

# MENINGKATKAN GIZI SEJAK DINI UNTUK GENERASI EMAS



Stunting adalah hambatan pertumbuhan, bantutan pertumbuhan, atau tengkes adalah keadaan berhentinya pertumbuhan pada anak. Penyebab utama penyakit tengkes adalah kekurangan gizi pada waktu yang cukup lama. Pemberhentian pertumbuhan meliputi pertumbuhan tubuh dan otak.



Ciri-ciri Stunting: Anak dengan tinggi badan lebih pendek dibandingkan anak seusianya, serta kemungkinan mengalami gangguan perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan kognitif.

## CEGAH STUNTING

### KENALI PENYEBABNYA

**APA ITU STUNTING ?**

Stunting adalah keadaan tubuh yang sangat pendek, dilihat dengan standar baku WHO-MGRS (*multicentre growth reference study*)

**PENYEBAB STUNTING :**

- Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan gizi sebelum dan pada masa kehamilan
- Kurangnya akses ke makanan bergizi, hal ini dikarenakan makanan bergizi di Indonesia mahal
- Terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC-Ante Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu pada masa kehamilan), Post Natal dan pembelajaran dini yang berkualitas
- Kurangnya akses air bersih dan sanitasi

# ISI PIRINGKU

**ISI PIRINGKU sekali makan**

(contoh: makan siang ± 700 kalori)

- Makanan Pokok** → Nasi dan Penukarnya  
 150 gr Nasi = 3 centong nasi  
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)  
 = 1½ gelas mie kering (75 gr)
- Lauk Paku**  
 a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)  
 = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)  
 = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)  
 b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)
- Sayuran** = 150 gr = 1 mangkuk sedang
- Buah**  
 150 gr pepaya = 2 potong sedang  
 = 2 buah jeruk sedang (110 gr)  
 = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Sumber: Isi Piringku, Ditjen Kesmas



## Peran Masyarakat dalam Cegah Stunting

- Edukasi Gizi untuk Keluarga: Masyarakat perlu diberikan pengetahuan tentang cara memberi makan anak dengan baik, dan manfaat pemberian ASI serta MP-ASI yang tepat.
- Partisipasi dalam Program Pemerintah: Mendorong masyarakat untuk berpartisipasi dalam program pencegahan stunting yang dijalankan oleh pemerintah, seperti posyandu dan program bantuan pangan.
- Dukungan Komunitas: Menumbuhkan kesadaran kolektif di tingkat masyarakat untuk mengatasi masalah stunting melalui kegiatan bersama yang melibatkan ibu, tenaga medis, dan pemuka masyarakat.

**ISI PIRINGKU AMUNISIKU BERANT'S STUNTING**

10 PROVINSI PRIORITAS PENURUNAN STUNTING 2023

Apabila tidak segera ditanggulangi, masalah ini akan berakibat melonjaknya kasus kemiskinan dan kebodohan. Padahal Indonesia tengah berjuang menjadi negara maju dengan mencetak generasi penerus yang unggul.

## Dampak Stunting

- Kesehatan Fisik: Anak yang stunting cenderung memiliki masalah dengan daya tahan tubuh, lebih mudah terserang penyakit, dan memiliki potensi masalah kesehatan jangka panjang.
- Keterlambatan Perkembangan Otak: Stunting dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan perkembangan otak, yang berdampak pada kecerdasan dan keterampilan sosial anak.
- Produktivitas di Masa Depan: Anak yang mengalami stunting berisiko lebih rendah dalam hal prestasi akademik, kesehatan, dan produktivitas kerja di masa dewasa.

