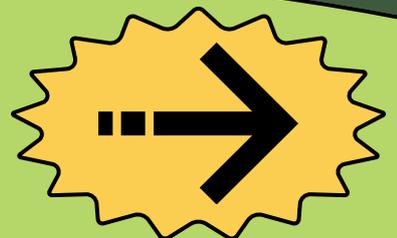


# **PEMENUHAN GIZI 1000 HPK UNTUK MENCEGAH WASTING, STUNTING DAN OBESITAS**

**(GENERASI SEHAT PENERUS BANGSA YANG HEBAT)**



# TIM PENYUSUN

**Shentya Fitriana, SST, M.Keb, Bdn**



**Gita Nirmala Sari, SST, M.Keb, PhD**



**Nessi Meilan, SST, M.Kes**



# PENGERTIAN

Periode 1000 hari pertama sering disebut window of opportunities atau sering juga disebut periode emas (golden period). Dalam pertumbuhan dan perkembangan yang berdampak bagi kualitas hidup anak hingga dewasa. Dimulai sejak 270 hari masa kehamilan hingga 730 hari setelah melahirkan. Pada masa ini, kesehatan dan kebutuhan gizi anak harus terpenuhi, untuk mencegah permasalahan gizi dan penyakit kronik pada anak.



# MASA-MASA YANG PERLU DIPERHATIKAN SELAMA 1000 HPK



## Periode selama kehamilan (280 hari)



Selama kehamilan, ibu hamil harus memperoleh dan mempertahankan status gizi yang optimal sehingga dapat menjalani kehamilan dengan aman dan melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik, serta memperoleh energi yang cukup untuk menjalani masa menyusui. Ibu hamil dengan status gizi kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, penyebab utama terjadinya bayi pendek (stunting) dan meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif pada masa dewasa.



## Periode 0-6 bulan (180 hari)



Terdapat dua hal penting dalam periode ini yaitu melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif. Inisiasi menyusui dini adalah memberikan kesempatan kepada bayi baru lahir untuk menyusui sendiri pada ibunya dalam satu jam pertama kelahirannya. ASI eksklusif adalah pemberian ASI setelah lahir sampai bayi berumur 6 bulan tanpa pemberian makanan lain.



## Periode 6-24 bulan (540 hari)



Dimulai dari usia >6 bulan, anak mulai diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) karena sejak usia ini, pemberian ASI saja tidak mencukupi kebutuhan anak. Pengetahuan dalam pemberian MP-ASI menjadi sangat penting mengingat banyak terjadi kesalahan dalam praktek pemberiannya. Pemberian dilakukan secara bertahap, variasi makanan untuk bayi usia 6-24 bulan semakin ditingkatkan, bayi mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber kalori. Asupan gizi yang tidak adekuat atau optimal merupakan salah satu penyebab kegagalan tumbuh kembang anak

# PRINSIP GIZI SEIMBANG

## 4 PILAR GIZI SEIMBANG

**Mengonsumsi Makanan Beragam**



**Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

**Melakukan Aktivitas Fisik**



**Mempertahankan Berat Badan Normal**

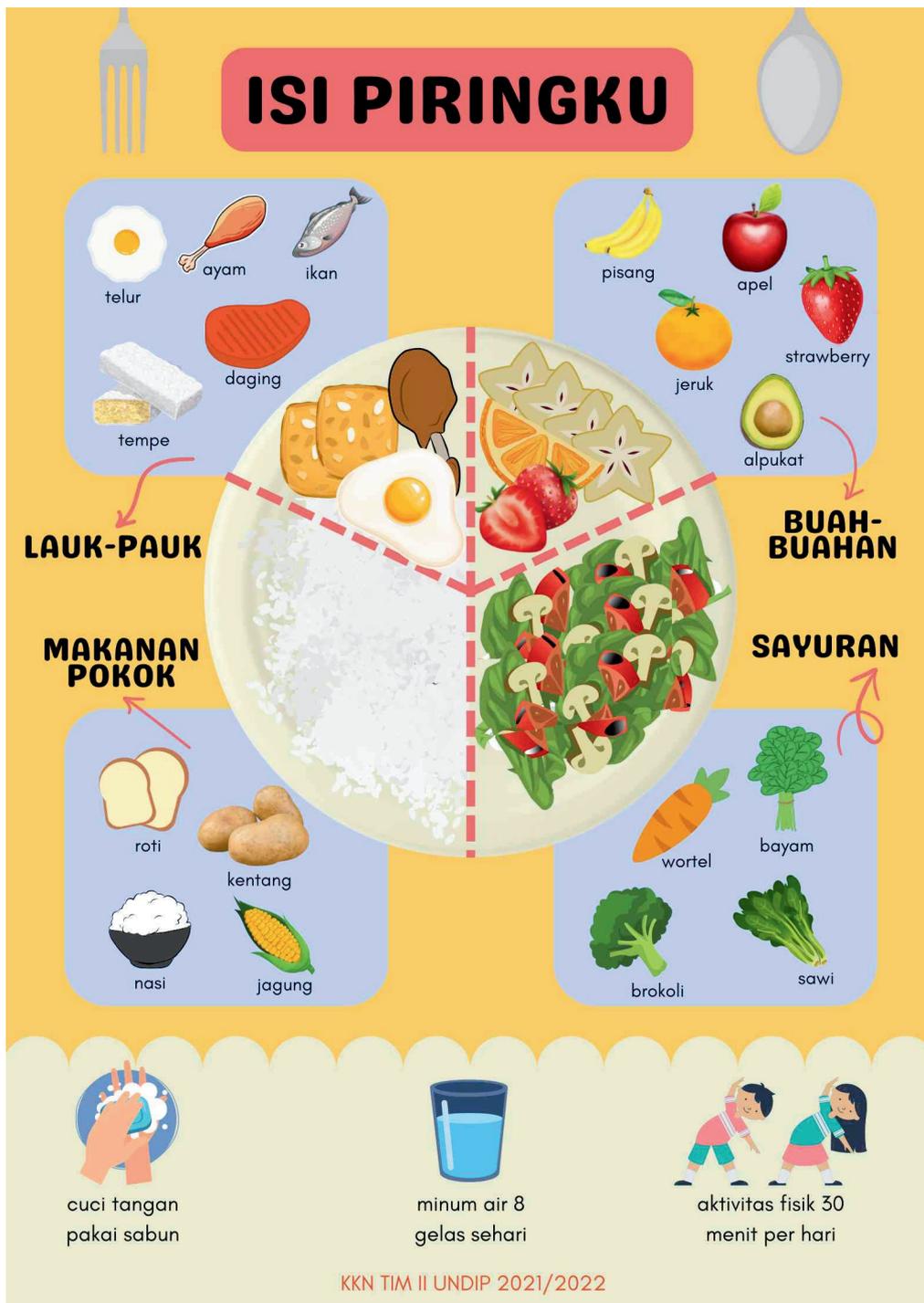


# PRINSIP GIZI SEIMBANG

## TUMPENG GIZI SEIMBANG



# MAKAN BERAGAM SESUAI ISI PIRINGKU





# MASA KEHAMILAN



# KEBUTUHAN NUTRISI SELAMA KEHAMILAN

Penting bagi calon ibu hamil memiliki status gizi yang baik sebelum menjalankan kehamilannya, (misalnya tidak kurus, tidak anemia, tidak gemuk), untuk memastikan cadangan zat gizi ibu hamil mencukupi untuk memenuhi kebutuhan janinnya.

Pemantauan Berat Badan selama Hamil merupakan salah satu indikator yang dapat menunjukkan terpenuhinya asupan makanan bagi janin. Penambahan Berat Badan selama Hamil yang optimal sesuai dengan status gizi Ibu yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum hamil atau pada masa trimester pertama.

IMT sebelum Hamil	Pertambahan BB Total	Pertambahan BB per minggu pada Trimester 2 dan 3
Kurus (<18.5 kg/m <sup>2</sup> )	12.5 – 18 kg	0.5 kg
Normal (18.5 – 24.9 kg/m <sup>2</sup> )	11.5 – 16 kg	0.4 kg
Gemuk (25.0 – 29.9 kg/m <sup>2</sup> )	7 – 11.5 kg	0.3 kg
Obesitas (>30.0 kg/m <sup>2</sup> )	5 – 9 kg	0.2 kg



# KEBUTUHAN NUTRISI SELAMA KEHAMILAN



## Kebutuhan Energi

Pada awal kehamilan ibu hamil membutuhkan 300 kkal, ibu mempraktikkan pola makan bergizi seimbang sehingga terpenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan oleh ibu dan janin. Namun pada trimester kedua dan ketiga, kebutuhan energi meningkat berturut-turut menjadi 340 kalori dan 452 kalori/hari. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya laju metabolisme basal Ibu hingga mencapai 60% dibandingkan sebelum hamil

## ZAT GIZI MAKRO

## Kebutuhan Protein

Asupan protein yang dianjurkan untuk perempuan dewasa adalah 55-65 g/hari. Selama kehamilan, kebutuhan protein berturut-turut meningkat sebanyak 1 g, 10 g, dan 30 g/hari pada trimester I, II, dan III. Konsumsi pangan sumber protein hewani selain untuk memenuhi kebutuhan asam amino esensial (protein penting yang tidak dibentuk oleh tubuh), juga untuk memenuhi kebutuhan zat besi.



# KEBUTUHAN NUTRISI SELAMA KEHAMILAN

## \* ZAT GIZI MIKRO \*

### Zat Besi



### Kalsium



### Prebiotik Probiotik



### Asam Folat



### Vitamin A



# CONTOH PENERAPAN ISI PIRINGKU UNTUK SEKALI MAKAN

## Makan



1 Porsi sayur dan 1-1/2 porsi protein hewani (Ikan, ayam dll) + 1 Porsi Karbohidrat (Nasi) + 1 Porsi Protein Nabati (Tempe) + Buah + 2 gelas air putih

## Kudapan



1-2 porsi protein nabati (kacang hijau) + 1 porsi ubi merah + 2-3 sdm lemak (santan) + 2 gelas air putih

**INGATT!!!!** 

Ibu hamil perlu mengonsumsi air putih sekitar 2-3 liter per hari atau 8-12 gelas per hari. Kebutuhan air yang meningkat selama kehamilan ini berfungsi untuk: Mendukung sirkulasi janin, Memproduksi cairan amnion, Meningkatkan volume darah.



# MASA MENYUSUI



# KEBUTUHAN NUTRISI SELAMA MASA MENYUSUI

Setelah melahirkan, ibu senantiasa tetap harus menjaga kesehatan dan status gizinya dalam keadaan baik untuk dirinya dan bayinya

ASI selama 6 bulan pertama kehidupannya. ASI merupakan satu-satunya makanan di dunia yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh bayi

ASI mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk menjamin kesehatan yang baik selama 6 bulan pertama kehidupan, mulai dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral hingga berbagai komponen lainnya

ASI mendukung pemulihan ibu yang optimal serta mendukung pematangan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat melindungi bayi dari berbagai jenis penyakit.



# KEBUTUHAN NUTRISI SELAMA MASA MENYUSUI

## • Kebutuhan Protein



Ibu Menyusui membutuhkan tambahan protein sebesar 20 g/hari pada 6 bulan pertama dan 15 g/hari pada 6 bulan kedua selama menyusui, dan tambahan lemak sebesar 2 g/hari dibandingkan perempuan tidak hamil

## • Kebutuhan Zat Gizi Mikro



Ibu menyusui membutuhkan tambahan vitamin A, E, B, dan C. Ibu menyusui membutuhkan tambahan 350 RE vitamin A menjadi 950 RE/hari (lebih tinggi 50 RE dibandingkan saat hamil) dan 100 mcg Folat menjadi 500 mcg/hari (100 mcg lebih rendah dibandingkan saat hamil) per hari. Sehingga disarankan agar Ibu Menyusui terus mengonsumsi vitamin postnatal setiap hari selama menyusui.

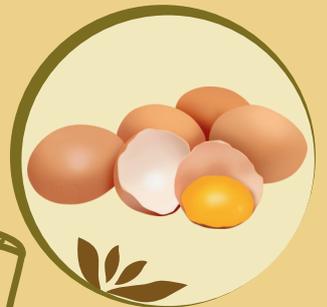
## • Kebutuhan Mineral



Kebutuhan mineral yang meningkat selama menyusui adalah Ca, Iodium, Seng, Selenium, Mangan, Chromium, Kalium, dan Tembaga.



# Sumber Protein



## ZAT GIZI MIKRO

### • Vitamin A



Manfaat Vitamin A bagi ibu nifas dan menyusui yaitu Membantu pembentukan ASI berkualitas tinggi untuk bayi, Membantu perbaikan jaringan pascapersalinan, mencegah, kekurangan vitamin A pada ibu dan bayi serta mencegah infeksi pada ibu nifas

Cara pemberian kapsul vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas adalah:

- Minum langsung 1 kapsul segera setelah melahirkan
- Minum 1 kapsul lagi 24 jam setelah pemberian kapsul pertama

### • Vitamin E



Vitamin E penting untuk ibu menyusui karena memiliki banyak manfaat, di antaranya: Membantu mencegah anemia pada bayi, Membantu meningkatkan perkembangan bayi yang sehat, Membantu mengurangi risiko penyakit jantung, antioksidan yang penting serta merangsang perkembangan sistem kekebalan tubuh. Vitamin E dapat diperoleh dari minyak nabati, kacang-kacangan, sayuran hijau dan buah-buahan

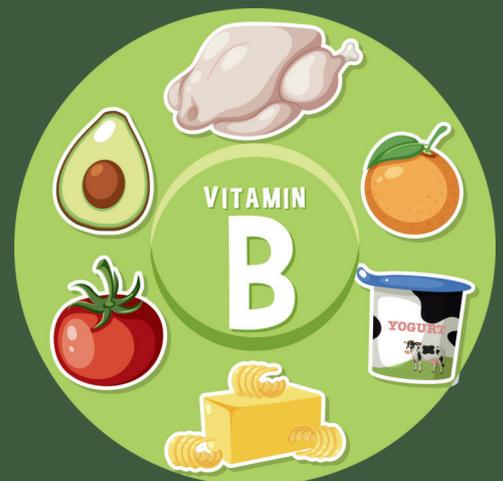
## • Vitamin C

Vitamin C memiliki banyak manfaat bagi ibu menyusui, yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan penyerapan zat besi, mendukung kesehatan tulang dan gigi, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, menurunkan risiko mastitis, meningkatkan produksi kolagen, meningkatkan kadar antioksidan dalam ASI. Vitamin C dapat diperoleh dari buah dan sayur seperti jeruk, mangga, stroberi, nanas, bayam, kol brokoli dan suplementasi Vitamin C.



## • Vitamin B

Manfaat bagi bayi yaitu mencegah anemia, membantu perkembangan kulit dan folikel rambut yang optimal pada anak, mencegah proses gagal tumbuh yang diakibatkan defisiensi vitamin B. sedangkan manfaat untuk ibu yaitu mempercepat regenerasi sel dan jaringan baru sehingga mempercepat pemulihan serta melancarkan pencernaan



## CATATAN!!!!

Selain diperoleh dari sumber alami, kebutuhan vitamin dan mineral juga dapat diperoleh dari suplementasi sehingga ibu menyusui tetap dianjurkan untuk mengkonsumsi vitamin postnatal selama menyusui.



# MP-ASI

## MAKANAN PENDAMPING ASI



# PRINSIP PEMBERIAN MP-ASI

## • Tepat Waktu dan Adekuat



MP ASI diberikan pada usia 6 bulan Pemberian MP ASI harus mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, konsistensi/ tekstur, dan variasi makanan

## • Aman



MP ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih

## • Diberikan dengan cara yang benar



Terjadwal, menyiapkan lingkungan yang kondusif, memberikan dalam porsi kecil, menstimulasi bayi untuk dapat makan sendiri, dan membersihkan mulut hanya setelah makan selesai



<b>Usia</b>	<b>Tekstur</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Jumlah</b>
<b>6-8 Bulan</b>	<b>Mulai dengan bubur kental, makanan lumat</b>	<b>2-3 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.</b>	<b>Mulai dengan 2-3 sdm tiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga 1/2 mangkok (125 ml)</b>
<b>9-11 Bulan</b>	<b>makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi.</b>	<b>3-4 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.</b>	<b>1/2 - 3/4 mangkok ukuran 250 ml (125 - 200 ml)</b>
<b>12-23 Bulan</b>	<b>makanan keluarga</b>	<b>3-4 kali/hari menu utama 1-2 kali/hari selingan.</b>	<b>3/4 - 1 mangkok ukuran 250 ml</b>



# CONTOH MENU MP-ASI 6-8 BULAN



**Telur ayam**  
50<sup>gr</sup>

**Nasi Putih**  
3 sdm = 30<sup>gr</sup>

**Air** 200<sup>ml</sup>

**Wortel** 10<sup>gr</sup>

**Santan** 30<sup>ml</sup>

**Garam** 1/8 sdt = 0.1<sup>gr</sup>

**Satuan Penukar Protein Hewani**

- Ikan** 40<sup>gr</sup> (4 sdm)
- Telur** 50<sup>gr</sup> (1 butir sedang)
- Hati ayam** 35<sup>gr</sup> (3.5 sdm)
- Daging Sapi** 30<sup>gr</sup> (3 sdm)
- Ayam** 40<sup>gr</sup> (4 sdm)

**LANJUTKAN PEMBERIAN ASI**

Kebutuhan **ASI** 70%

Kebutuhan **MP ASI** 30%

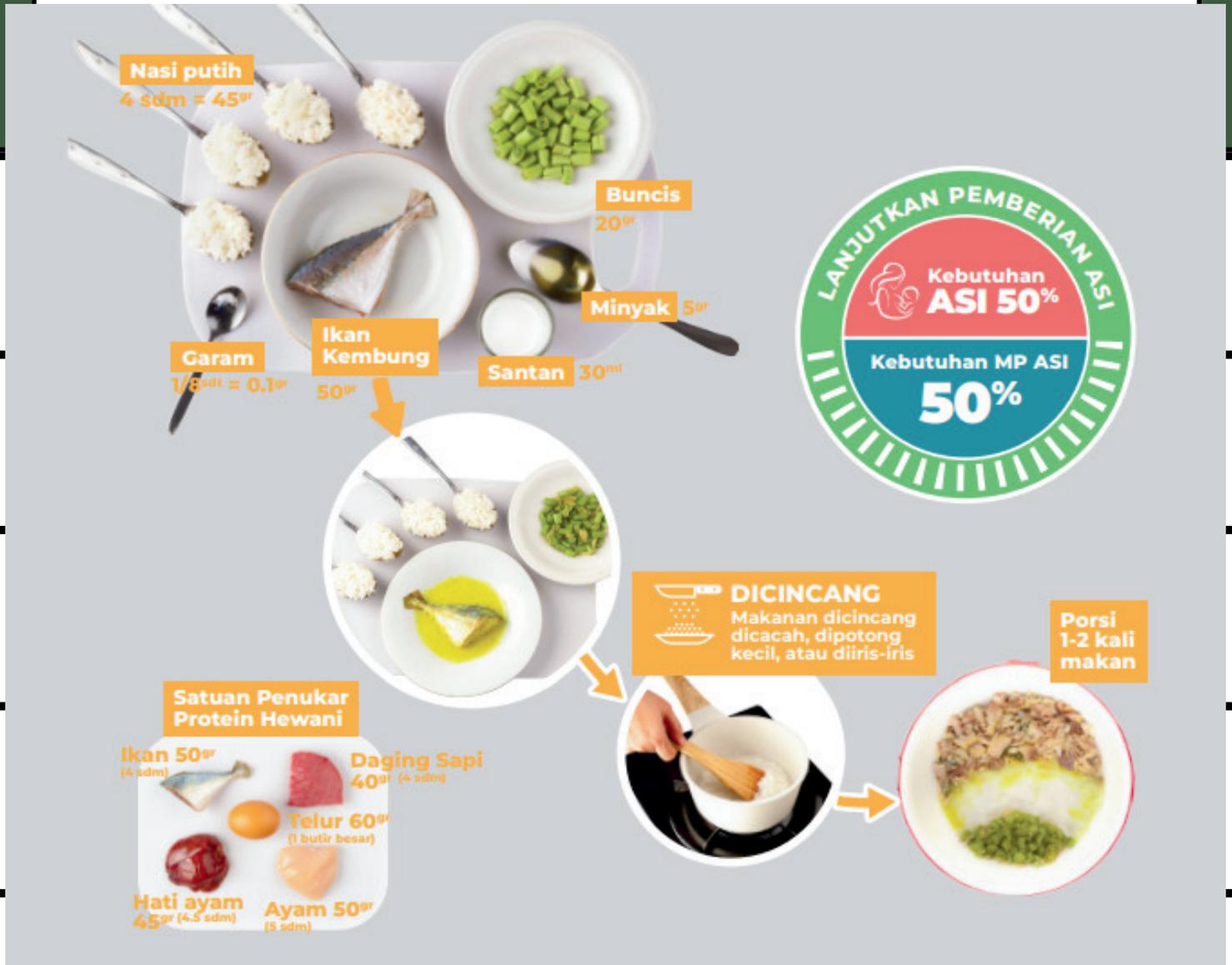
**DISARING**  
Makanan dibuat dengan disaring

**Tekstur lumat dan kental**

**Porsi 1-2 kali makan**



# MENU MP-ASI 9-11 BULAN



**Nasi putih**  
4 sdm = 45gr

**Buncis**  
20gr

**Ikan Kembung**  
50gr

**Minyak** 5gr

**Garam**  
1/8 sdt = 0.1gr

**Santan** 30ml

**LANJUTKAN PEMBERIAN ASI**  
 Kebutuhan ASI 50%  
 Kebutuhan MP ASI 50%

**DICINCANG**  
 Makanan dicincang, dicacah, dipotong kecil, atau diiris-iris

**Porsi**  
1-2 kali makan

**Satuan Penukar Protein Hewani**

<b>Ikan</b> 50gr (4 sdm)	<b>Daging Sapi</b> 40gr (4 sdm)
<b>Telur</b> 60gr (1 butir besar)	
<b>Hati ayam</b> 45gr (4.5 sdm)	<b>Ayam</b> 50gr (5 sdm)



# CONTOH MENU MP-ASI 12-23 BULAN



**Nasi putih**  
5 sdm = 55gr

**Bayam & wortel**  
20gr

**Hati Ayam**  
55gr

**Minyak**  
7,5gr

**Garam**  
1/8 sdt = 0,1gr

**Porsi**  
1-2 kali makan

**Makanan**  
diiris-iris jika diperlukan

**Satuan Penukar Protein Hewani**

Ikan 60gr (6 sdm)	Daging Sapi 50gr (5 sdm)
Telur 60gr (1 butir besar)	Ayam 60gr (6 sdm)
Hati ayam 55gr (5,5 sdm)	

**LANJUTKAN PEMBERIAN ASI**  
Kebutuhan ASI 30%  
Kebutuhan MP ASI 70%





**BUNDA BUTUH  
REFERENSI UNTUK  
MENU MP-ASI???  
SCAN QR KODE  
DIBAWAH INI YAAA**

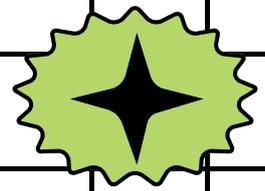


# KASIH SAYANG DAN POLA PENGASUHAN

Kebutuhan dasar anak selain nutrisi adalah kasih sayang. Pola pengasuhan yang responsif dan penuh kasih sayang dibutuhkan untuk menimbulkan rasa aman dan kepercayaan pada anak. Kurangnya pemenuhan kasih sayang akan menimbulkan ketidakpercayaan anak terhadap lingkungan dan deprivasi (perbandingan) emosi yang selanjutnya dapat menyebabkan gagal tumbuh.



# DAMPAK TIDAK TERPENUHINYA GIZI PADA 1000 HPK





## STUNTING



Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang terjadi Anak Balita (bayi di bawah lima tahun) yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Balita yang pendek (stunted) dan sangat pendek (severely stunted) merupakan balita yang memiliki panjang badan (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) menurut umurnya dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (Multicentre Growth Reference Study)



## WASTING

Wasting merupakan salah satu bentuk kekurangan gizi yang mencerminkan berat badan anak terlalu kurus menurut tinggi badannya, ditandai dengan z-score BB/TB kurang dari  $-2$  SD untuk wasting dan z-score BB/TB kurang dari  $-3$  SD untuk severe wasting (Menteri Kesehatan RI, 2020). Wasting pada anak-anak merupakan hasil dari penurunan berat badan yang cepat atau ketidakmampuan menambah berat badan. Wasting mengakibatkan balita berisiko mengalami ketertinggalan tumbuh kembang secara jangka panjang, penurunan fungsi sistem imunitas, peningkatan keparahan dan kerentanan terhadap penyakit menular, serta peningkatan risiko kematian terutama balita yang mengalami kekurangan gizi parah (severe wasting)

## PENYEBAB



Asupan gizi dan nutrisi yang kurang dan tidak adekuat terutama pada 1000 HPK, Penyakit infeksi, Pola asuh yang kurang tepat serta Sanitasi lingkungan



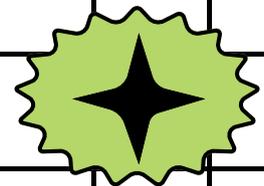
## OBESITAS



Obesitas merupakan salah satu bentuk malnutrisi yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara masukan dan keluaran energi dalam waktu lama. National Institutes of Health (NIH) menjelaskan bahwa obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik. Anak usia kurang dari 60 bulan di kategorikan mengalami obesitas jika ambang batas (z score) Indeks Masa Tubuh (IMT) berdasarkan usia  $> +3$  sd



**SEHAT BUKAN HANYA  
TENTANG TIDAK SAKIT, TAPI  
TENTANG MEMBERIKAN  
ASUPAN NUTRISI YANG BAIK  
UNTUK TUBUH. MARI JADIKAN  
SETIAP SUAP MAKANAN  
SEBAGAI INVESTASI CINTA  
UNTUK KEHIDUPAN  
BERMAKNA YANG PENUH  
ENERGI DAN KEBAHAGIAAN**



# DAFTAR PUSTAKA

1. [BKKBN] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2017) '1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan)', Bkkbn, 1, pp. 1-112. Available at: [www.orangtuahebat.id](http://www.orangtuahebat.id).
2. Gunardi, H. (2021) 'Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Nutrisi, Kasih Sayang, Stimulasi, dan Imunisasi Merupakan Langkah Awal Mewujudkan Generasi Penerus yang Unggul', eJournal Kedokteran Indonesia, 9(1), p. 1. doi: 10.23886/ejki.9.2.1.
3. Kemenkes (2019) 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia', Kementerian Kesehatan RI, 1(1), p. 1. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001>
4. Mitra et al. (2020) Edukasi Pencegahan Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan, Widina Bhakti Persada Bandung.
5. Rahayu, A. et al. (2018) Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan, Penerbit CV Mine. Available at: <http://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/02/BUKU-AJAR-1000-HARI-PERTAMA-KEHIDUPAN.pdf>.
6. Kementerian Kesehatan Rpublik Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang Ibu hamil dan Ibu Menyusui, 2021
7. Buku Resep MP-ASI Kemenkes RI 2023
8. Antasya Muslimah Soedarsono, Sri Sumarmi, 2021 Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Wasting pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo Surabaya, Universitas Airlangga Surabaya
9. Indanaha,, Sukesih a, Fairuzza a, Khoiriyah a, 2021 OBESITAS PADA BALITA. Universitas Muhammadiyah Kudus
10. Drugs and Lactation Database. Bethesda (MD): National Institute of Child Health and Human Development, Updated 2024