

Presentasi Penyuluhan *Stunting*

1

2

3

AYO CEGAH STUNTING!

Arya Adi Bramasta
Dhea Asih Wulandari
Angelica Joanna Charity Kamalo
Jennifer Grace



1

2

3

APA ITU STUNTING?

Stunting adalah kondisi **gagal tumbuh** pada anak balita akibat **kekurangan gizi jangka panjang** (kronis) terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Anak yang stunting cenderung **lebih pendek daripada anak seusianya**.



1

2

3

ANGKA KEJADIAN

- Diperkirakan ada 21,3% (144 juta) anak-anak di seluruh dunia mengalami stunting
- Sekitar 37% (9 juta) anak-anak di seluruh Indonesia mengalami stunting.



1

2

3

APA SAJA PENYEBAB STUNTING?



Kurangnya gizi selama kehamilan dari pemberian ASI yang kurang



Konsumsi anak yang kurang untuk waktu yang lama



Kurangnya akses terhadap sanitasi dan air bersih

1

2

3

APA TANDA DAN GEJALA STUNTING?



Anak terlihat lebih pendek untuk anak seusianya



Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak terlihat lebih kecil/muda dari usianya



Tanda pubertas melambat



Pertumbuhan gigi melambat

1

2

3

BAGAIMANA CARA MENGETAHUI ADANYA STUNTING?

- Periksakan pertumbuhan anak secara rutin, seperti di posyandu.
- Anak akan dipiksakan berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas jika diperlukan.
- Anak dikatakan pendek/stunted jika tinggi badan kurang terhadap usianya.



1

2

3

APA SAJA DAMPAK STUNTING?



Otak anak sulit berkembang sehingga kecerdasan anak terganggu



Anak sulit bertumbuh (anak pendek dan atau kurus)



Daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit

1

2

3

BAGAIMANA CARA MENCEGAH STUNTING?



Beri ASI eksklusif selama 6 bulan.



Dampingi ASI eksklusif dengan MPASI sehat



Beri imunisasi dasar lengkap dan vitamin A



Pantau tumbuh kembang anak



Terapkan gaya hidup bersih dan sehat



Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil.

1

2

3

MAKANAN GIZI SEIMBANG

Untuk mencegah stunting, kita dapat menjalankan rekomendasi Isi Piringku, yakni dalam 1 piring makan harus tersedia lengkap, mulai dari makanan pokok, lauk-pauk, dan sayur atau buah-buahan.

- Makanan Pokok** yang dimaksud bukan hanya nasi, melainkan juga bisa divariasikan dengan kentang, singkong, jagung, sagu, ubi, dan lain-lain.
- Lauk-pauk** bisa berupa protein hewani daging sapi/ayam/unggas, ikan, telur, serta protein nabati tahu, tempe, dan produk olahannya.
- Sayur dan buah** bisa berupa sawi, bayam, pepaya, jeruk, dan sebagainya.



1

2

3

MAKANAN POKOK

Sumber Karbohidrat

2 1/2

Dari Setengah Piring

BUAH-BUAHAN

Sumber Vitamin

1 1/3

Dari Setengah Piring

SAYURAN

Sumber Serat

2 1/2

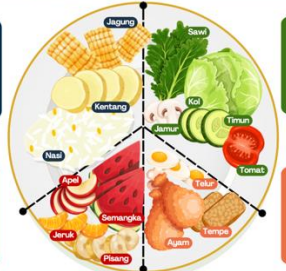
Dari Setengah Piring

LAUK PAUK

Sumber Protein

1 1/3

Dari Setengah Piring



1

MENCUCI TANGAN

Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir adalah cara yang paling hemat biaya untuk melindungi kita dari penyakit menular.



KAPAN SAJA KITA PERLU CUCI TANGAN?

- Sebelum, saat, dan sesudah menyiapkan makanan.
- Sebelum dan setelah makan.
- Sebelum menyusui bayi dan mengganti popok.
- Sebelum dan setelah mengasuh seseorang yang sakit di rumah.
- Sebelum dan sesudah merawat luka.
- Setelah buang air.
- Setelah batuk atau bersin.
- Setelah menyentuh sampah.
- Setelah beraktivitas seperti mengetik, menyentuh uang, hewan atau binatang, berkebun.

LANGKAH CUCI TANGAN



LANGKAH CUCI TANGAN



PERHATIAN

- Cuci tangan selama 20-30 detik setiap langkah bila menggunakan hand sanitizer.
- Cuci tangan selama 40-60 detik setiap langkah bila menggunakan air mengalir dan sabun.

TERIMA KASIH

Cegah Stunting Sebelum Genting!



Dokumentasi Pelaksanaan penyuluhan







