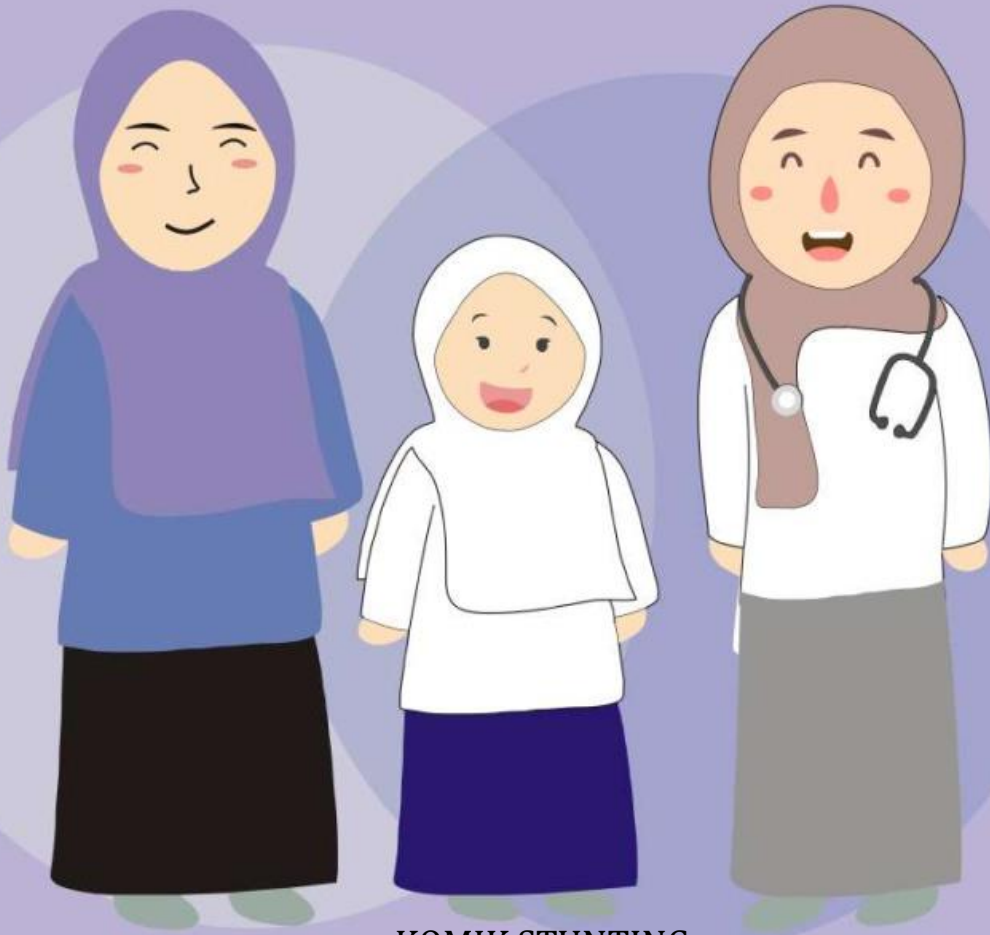




UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

# Cegah **STUNTING** Tuk Masa Depan yang Cerah



KOMIK STUNTING

KARYA :

Iskandar Arfan  
Ayu Rizky  
Sayyidun Nisa Asy Syifa  
Tia Syafira




**SEBEL!!**




Anak Ummi kenapa?




Kakak di ejek teman-teman "Stunting"



Anak ummi ndak stunting kok, kamu cuma masih dalam masa pertumbuhan aja. Ummi juga selalu memantau asupan gizi kamu sejak masih dalam kandungan



Anak laki-laki dikelas cifa pada ngejek, karena badan mereka lebih tinggi dari cifa



Anak laki-laki masa pertumbuhannya memang terbilang cepat sayang, makanya mereka tinggi-tinggi

## ? Apa yang dimaksud dengan *stunting*?



*Stunting* adalah sebuah kondisi dimana tinggi badan seseorang ternyata lebih pendek dibanding tinggi badan orang lain pada umumnya (yang seusia).

## ? Apa penyebab *stunting*?

Kurangnya asupan gizi yang diterima oleh janin/bayi.



Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal anak lahir, tetapi *stunting* baru nampak setelah anak berusia 2 tahun



**"Berdasarkan hasil SSGI 2021, prevalensi stunting menunjukkan penurunan dari 27,7% di tahun 2019 menjadi 24,4%. Namun, prevalensi underweight mengalami peningkatan dari 16,3% menjadi 17%."**



**Faktornya bisa dari penyakit, lingkungan, dan asupan gizi**

**Lalu faktor apa saja ummi yg mengakibatkan stunting**



**Indonesia saat ini tengah berjuang untuk bisa terbebas dari stunting**

**Jika situasi ini dibiarkan, Indonesia akan kehilangan satu generasi produktif**



**Ternyata stunting adalah permasalahan yang serius, terus bagaimana biar anak-anak tidak stunting ummi?**





Untuk mengetahui lebih lanjut, alangkah baiknya kita tanyakan ke Bidan Sinta.

**Kemudian mereka pun ke Posyandu Ceria untuk berbincang dengan bidan Sinta mengenai stunting**



Halo Bu Sinta.. Kami kemari ingin berbincang dikit mengenai stunting bu..



Iya bu, Cifa pingin tau tentang stunting biar bisa jelaskan ke teman-teman



Oh baiklah, Tentu semoga membantu yaah



**Stunting adalah suatu kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya, sebagai akibat dari masalah gizi kronis yaitu kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama**

**Adapun penyebab stunting yaitu**





# Penyebab Anak Mengalami Stunting

Sumber : TNP2K (tim nasional percepatan penanggulangan kemiskinan)



Faktor gizi buruk yg dialami ibu hamil maupun balita



Terbatasnya akses kepada makanan bergizi, dikarenakan faktor ekonomi, dan tergolong dalam harga yg mahal



Kurangnya pengetahuan sang ibu mengenai kesehatan gizi semasa kehamilan dan pasca kehamilan



Kurangnya sumber air bersih dan akses sanitasi



Kurangnya pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan seperti Ante Natal Care, dan Post Natal Care, serta pembelajaran dini

# Gejala Stunting Anak Sejak Dini

Sumber : Kemenkes



Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya

Berat badan rendah untuk anak seusianya



Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih muda/kecil untuk usianya

Pertumbuhan tulang tertunda

Yuk, kenali gejala stunting anak sejak dini



# DAMPAK STUNTING

Sumber : Kemenkes



## Gangguan Perkembangan Kognitif

Mempengaruhi kualitas SDM, sehingga dikhawatirkan tidak mampu bersaing, Kurangnya konsentrasi dan kemampuan belajar

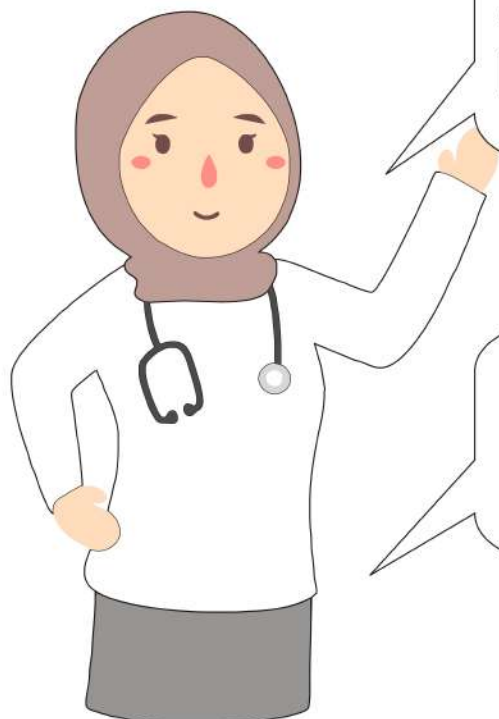
## Gagal Tumbuh

Berat lahir rendah, kurus, pendek, daya tahan tubuh lemah, mudah sakit



## Gangguan Metabolisme Tubuh

Mudah terserang penyakit tidak menular yg berbahaya, dan beresiko obesitas



Adapun dampak seperti penjelasan di atas

Pencegahan yg dapat dilakukan oleh orang tua, yaitu



# Pencegahan Stunting Pada Anak



Sumber : Kemenkes

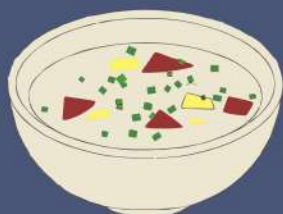


## Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil

Ibu yang sedang mengandung selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi maupun suplemen atas anjuran dokter. Selain itu, perempuan yang sedang menjalani proses kehamilan juga sebaiknya rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter atau bidan.

## Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan

Tetap memberikan ASI Eksklusif selama enam bulan kepada sang buah hati. Protein whey dan kolostrum yang terdapat pada susu ibu pun dinilai mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi yang terbilang rentan



## Dampingi ASI Eksklusif dengan MPASI sehat

Pastikan makanan-makanan yang dipilih bisa memenuhi gizi mikro dan makro yang sebelumnya selalu berasal dari ASI untuk mencegah stunting.

## Terus memantau tumbuh kembang anak

Orang tua perlu terus memantau tumbuh kembang anak mereka, terutama dari tinggi dan berat badan anak. Bawa si Kecil secara berkala ke Posyandu maupun klinik khusus anak. Dengan begitu, akan lebih mudah bagi ibu untuk mengetahui gejala awal gangguan dan penanganannya.



## Selalu jaga kebersihan lingkungan

Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang stunting. Seperti yang diketahui, anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor



Bagaimana kita bisa mengetahui anak stunting atau tidak setelah dia lahir bu?

Yaitu dengan cara pengukuran pada bayi dan balita dengan alat antropometri dan pemantauan grafik status gizi anak bayi balita bu..

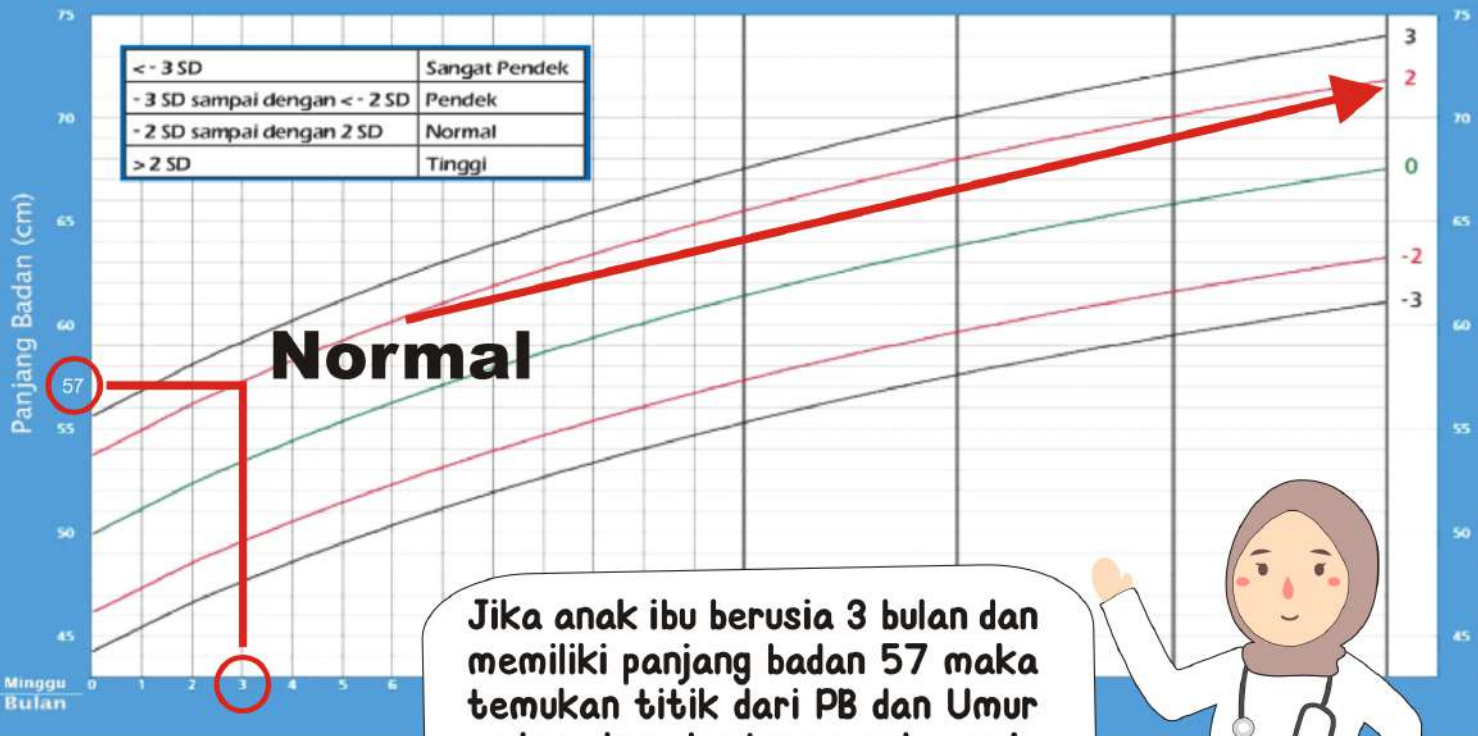


Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak, stunting atau pendek merupakan status gizi yang didasarkan pada indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan zscore kurang dari  $-2$  SD (standar deviasi)



### GRAFIK PANJANG BADAN ANAK LAKI-LAKI MENURUT UMUR

Sejak Lahir - 6 Bulan (z-scores)



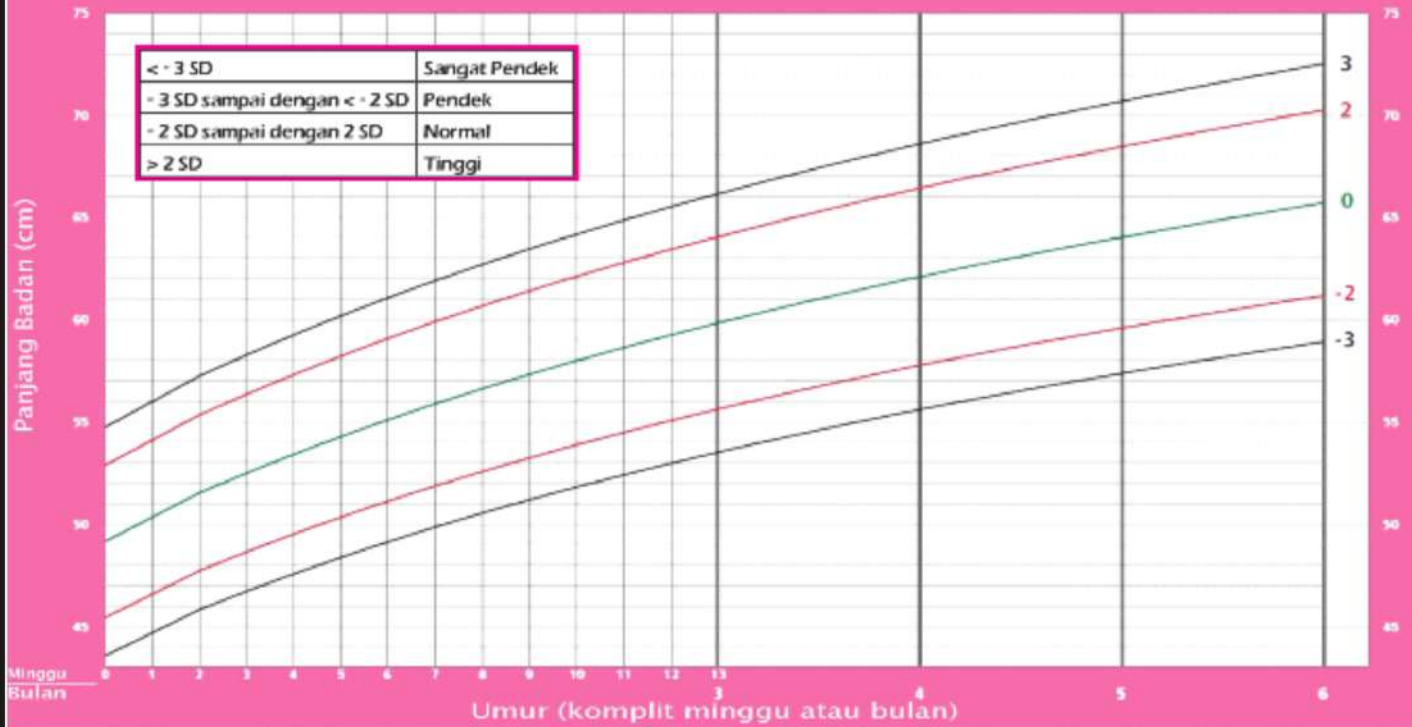
**Normal**

Jika anak ibu berusia 3 bulan dan memiliki panjang badan 57 maka temukan titik dari PB dan Umur maka akan bertemu pada garis merah pertama yaitu 2 dan itu status grafik anak ibu normal



## GRAFIK PANJANG BADAN ANAK PEREMPUAN MENURUT UMUR

### Sejak Lahir – 6 Bulan (z-scores)



© WHO 2005

**Alat Antropometri untuk anak berusia 2 tahun ke atas**



**Timbangan**



**Microtoise**

**Alat Antropometri untuk anak berusia 2 tahun ke bawah**



**Timbangan Bayi Sella**

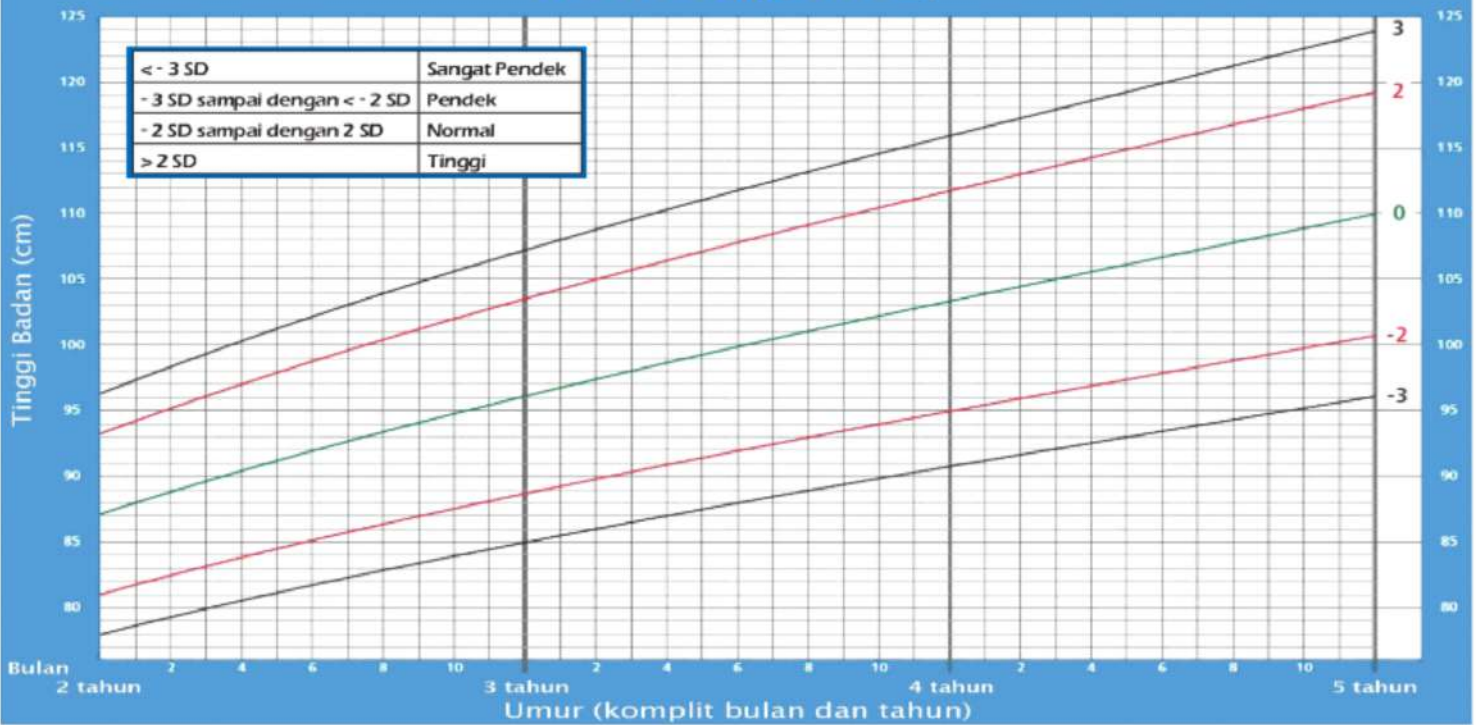


**Length Board**

**Ini merupakan alat antropometri yg dapat digunakan para orang tua untuk mengukur panjang badan, tinggi badan, dan berat badan sang anak, agar bisa dibaca dengan grafik status gizi**

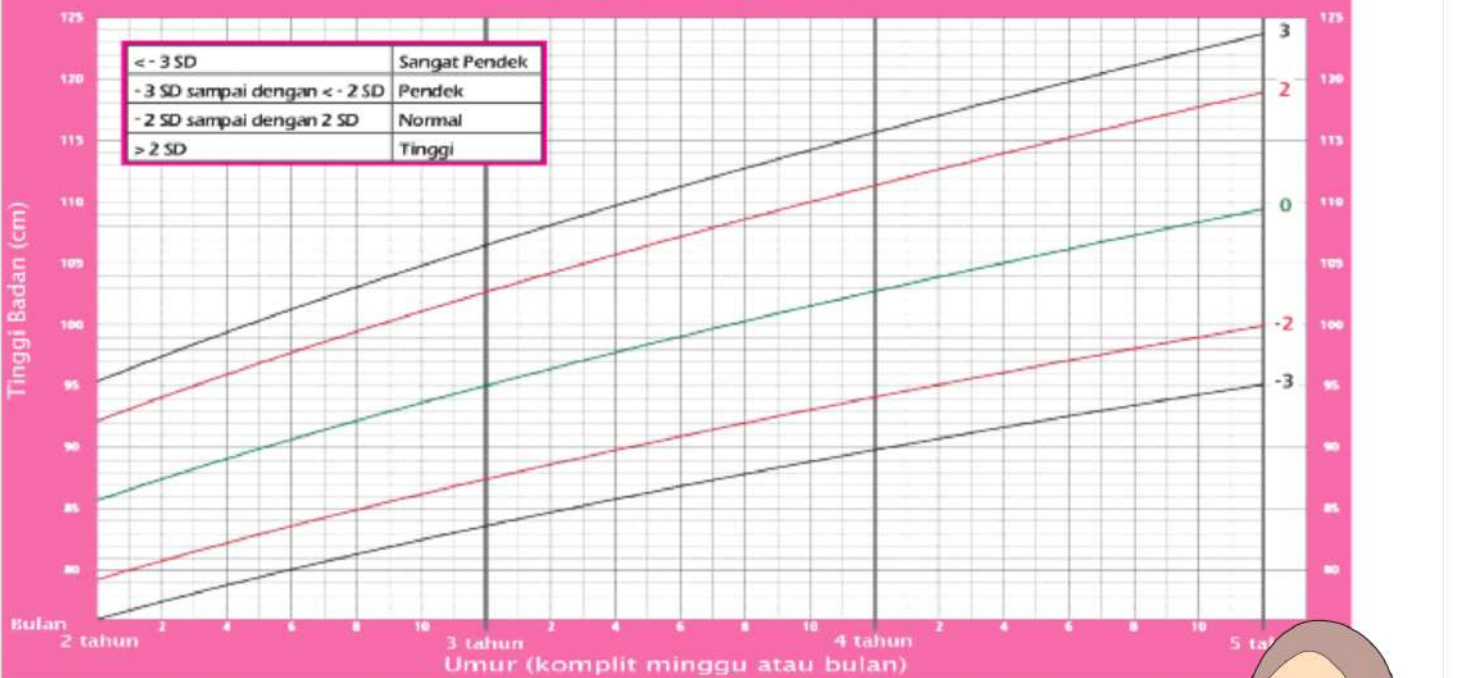
## GRAFIK TINGGI BADAN ANAK LAKI-LAKI MENURUT UMUR

### 2 - 5 Tahun (z-scores)



## GRAFIK TINGGI BADAN ANAK PEREMPUAN MENURUT UMUR

### 2 - 5 Tahun (z-scores)

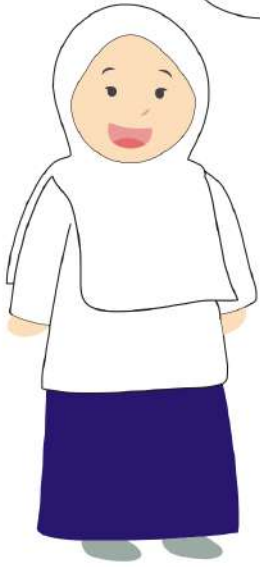


Standar WHO 2006

Ini grafik untuk anak 2 tahun ke atas. Cara pembacaannya sama.



Kira-kira makanan bergizi apa yg bisa mencegah stunting bu sinta?



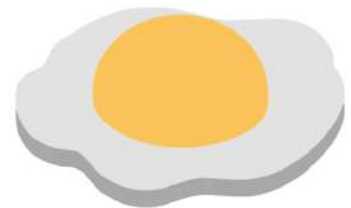
Seperti buah-buahan, sayur, tahu, tempe, ayam, dan juga nasi. Semua makanan itu punya takaran nya masing-masing



## Asupan porsi makanan ibu hamil & dan ibu menyusui untuk sekali makan



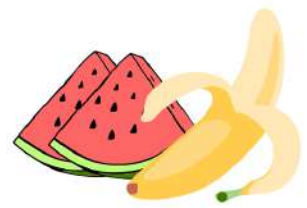
200 gr atau 12 sendok makan nasi atau makanan pokok pengganti lainnya



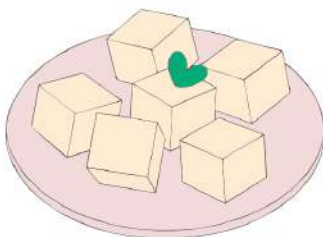
Satu butir telur



1.5 potong ayam atau ikan



Satu potong pepaya atau satu buah pisang atau 2 potong semangka



Satu potong tempe atau dua potong tahu



Satu mangkuk sayur matang



# Sedangkan asupan gizi untuk si kecil yaitu

## Gizi untuk bayi 0-6 bulan



- Lakukan IMD (Inisiasi Menyusu Dini), yaitu melekatkan bayi ke dada/perut ibu minimal selama 1 jam segera setelah bayi lahir untuk menyusui.

- Berikan ASI pertama, yaitu kolostrum (cairan berwarna kuning), karena mengandung zat kekebalan yang baik untuk bayi

- Berikan ASI Eksklusif, tanpa diberikan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, dari usia 0-6 bulan

## Gizi untuk bayi 6-8 bulan



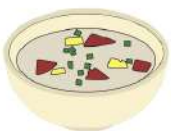
- Beri makanan secara bertahap sesuai umur. Mulai dari bubur kental/ makanan keluarga yang dilumatkan, sebanyak 2-3 sendok makan setiap kali makan



- Makan 2-3 kali setiap hari dan ditambah 1-2 kali makanan selingan

- Ditambah ASI

## Gizi untuk bayi 9-11 bulan



- Berikan makanan keluarga yg dicincang /dicacah sebanyak 1/2 - 3/4 mangkuk berukuran 250ml setiap kali makan.



- Makan 3-4 kali setiap hari dan ditambah 1-2 kali makanan selingan

- Ditambah ASI

## Gizi untuk bayi 12-23 bulan



■ Berikan anak makanan keluarga sebanyak 3/4 - 1 mangkuk berukuran 250ml setiap kali makan.



■ Makan 3-4 kali setiap hari dan ditambah 1-2 kali makanan selingan

■ Ditambah ASI



Nah, Itulah cara mencegah stunting, mudahkan..

Waaah, makasih banyak bu sinta, dengan ini cifa dapat ilmu baru



Jangan ragu datang ke Puskesmas atau Posyandu yaah Petugas kesehatan akan melayani dengan senang hati



Dengan banyak mengetahui informasi kesehatan selangkah lebih maju dalam pencegahan

TAMAT