi Tetanus Toksoid (TT) bagi cation wanita; Imunisasi HPV untuk mencegah kanker serviks



Pilih Gaya Hidup Sehat

- Tidak merokok
- Catin juga harus rutin berolahraga, untuk menjaga kesehatan dan kondisi fisik yang prima



GIZI IBU HAMIL



Asam Folat

- Penting untuk pertumbuhan otak, mencegah kelainan organ



Vitamin B6

- Mengurangi mual muntah, mencegah anemia



DHA

- Pembentukan membran sel saraf



Vitamin D3

- Membantu pembentukan plasenta

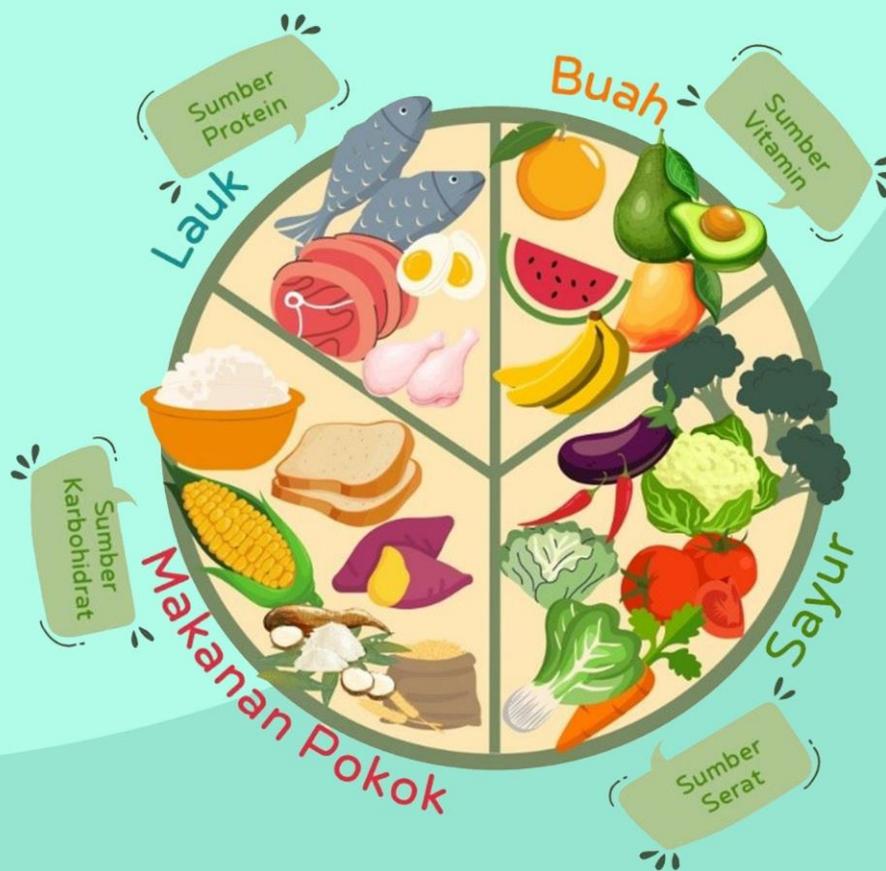


Fe (Zat Besi)

- Mencegah Anemia



PENUHI GIZI SEIMBANG



Cuci tangan pakai sabun



Minum air 8 gelas sehari



Aktivitas fisik 30 menit/hari

Pesan Gizi seimbang

- Biasakan sarapan pagi
- Biasakan minum air putih yang cukup aman
- Banyak makan buah dan sayur
- Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- Batasi konsumsi panganan manis, asin dan berlemak
- Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan BB ideal
- Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi



ASI EKSKLUSIF

Pemerintah masih terus berupaya menyosialisasikan pentingnya air susu Ibu (ASI) eksklusif bagi bayi berusia 0-6 bulan sampai 2 tahun atau lebih.

1

Kebutuhan gizi pada bayi usia 0-6 bulan cukup terpenuhi dari ASI saja (ASI eksklusif)

2

Berikan kolostrum, yaitu ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan

3

Jangan beri makanan atau minuman selain ASI

4

Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan lalu susui.

5

Menyusui bayi sesering mungkin sesuai keinginan bayi, sekira 8-12 kali atau lebih dalam 24 jam



6

Pada saat menyusui biarkan bayi selesai menyusui dari satu payudara sampai bayi melepas sendiri, sebelum memberikan payudara yang lain agar bayi mendapatkan ASI akhir (hind milk) yang kaya akan lemak

7

Susui anak dalam kondisi menyenangkan, nyaman, dan penuh perhatian

8

Dukungan suami dan keluarga penting dalam keberhasilan ASI eksklusif

UNTUK MENCEGAH STUNTING APA YANG HARUS CATIN LAKUKAN?

Catin Harus Tahu Stunting



Catin harus mengetahui tentang gejala stunting yaitu perkembangan otak pada anak yang tidak optimal, gangguan pada pertumbuhan fisik dan metabolisme anak



Bila ibunya kurang gizi, maka bayi yang dikandung juga tidak dapat berpengaruh juga pada perkembangan organ-organ penting si bayi



Setiap catin harus mengecek kesehatan sekaligus memeriksa status gizi di puskesmas terdekat, supaya bisa melahirkan generasi bebas stunting



**Mari Wujudkan Generasi Emas
dan Bebas Stunting Periksakan
Kesehatan 3 Bulan Sebelum
Menikah.**

#cegahstuntingdarihulu



DAFTAR PUSTAKA

BKKBN 2018, “Peran BKKBN di Balik Gerakan Penanggulangan Stunting,” Jurnal Keluarga (Informasi Kependudukan, KB dan Pembangunan Keluarga).

Presiden Republik Indonesia 2017, PP Nomor 44 Tahun 2017 tentang Pelaksanaan Pengasuhan Anak.



AUTHOR BY

● **Yustin Ari Prihandini**

● **Cast Torizellia**

● **Adies Riyana**