

FEEDING RULES dalam **UPAYA PENCEGAHAN STUNTING**

Herni Kurnia, SST., M.Keb.
Nilda Yulita Siregar, SST., M.Kes.
Hadina, SST., M.Keb.
Hadriani, SST., M.Keb.



**FEEDING RULES
DALAM UPAYA PENCEGAHAN
STUNTING**



FEEDING RULES DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Herni Kurnia, SST., M.Keb
Nilda Yulita Siregar, SST., M.Kes
Hadina, SST., M.Keb
Hadriani, SST., M.Keb



FEEDING RULES

DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

Herni Kurnia, SST., M.Keb
Nilda Yulita Siregar, SST., M.Kes

Hadina, SST., M.Keb
Hadriani, SST., M.Keb

Editor: Rusli

Cetakan Pertama: Juli 2024

Cover: Tim Penyusun

Tata Letak: Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya - 085223186009

Website: www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail: rumahcemerlangindonesia@gmail.com

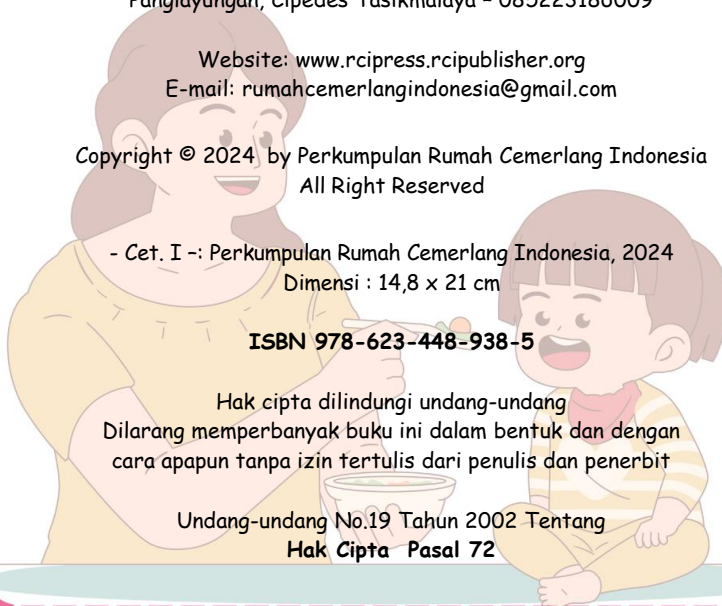
Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I -: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
Dimensi : 14,8 x 21 cm

ISBN 978-623-448-938-5

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72



Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



KATA PENGANTAR

Apakah Gizi sikecil normal? Bagaimana cara mengetahui kecukupan gizi sikecil? Bagaimana penilaian status gizi? Apa Saja Faktor Penyebab Kurang Gizi? Apa saja masalah Gizi di Indonesia? Tahukah apa itu Stunting? Bagaimana Upaya perbaikan gizi? Bagaimana Upaya pencegahan Stunting? Bagaimana ciri-ciri anak Stunting? Apa itu MP-ASI? Bagaimana syarat pemberian MP-ASI? Apa saja Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian MP-ASI? Apa itu Feeding Rules? Pertanyaan ini pasti akan muncul Ketika bunda memiliki bayi atau anak balita.

Buku saku ini hadir di tangan bunda untuk membantu dalam memahami seluk beluk Status Gizi dan bagaimana cara pencegahannya agar bunda lebih tepat dalam memberikan gizi sikecil sesuai kebutuhan sikecil.

Selamat membaca.....

Tasikmalaya, Maret 2024

Penulis

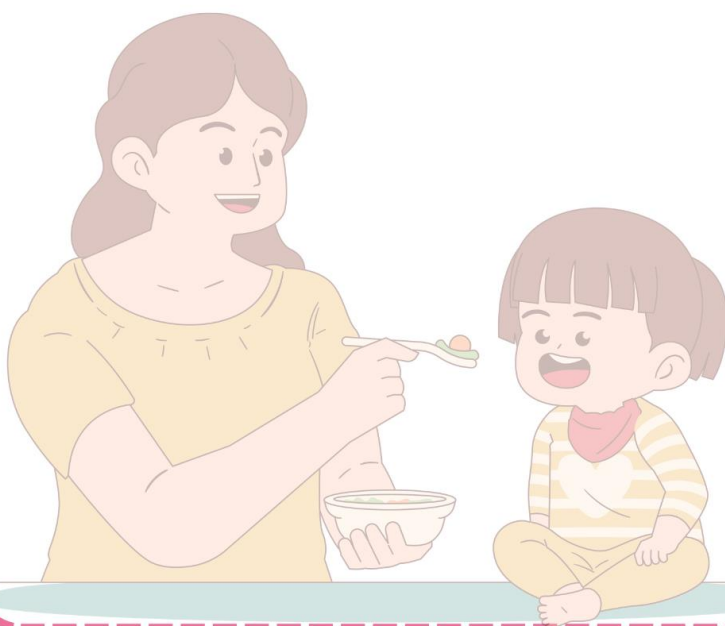


DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
STATUS GIZI	1
PENILAIAN STATUS GIZI.....	3
A. Penilaian Status Gizi Secara Langsung	3
B. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung.....	5
MASALAH GIZI DI INDONESIA	7
A. Masalah Kekurangan Energi Protein (KEP)	7
B. Masalah Anemia Gizi	8
C. Masalah Kekurangan Vitamin A.....	8
D. Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI)	9
E. Masalah Kelebihan	10
STUNTING.....	11
CIRI-CIRI ANAK STUNTING.....	14
UPAYA PERBAIKAN GIZI	17
UPAYA PENCEGAHAN STUNTING	19
MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)	22
SYARAT PEMBERIAN MP-ASI	24

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM PEMBERIAN MP-ASI.....	27
JENIS MAKANAN YANG DAPAT DIPERKENALKAN ...	31
SEBAGAI MP-ASI?	31
BAHAN MAKANAN MP-ASI?.....	33
CONTOH RESEP MP-ASI	36
A. Bayi 6-8 Bulan	36
B. Bayi 9-11 Bulan	51
C. Bayi 12-23 Bulan	62
D. Balita 24-59 Bulan.....	79
FEEDING RULES	100
TENTANG PENULIS	104





STATUS GIZI

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses tubuh. Khususnya bagi balita, zat gizi sangat penting karena mempengaruhi pertumbuhan maupun perkembangan yang dapat berpengaruh terhadap kehidupan yang akan datang

Status gizi balita merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Perlunya perhatian lebih terhadap tumbuh kembang anak di usia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi pada masa emas ini bersifat *irreversible* atau tidak dapat pulih.

Kekurangan gizi dapat mempengaruhi perkembangan otak anak. Kecerdasan anak kita ditentukan oleh asupan zat gizi.

Status gizi balita diukur berdasarkan umur, Berat Badan (BB) dan tinggi badan. Untuk mengetahui status gizi anak harus rajin membawa anak ke posyandu setiap bulan untuk di lakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan anak.

Gizi menjadi bagian sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan balita yang di dalamnya

memiliki keterkaitan yang erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan.

Pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat.

Gizi sangat erat kaitannya dengan Kesehatan. Jadi, asupan zat gizi yang baik dapat menjaga Kesehatan anak. Agar fungsi zat gizi dapat bekerja dengan baik, jumlah zat gizi yang dikonsumsi anak harus sesuai dengan kebutuhannya. Apabila tubuh mengonsumsi zat gizi kurang dari kebutuhannya maka akan terjadi kasus gizi kurang, sebaliknya apabila jumlah zat gizi yang akan dikonsumsi berlebihan akan mengakibatkan tubuh kelebihan zat gizi atau obesitas. Ingat ya bunda, anak kelebihan zat gizi Atau Gemuk juga tidak baik.



PENILAIAN STATUS GIZI

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih.

A. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia dan biofisik.

a. Antropometri

Antropometri merupakan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur antara lain: Berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas dan tebal lemak di bawah kulit.

b. Klinis

Penilaian status gizi secara klinis sangat penting sebagai langkah pertama untuk mengetahui keadaan gizi penduduk. Teknik penilaian status gizi juga dapat dilakukan secara klinis. Pemeriksaan secara klinis penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang

dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

Pemeriksaan klinis terdiri dari dua bagian, yaitu: (a) Medical history (riwayat medis), yaitu catatan mengenai perkembangan penyakit. (b) Pemeriksaan fisik, yaitu melihat dan mengamati gejala gangguan gizi baik sign (gejala yang dapat diamati) dan symptom (gejala yang tidak dapat diamati tetapi dirasakan oleh penderita gangguan gizi).

c. Biokimia

Penilaian status gizi secara biokimia adalah pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Salah satu ukuran yang sangat sederhana dan sering digunakan adalah pemeriksaan haemoglobin sebagai indeks dari anemia. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi.

d. Biofisik

Penilaian status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari

jaringan. Pemeriksaan fisik dilakukan untuk melihat tanda dan gejala kurnag gizi. Pemeriksaan dengan memperhatikan rambut, mata, lidah, tegangan otot dan bagian tubuh lainnya.

B. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

a. Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Penggunaan Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

b. Penggunaan Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan sepertangka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

c. **Penilaian Faktor Ekologi**

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain. Penggunaan Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.



MASALAH GIZI DI INDONESIA

A. Masalah Kekurangan Energi Protein (KEP)

Kekurangan energi protein (KEP) akan berakibat pada mutu kualitas sumber daya manusia terutama apabila KEP terjadi pada masa pertumbuhan yaitu bayi, balita dan remaja, oleh karena itu harus ditangani dengan benar dan tepat. Masalah KEP dapat diketahui dari rendahnya cadangan lemak dan otot yang ditandai dengan balita kurus. Anak yang kurus menunjukkan bahwa asupan gizi anak rendah, sehingga persediaan lemak dan otot tubuhnya sedikit. Karena asupan gizi rendah, maka anak tidak mempunyai daya tahan tubuh (antibodi) yang cukup, akibatnya anak mudah sakit. Hal dapat mengakibatkan tingginya angka kesakitan dan kematian.

Di samping itu masalah KEP dapat juga diketahui dari lambatnya pertumbuhan tinggi badan anak yang tercermin dari panjang atau tinggi badan. Panjang atau tinggi badan anak yang tidak mencapai nilai optimal disebut pendek atau sangat pendek. Anak yang pendek atau sangat pendek disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh dalam waktu yang relatif lama. Anak yang kekurangan asupan gizi sejak lahir sampai balita dipastikan anak ini mempunyai tinggi badan yang rendah (pendek).

B. Masalah Anemia Gizi

Anemia adalah kadar hemoglobin darah tidak mencapai batas normal. Hemoglobin dibentuk dari asupan zat gizi yang dikonsumsi, zat gizi yang berfungsi untuk membentuk hemoglobin adalah zat besi (Fe) dan protein. Orang yang kekurangan asupan zat besi dan protein dalam makanannya akan mempunyai kadar hemoglobin yang rendah (anemia). Hemoglobin berfungsi sebagai alat transportasi zat gizi dari mulai usus halus sampai pada sel-sel jaringan tubuh yang memerlukan zat gizi. Dengan demikian walaupun kita mempunyai asupan gizi yang cukup, tetapi kalau alat transportnya sedikit, maka tetap saja sel-sel jaringan tubuh kita akan mengalami kekurangan asupan zat gizi. Oleh karena itu fungsi hemoglobin sangat penting dalam memenuhi asupan gizi tubuh.

C. Masalah Kekurangan Vitamin A

Fungsi utama dari vitamin A adalah sebagai zat untuk menjaga kesehatan mata, di samping fungsi yang lain di antaranya untuk mengoptimalkan perkembangan janin, meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai antioksidan, dan lain-lain. Vitamin A yang diperlukan oleh tubuh adalah dalam bentuk retinol yang terdapat pada hewani (hati, telur, dll). Sedangkan vitamin A yang terdapat pada nabati (buah-buahan dan sayuran) dalam bentuk beta caroten.

Beta caroten ini dalam tubuh akan diubah menjadi retinol.

Akibat kekurangan vitamin A adalah kerusakan mata yang bisa mengakibatkan kebutaan. Tanda awal yang muncul dari kekurangan vitamin A adalah rabun senja, kalau tidak ada upaya intervensi maka akan menjadi serosis konjungtiva, tahap berikutnya adalah bercak bitot, kemudian berlanjut serosis kornea dan akhirnya menjadi keratomalasea dan akhirnya buta. Seseorang yang mempunyai kadar serum retinol kurang dari 20 mcg/dl mempunyai risiko untuk menderita defisiensi vitamin A.

D. Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI)

Iodium merupakan salah satu jenis mikro mineral yang sangat penting dibutuhkan oleh tubuh manusia, meskipun kadarnya dalam tubuh sangat kecil. Jumlahnya di dalam tubuh hanya berkisar pada 0,00004% dari berat tubuh atau sekitar 15 hingga 23 mg. Seperti halnya dengan vitamin, iodium juga tidak dapat diproduksi oleh tubuh dan harus di dapatkan dari asupan makanan dan minuman dari luar tubuh.

Gangguan akibat Kekurangan Iodium (GAKI) merupakan masalah gizi yang dijumpai hampir di seluruh negara di dunia, termasuk di Indonesia. Terlebih lagi di negara dengan wilayah yang terdiri dari dataran tinggi atau pegunungan seperti negara kita. Akibat yang timbul karena kekurangan iodium bukan hanya dari segi kosmetik

yang ditunjukkan dengan benjolan yang membesar (gondok) tetapi lebih jauh lagi berdampak pada kualitas SDM seperti IQ yang rendah, produktivitas yang rendah, bisu, tuli, kretin, cebol, bahkan terlahir cacat baik fisik maupun mental.

E. Masalah Kelebihan

Gizi Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan masalah gizi yang harus mendapat perhatian. Kelebihan berat beresiko menderita berbagai penyakit seperti penyakit jantung, atherosklerosis, diabetes mellitus, gangguan ortopedi, gangguan pada kesehatan mental, dan fungsi kognitif.

Berat badan berlebih dan obesitas pada anak atau remaja akan berlanjut menjadi obesitas di usia dewasa. Kegemukan pada anak juga dapat menurunkan fungsi kognitif, anak menjadi malas, kurang aktif disebabkan oleh beban tubuh yang besar yang akan menambah beban kesehatan dan beban ekonomi sosial ke depannya.

STUNTING

Stunting adalah kondisi tinggi badan seseorang yang kurang dari normal berdasarkan usia dan jenis kelamin. Tinggi badan merupakan salah satu jenis pemeriksaan antropometri dan menunjukkan status gizi seseorang. Adanya stunting menunjukkan status gizi yang kurang (malnutrisi) dalam jangka waktu yang lama (kronis). Stunting merupakan akibat dari malnutrisi kronis yang sudah berlangsung bertahun-tahun. Oleh karena itu seseorang yang mengalami stunting sejak dini dapat juga mengalami gangguan akibat malnutrisi berkepanjangan seperti gangguan mental, psikomotor, dan kecerdasan.

Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting yakni dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab stunting dapat digambarkan sebagai berikut:

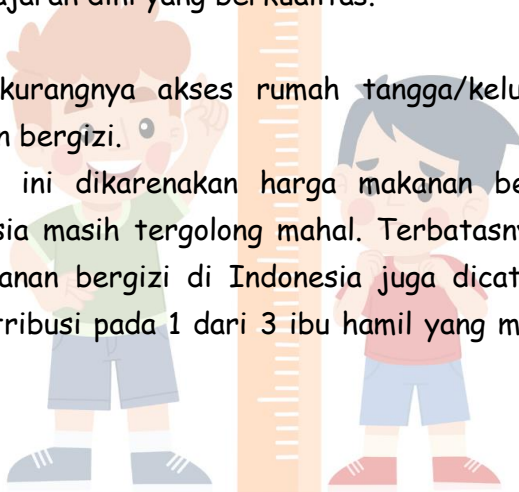
1. Praktek pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan.

Beberapa fakta dan informasi yang ada menunjukkan bahwa 60% dari anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif, dan 2 dari 3 anak usia 0-24 bulan tidak menerima Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). MP-ASI diberikan/mulai diperkenalkan ketika balita berusia diatas 6 bulan. Selain berfungsi untuk mengenalkan jenis makanan baru pada bayi, MPASI juga dapat mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh bayi yang tidak lagi dapat disokong oleh ASI, serta membentuk daya tahan tubuh dan perkembangan sistem imunologis anak terhadap makanan maupun minuman.

2. Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC-Ante Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan) Post Natal Care dan pembelajaran dini yang berkualitas.

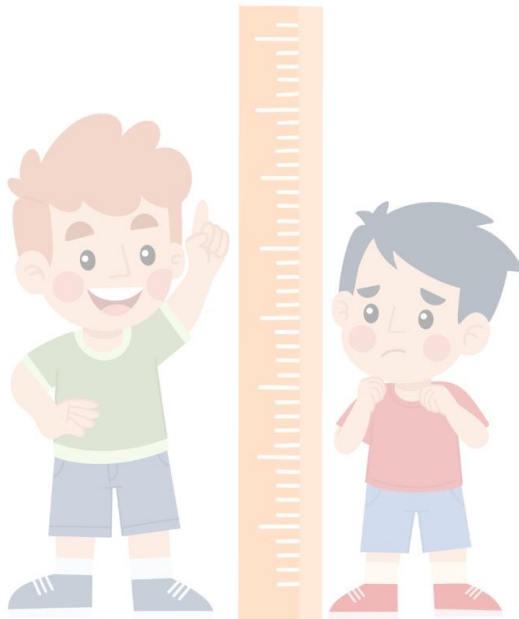
3. Masih kurangnya akses rumah tangga/keluarga ke makanan bergizi.

Hal ini dikarenakan harga makanan bergizi di Indonesia masih tergolong mahal. Terbatasnya akses ke makanan bergizi di Indonesia juga dicatat telah berkontribusi pada 1 dari 3 ibu hamil yang mengalami anemia.



4. Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi.

Data yang diperoleh di lapangan menunjukkan bahwa 1 dari 5 rumah tangga di Indonesia masih buang air besar (BAB) di ruang terbuka, serta 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih



CIRI-CIRI ANAK STUNTING

Menurut Kemenkes RI, balita bisa diketahui stunting bila sudah diukur panjang atau tinggi badannya, lalu dibandingkan dengan standar, dan hasil pengukurannya ini berada pada kisaran di bawah normal. Seorang anak termasuk dalam stunting atau tidak, tergantung dari hasil pengukuran tersebut. Jadi tidak bisa hanya dikira-kira atau ditebak saja tanpa pengukuran. Selain tubuh yang berperawakan pendek dari anak seusianya, ada juga ciri-ciri lainnya yakni:

1. Pertumbuhan melambat

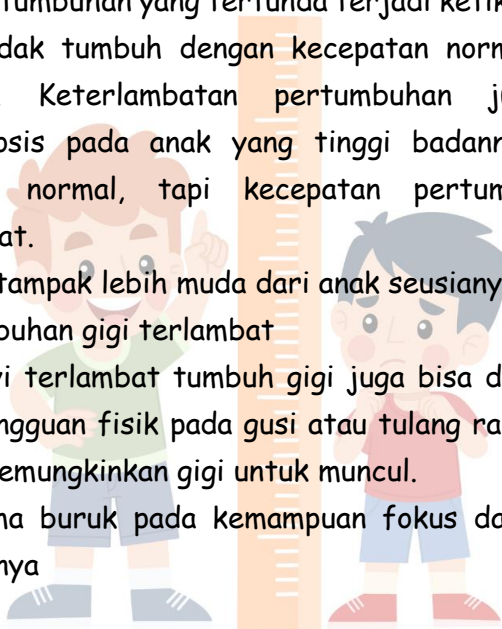
Pertumbuhan yang tertunda terjadi ketika seorang anak tidak tumbuh dengan kecepatan normal sesuai usianya. Keterlambatan pertumbuhan juga bisa didiagnosis pada anak yang tinggi badannya dalam kisaran normal, tapi kecepatan pertumbuhannya melambat.

2. Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya

3. Pertumbuhan gigi terlambat

Bayi terlambat tumbuh gigi juga bisa disebabkan oleh gangguan fisik pada gusi atau tulang rahang yang tidak memungkinkan gigi untuk muncul.

4. Performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya



Gangguan konsentrasi terutama pada anak bisa menimbulkan pengaruh negatif. Gangguan konsentrasi bisa mengganggu performa anak di sekolah. Mereka juga bisa kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari. Anak juga kesulitan menangkap informasi secara detail. Tidak jarang gangguan konsentrasi juga berpengaruh pada cara berkomunikasi.

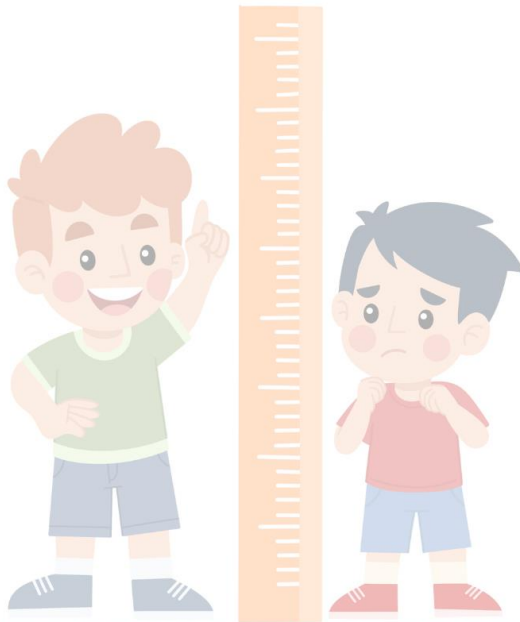
5. Usia 8 - 10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan kontak mata terhadap orang di sekitarnya.
6. Berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun.

Berat badan turun drastis merupakan salah satu tanda dari malnutrisi, yaitu kondisi ketika tubuh kekurangan nutrisi untuk menjalankan fungsinya. Berat badan anak turun biasanya disebabkan karena kalori yang terbakar dengan mudah, tidak makan makanan sehat, menderita penyakit, atau metabolisme tubuh rendah. Penurunan berat badan anak yang tak terduga dapat memiliki efek buruk pada kesehatan dan pertumbuhan anak secara keseluruhan.

7. Perkembangan tubuh anak terhambat, seperti telat menarche (menstruasi pertama perempuan).
8. Anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi.

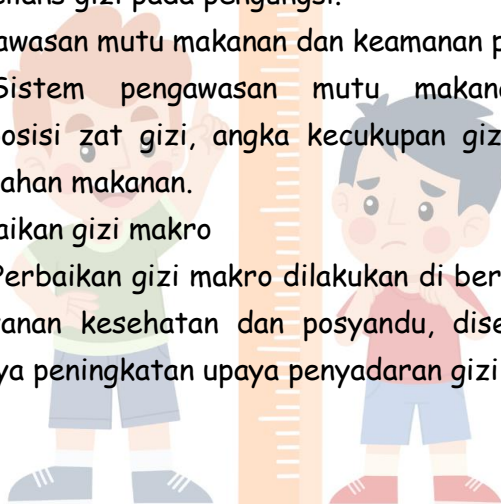
Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang harus ditangani secara serius. Indonesia adalah negara dengan prevalensi stunting

kelima terbesar. Balita/baduta (bayi dibawah usia dua tahun) yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadikan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat berisiko pada menurunnya tingkat produktivitas. Pada akhirnya secara luas stunting akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan dan memperlebar ketimpangan.



UPAYA PERBAIKAN GIZI

1. **Surveilans Gizi, KLB Gizi dan Tata Laksana Gizi Buruk**
Kegiatan surveilans gizi merupakan kewenangan dan tanggung jawab Dinas dan dilakukan oleh tenaga gizi terlatih di Dinas. Pelacakan KLB Gizi merupakan kegiatan penelusuran secara langsung (investigasi) terhadap setiap balita dengan indikator KLB gizi untuk menentukan tindakan yang cepat dan tepat. Perawatan gizi buruk dilaksanakan dengan tatalaksana anak gizi buruk rawat inap dan rawat jalan.
2. **Penanggulangan masalah gizi darurat**
Penanggulangan masalah gizi darurat dilakukan dengan pemberian makanan darurat dan sistem surveilans gizi pada pengungsi.
3. **Pengawasan mutu makanan dan keamanan pangan**
Sistem pengawasan mutu makanan meliputi komposisi zat gizi, angka kecukupan gizi dan bahan tambahan makanan.
4. **Perbaikan gizi makro**
Perbaikan gizi makro dilakukan di berbagai sarana pelayanan kesehatan dan posyandu, disertai dengan adanya peningkatan upaya penyadaran gizi masyarakat.



5. Perbaikan gizi mikro

Perbaikan gizi mikro dilakukan melalui penyuluhan, diversifikasi konsumsi pangan, suplementasi dan fortifikasi yang didukung dengan upaya advokasi yang efektif

6. Perbaikan gizi klinik

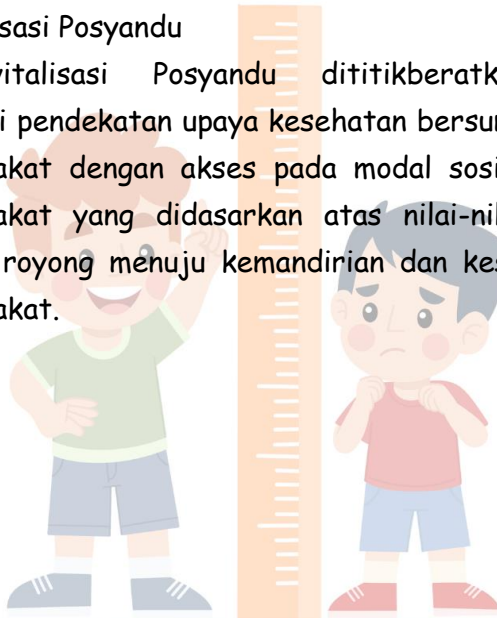
Perbaikan gizi klinik diikuti dengan upaya komunikasi, informasi dan edukasi gizi.

7. Perbaikan gizi institusi

Perbaikan gizi institusi bertujuan menyediakan makanan yang berkualitas baik, memenuhi kecukupan gizi, bervariasi, dapat diterima dan menyenangkan konsumen/klien dengan memperhatikan standar sanitasi dan kebersihan.

8. Revitalisasi Posyandu

Revitalisasi Posyandu dititikberatkan pada strategi pendekatan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat dengan akses pada modal sosial budaya masyarakat yang didasarkan atas nilai-nilai tradisi gotong royong menuju kemandirian dan keswadayaan masyarakat.



UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

1. Pencegahan Sejak Dini

a. Pemberian ASI Eksklusif

Memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dan meningkatkan kekebalan tubuhnya.

b. Pemberian MPASI Sehat dan Bergizi

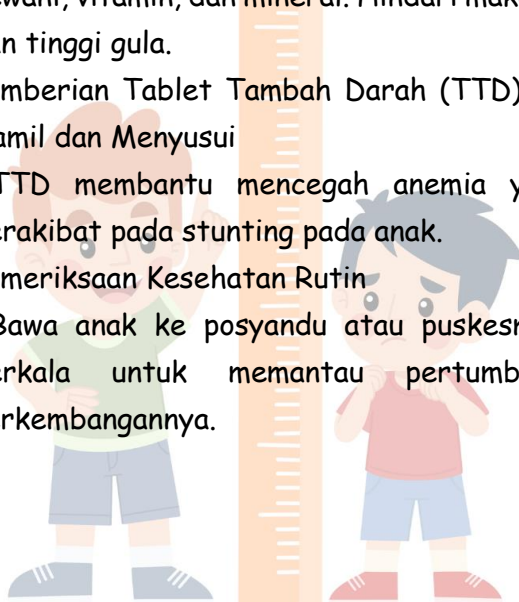
Setelah 6 bulan, berikan MPASI yang kaya protein hewani, vitamin, dan mineral. Hindari makanan olahan dan tinggi gula.

c. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) untuk Ibu Hamil dan Menyusui

TTD membantu mencegah anemia yang dapat berakibat pada stunting pada anak.

d. Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Bawa anak ke posyandu atau puskesmas secara berkala untuk memantau pertumbuhan dan perkembangannya.



2. Peningkatan Akses Air Bersih dan Sanitasi

a. Penyediaan Air Bersih

Akses air bersih yang mudah dijangkau sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan anak.

b. Pembangunan Sanitasi yang Layak

Sanitasi yang baik membantu mencegah penyebaran penyakit pencernaan yang dapat menghambat penyerapan gizi anak.

3. Edukasi dan Peran Serta Masyarakat

a. Peningkatan Pengetahuan tentang Stunting

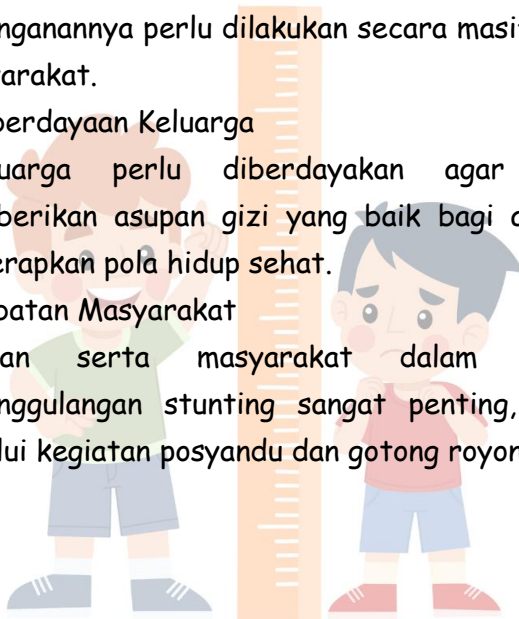
Edukasi tentang stunting, cara pencegahan, dan penanganannya perlu dilakukan secara masif kepada masyarakat.

b. Pemberdayaan Keluarga

Keluarga perlu diberdayakan agar mampu memberikan asupan gizi yang baik bagi anak dan menerapkan pola hidup sehat.

c. Melibatkan Masyarakat

Peran serta masyarakat dalam program penanggulangan stunting sangat penting, seperti melalui kegiatan posyandu dan gotong royong.



4. Penguatan Peran Pemerintah

a. Kebijakan yang Berpihak pada Anak

Pemerintah perlu mengeluarkan kebijakan yang berpihak pada anak, seperti penyediaan layanan kesehatan dan gizi yang mudah diakses.

b. Alokasi Dana yang Cukup

Dana yang cukup perlu dialokasikan untuk program penanggulangan stunting, seperti edukasi, penyediaan air bersih dan sanitasi, serta pemberian makanan bergizi.

c. Koordinasi antar Lembaga

Koordinasi antar lembaga terkait sangat penting untuk memastikan program penanggulangan stunting berjalan efektif.

