



STOP STUNTING

Kata Pengantar

Alhamdulillahirabbilalamin, puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat-Nya Buku saku “Stop stunting ” dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, Beserta keluarga-Nya. Sahabat-Nya, dan kita selaku umat-Nya hingga akhir zaman.

Rangkaian kata terimakasih kami ucapkan kepada Bapak Rapotan Hasibuan, SKM, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PBL UINSU kelompok 10 serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan buku saku ini. Buku saku ini diperuntukkan agar masyarakat mengetahui tentang ciri stunting beserta pencegahannya.

Buku saku ini masih memiliki banyak kekurangan dan penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran yang membangun demi perbaikan buku saku ini. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat untuk kita semua.

Salam sehat, dan terimakasih
PBL Kelompok 10

Editor :

Rapotan Hasibuan, SKM, M. Kes

PBL KELOMPOK 10

Cindy Pertiwi

Cindy Salsabila

Derina

Desy Herawaty Harahap

Devika May Nisha

Dewi Kartika

Dikha Dian Atala

Surianti

Tim Penyusun Buku

Cindy Pertiwi

Dewi Kartika

Surianti

Daftar Isi

1. Kata Pengantar.....	i
2. Tim Penyusun	ii
3. Daftar Isi	iii
4. Pengertian Stunting	1
5. Ciri - Ciri Stunting	2
6. Pencegahan Stunting	3
7. Faktor Resiko Stunting	4
8. Pengobatan Stunting	5
9. Pantau stunting	6
10. Daftar pustaka	7

**PENGERTIAN
STUNTING****1. Pengertian stunting Menurut WHO**

Stunting adalah gangguan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi yang berulang, dan simulasi psikososial yang tidak memadai. Apabila seorang anak memiliki tinggi badan lebih dari -2 standar deviasi median pertumbuhan anak yang telah ditetapkan oleh WHO, maka ia dikatakan mengalami stunting.

2. Pengertian stunting menurut BKKBN

Stunting adalah kekurangan gizi pada bayi di 1000 hari pertama kehidupan yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Karena mengalami kekurangan gizi menahun, bayi stunting tumbuh lebih pendek dari standar tinggi balita seumurnya. Tapi ingat, stunting itu pasti bertubuh pendek, sementara yang bertubuh pendek belum tentu stunting.

3. Pengertian stunting menurut kemenkes

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang dialami oleh balita yang mengakibatkan keterlambatan pertumbuhan anak yang tidak sesuai dengan standarnya sehingga mengakibatkan dampak baik jangka pendek maupun jangka panjang.

4. Pengertian stunting menurut para ahli

Menurut UNICEF, stunting didefinisikan sebagai persentase anak-anak usia 0 sampai 59 bulan, dengan tinggi di bawah minus (stunting sedang dan berat) dan minus tiga (stunting kronis) diukur dari standar pertumbuhan anak keluaran WHO.

**CIRI-CIRI
STUNTING**

Ciri-ciri umum stunting pada anak dapat terlihat dari perawakan anak yang kerdil saat mencapai usia 2 tahun, atau lebih pendek daripada anak-anak seusianya dengan jenis kelamin yang sama.

Selain pendek atau kerdil, anak yang mengalami stunting juga terlihat kurus. Walaupun terlihat pendek dan kurus, tubuh anak tetap proporsional. Namun perlu diingat, tidak semua anak yang pendek disebut stunting.

berikut ini ciri-ciri stunting pada anak:

- Tinggi dan berat badan lebih kecil dibandingkan dengan anak seusianya.
- Anak rentan mengalami gangguan pada tulang.
- Mengalami gangguan tumbuh kembang.
- Rentan mengalami gangguan kesehatan.
- Terlihat lemas terus menerus.
- Kurang aktif.

**PENCEGAHAN
STUNTING**

- 1. Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil**
Tindakan yang relatif ampuh dilakukan untuk mencegah stunting pada anak adalah selalu memenuhi gizi sejak masa kehamilan.
- 2. Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan**
Veronika Scherbaum, ahli nutrisi dari Universitas Hohenheim, Jerman, menyatakan ASI ternyata berpotensi mengurangi peluang stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro
- 3. Dampingi ASI Eksklusif dengan MPASI sehat**
Ketika bayi menginjak usia 6 bulan ke atas, maka ibu sudah bisa memberikan makanan pendamping atau MPASI. Dalam hal ini pastikan makanan-makanan yang dipilih bisa memenuhi gizi mikro dan makro yang sebelumnya selalu berasal dari ASI untuk mencegah stunting.
- 4. Terus memantau tumbuh kembang anak**
Orang tua perlu terus memantau tumbuh kembang anak mereka, terutama dari tinggi dan berat badan anak. Bawa si Kecil secara berkala ke Posyandu maupun klinik khusus anak
- 5. Selalu jaga kebersihan lingkungan**
Seperti yang diketahui, anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor. Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang stunting

**FAKTOR RESIKO
STUNTING**

Risiko terjadinya stunting pada anak bisa meningkat jika ibu hamil memiliki beberapa kondisi atau faktor berikut:

1. Intrauterine growth restriction (IUGR)
2. Perawakan pendek
3. Berat badan ibu tidak naik selama kehamilan
4. Tingkat pendidikan rendah
5. Kemiskinan
6. Tinggal di lingkungan dengan sanitasi buruk dan tidak mendapatkan akses untuk air bersih

Sedangkan pada anak, beberapa kondisi yang meningkatkan risikonya mengalami stunting adalah:

1. Mengalami penelantaran
2. Tidak mendapatkan ASI eksklusif
3. Mendapatkan gizi MPASI yang berkualitas buruk
4. Menderita penyakit yang menghalangi penyerapan nutrisi, seperti penyakit TBC, anemia, penyakit jantung bawaan, infeksi kronis, serta sindrom malabsorpsi

**PENGOBATAN
STUNTING**

Penanganan stunting dapat meliputi pengobatan penyakit penyebabnya, perbaikan nutrisi, pemberian suplemen, serta penerapan pola hidup bersih dan sehat. Berikut adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh dokter:

1. Mengobati penyakit yang mendasarinya, misalnya memberikan obat-obatan antituberkulosis bila anak menderita TBC
2. Memberikan nutrisi tambahan, berupa makanan yang kaya protein hewani, lemak, dan kalori
3. Memberikan suplemen, berupa vitamin A, zinc, zat besi, kalsium, dan yodium
4. Menyarankan keluarga untuk memperbaiki sanitasi dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), guna mencapai keluarga yang sehat

PANTAU STUNTING

Setiap orang tua, tentunya menginginkan seorang anak tumbuh sehat, cerdas, dan bahkan berprestasi. Dan juga perlu memahami kebutuhan anak untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal adalah kunci untuk mewujudkan harapan orang tua.

Pemantauan ini dilakukan melalui posyandu dan juga memberikan buku KIA untuk ibu hamil. Selain itu, juga melakukan pemantauan untuk tumbuh kembang anak di setiap sekolah. Bagi ibu memantau tumbuh kembang anak dapat dilakukan secara mandiri dirumah. Seringlah mengajak anak untuk berinteraksi dan bermain

STOP STUNTING

Proses stunting sebenarnya kronis. Dalam mengatasi stunting, perlu peran dari semua sektor dan tatanan masyarakat. Pada 1000 hari pertama kehidupan harus dijaga baik nutrisi maupun faktor di luar itu yang mempengaruhi stunting. Seribu hari pertama kehidupan adalah pembuahan/hamil ditambah usia 2 tahun balita. Saat itulah stunting harus dicegah dengan pemenuhan nutrisi dan lain-lain. Jika memang ada faktor yang tidak baik yang bisa mengakibatkan stunting, di 1000 hari pertama itulah semua dapat diperbaiki.

Pola hidup sehat, terutama kualitas gizi dalam makanan perlu diperhatikan dengan menerapkan konsep setengah piring diisi oleh sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat. Stunting juga dipengaruhi aspek perilaku, terutama pada pola asuh yang kurang baik dalam praktek pemberian makan bagi bayi dan balita. Edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja sebagai cikal bakal keluarga, hingga para calon ibu dalam memahami kebutuhan gizi saat hamil juga penting untuk disosialisasikan.

Selain itu, edukasi tentang persalinan yang aman di fasilitas kesehatan, serta pentingnya melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) hingga pemberian colostrum air susu ibu (ASI) juga wajib disosialisasikan. Akses terhadap sanitasi dan air bersih yang mudah dapat menghindarkan anak pada risiko ancaman penyakit infeksi. Untuk itu, perlu membiasakan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, serta tidak buang air besar sembarangan. Hal lain yang juga perlu diperhatikan adalah berikanlah hak anak mendapatkan kekebalan dari penyakit berbahaya melalui imunisasi yang telah dijamin ketersediaan dan keamanannya oleh pemerintah.

Masalah stunting di Indonesia adalah ancaman serius yang memerlukan penanganan yang tepat. Berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2019, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 27,7%. Artinya, sekitar satu dari empat anak balita (lebih dari delapan juta anak) di Indonesia mengalami stunting. Angka tersebut masih sangat tinggi jika dibandingkan dengan ambang batas yang ditetapkan WHO yaitu 20%

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan. 2022. Aceh

<https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2022/06/25/1168/pantau-tumbuh-kembang-anak-sejak-dini-untuk-cegah-stunting.html>

<https://www.kemkes.go.id/>

<https://stunting.go.id/en/home/>

<https://sardjito.co.id/2019/07/22/kenali-penyebab-stunting-anak/#:~:text=Menurut%20UNICEF%2C%20stunting%20didefinisikan%20sebagai,standar%20pertumbuhan%20anak%20keluaran%20WHO>

<https://www.bkkbn.go.id/berita-indonesia-cegah-stunting>