

# BAGAIMANA CARA MENGENALI STUNTING PADA BALITA ?

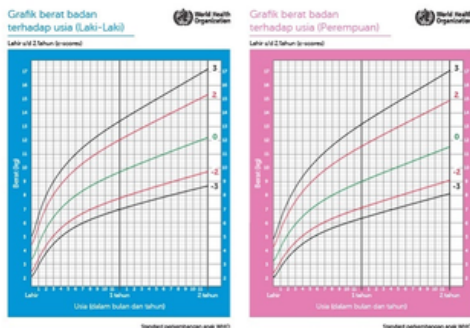
Ukurlah panjang atau tinggi badan anak dengan cara berikut :



Posisikan anak berbaring jika usianya kurang dari dua tahun.



Posisikan anak berdiri jika usianya dua tahun atau lebih.



Setelah mengukur panjang atau tinggi badan anak, plot hasilnya pada grafik pertumbuhan anak yang dapat di unduh di situs WHO (Child Growth Standarts : Weight-for-length/height)

- Panjang badan di bawah garis -2, artinya anak tersebut **stunted**.
- Panjang badan di bawah garis -3, artinya anak tersebut **severly stunted**.

“ Bunda juga dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan terdekat untuk membantu plot hasil pengukuran pada grafik dan mendiskusikan hasilnya. ”

## DAMPAK JANGKA PANJANG STUNTING

- Tinggi badan tidak sesuai usia.
- Anak mengalami kesulitan dalam belajar.
- Dapat mewariskan kekurangan gizi pada anak-anaknya kelak.
- Kesempatan bekerja yang terbatas.
- Kurang produktif.
- Meningkatnya resiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, masalah ginjal, sampai dengan obesitas.

Sumber Data :  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Sumber Gambar :  
Freepik dan Google



Jak  
sehat

Rumah Sehat  
untuk Jakarta



ASEAN  
INDONESIA  
2023

SUKSES  
JAKARTA  
UNTUK  
INDONESIA

# CEGAH STUNTING ITU PENTING



RSUD PASAR MINGGU

116/PKRS/III/2023

Jakarta  
kota kolaborasi



rsudpasar Minggu

(021) 29059999



## APA ITU STUNTING ?

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun atau balita. Hal ini diakibatkan karena kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 hari pertama Kehidupan (HPK), sejak bayi dalam kandungan ibu sampai usia anak dua puluh tiga bulan.

## APA PENYEBAB STUNTING ?

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, faktor-faktor utama penyebab stunting ialah sebagai berikut :

- Rendahnya akses terhadap makanan bergizi, baik bagi ibu hamil maupun pada anak.

Konsumsi makanan bergizi sehari-hari dengan makanan pokok, beragam lauk-pauk, buah-buahan dan sayuran.

- Rendahnya asupan vitamin dan mineral.

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin seperti vitamin A, vitamin B, vitamin B1, vitamin B6, vitamin C, mineral dan serat pangan.

Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.

- Buruknya keragaman pangan dan sumber protein hewani.

Konsumsi lauk-pauk sebagai sumber protein, baik protein hewani maupun protein nabati.

Protein hewani didapat dari lauk-pauk seperti daging sapi, ayam, ikan dan hasil laut lainnya, telur, susu dan produk olahannya.

Protein nabati didapat dari lauk-pauk seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan.



## CARA CEGAH STUNTING MULAI DARI KEHAMILAN HINGGA BAYI LAHIR

1) **Sejak hamil** perbaiki gizi dan kesehatan terutama yang berasal dari asupan makanan.

2) **Saat bayi lahir** lakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Pemberian ASI Eksklusif juga perlu dilakukan sesuai dengan anjuran badan kesehatan dunia (WHO).

3) **Bayi usia 6 – 24 bulan**

Berikan MPASI yang berkualitas dan seimbang sejak berusia 6 bulan. Selain itu, bayi atau anak dapat memperoleh kapsul vitamin A dan imunisasi dasar lengkap.

4) **Pantau pertumbuhannya** hal ini bertujuan untuk mendeteksi ada atau tidaknya gangguan pertumbuhan pada anak.

5) **Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)**

PHBS ini meliputi peningkatan akses terhadap air bersih, fasilitas sanitasi dan menjaga kebersihan lingkungan.