

## MANAJEMEN DAN PENCEGAHAN

- Mempersiapkan dan memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil (minum pil tambah darah dan konsumsi gizi seimbang)
- Mengusahakan ASI eksklusif hingga usia bayi 6 bulan
- Memberikan MPASI kaya protein hewani untuk bayi usia lebih dari 6 bulan.
- Mengusahakan jadwal tidur anak yang teratur
- Melakukan aktivitas fisik teratur paling tidak 30-60 menit minimal 3-5 hari dalam seminggu
- Rekomendasi ASI dan MPASI :<sup>5</sup>

Usia (bln)	ASI	MPASI	Komposisi Makanan
6-8	70%	30%	Protein hewani (50 g), nasi putih (30 g), garam (0,1 g), Sayur (10 g), Air (200 mL), Santan (30 mL)
9-11	50%	50%	Protein hewani (60 g), nasi putih (45 g), garam (0,1 g), Sayur (20 g), Minyak (5 g), Santan (30 mL)
12-23	30%	70%	Protein hewani (60 g), nasi putih (55 g), garam (0,1 g), Sayur (20 g), Minyak (7,5 g)
24-60	-	-	Protein hewani (90 g), nasi putih (125 g), garam (0,1 g), Sayur (50 g), Minyak (5 g), Buah (75 g)

1. WHO. Stunting in Nutshell. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>. Diakses pada 7 September 2023.
2. GHI. <https://www.globalhungerindex.org/indonesia.html>
3. Kemenkes. Survey Status Gizi Indonesia (SSGI). <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments>
4. Dr. Maria Endang S. Intervensi Spesifik untuk Percepatan Penurunan Stunting. Kemenkes
5. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id>



## KENALI DAN CEGAH STUNTING DEMI MASA DEPAN ANAK YANG CERAH



## BERSAMA CEGAH PENINGKATAN ANGKA STUNTING

PROGRAM STUDI FARMASI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO

## BAGAIMANA ANGKA STUNTING DI INDONESIA?



- Stunting disebabkan karena kekurangan gizi secara kronik yang menyebabkan terhambatnya perkembangan tubuh dan kognitif anak.
- Berdasarkan data WHO terdapat 5,7% balita di dunia yang mengalami gizi lebih, 6,7% mengalami gizi kurang, serta 22,2% mengalami malnutrisi kronis atau stunting.<sup>1</sup>
- Indonesia, berdasarkan Global Hunger Index (GHI), termasuk negara dengan tingkat angka kelaparan moderat dan berada pada urutan ke 77 dari 121 negara.<sup>2</sup>
- Berdasarkan Studi Status Gizi Indonesia, angka stunting di Indonesia berada di angka 24,4% di tahun 2021 dan 21,6% di tahun 2022, angka ini termasuk kategori tinggi (>20%).<sup>3</sup>
- Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan angka stunting mencapai 14% di tahun 2024.<sup>4</sup>

## KENALI CIRI STUNTING PADA ANAK<sup>4</sup>

-  Tinggi badan dibawah kisaran normal
-  Berat badan cenderung turun atau Sukar naik
-  Memiliki status malnutrisi ditandai dengan badan yang kurus
-  Mudah sakit karena sistem imun yang rendah
-  Keterlambatan pertumbuhan fisik, sosial, dan mental
-  Kemampuan fokus dan memori belajar yang kurang atau menurun
-  Pertumbuhan gigi yang terlambat

## MENGAPA STUNTING PERLU DIWASPADAI?<sup>4</sup>

- Kondisi stunting dapat menyebabkan peningkatan resiko penurunan sistem imun, hingga terjadinya infeksi.
- Efek jangka panjang stunting dapat menyebabkan potensi kognitif dan kemampuan fisik yang tidak sesuai standar
- Stunting meningkatkan resiko lebih mengalami penyakit diabetes, hipertensi, dislipidemia serta gangguan fungsi reproduksi pada masa dewasa anak.

## APA SEBAB TERJADINYA STUNTING?<sup>4</sup>

Beberapa sebab terjadinya stunting :

- Asupan nutrisi yang tidak adekuat
- Higienitas makanan yang kurang baik
- Adanya infeksi bakteri secara sistemik pada masa kehamilan ibu
- Praktik pemberian ASI yang kurang baik (inisiasi terhambat, pemberian ASI tidak eksklusif, penghentian ASI terlalu dini)
- Kualitas, keragaman sumber protein hewani yang kurang, intensitas makan yang jarang dalam pemberian MPASI
- Stimulasi/aktivitas anak yang kurang baik
- Suplai air dan sanitasi yang kurang baik
- Adanya Infeksi berulang yang tidak dilakukan tatalaksana dengan baik atau berkelanjutan menyebabkan kinerja belajar rendah pada usia sekolah hingga memiliki resiko tinggi terkena penyakit degeneratif (hipertensi, DM, atau penyakit jantung lainnya) ketika dewasa
- Asupan makanan dengan kalori berlebihan juga dapat menyebabkan berat badan lebih tinggi daripada berat badan pada usia sekolah