

Audit Kasus Stunting (RTL Gizi)
di Kecamatan Lendah
Kabupaten Kulon Progo

Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH



Ibu Hamil

Responden Ibu Hamil : DK, DS, FZ

Kasus permasalahan:

- IMT gemuk/obesitas
- Pertambahan BB saat kehamilan tidak sesuai rekomendasi
- Prehipertensi/hipertensi
- Anemia
- Perokok pasif

Ibu Hamil

Responden Ibu Hamil : FS, KW, NH

Kasus permasalahan:

- IMT kurus
- Risiko KEK
- Anemia
- Perokok pasif

Rencana Tindak Lanjut

Pola makan

- ❑ Kalori dan protein cukup untuk mendukung kehamilan dan kesehatan ibu dan janin
- ❑ Sumber protein berkualitas contoh daging tanpa lemak, ikan, telur, kacang2an, susu rendah lemak
- ❑ Usia 19-29 tahun → Energi 2128 Kkal, Protein 80 g, Lemak 63 g, karbohidrat 305 g)

Tambahan zat gizi pada ibu hamil untuk setiap trimester yaitu:

| Kelompok umur | BB* (kg) | TB* (cm) | Energi (kkal) | Protein (g) | Lemak (g) | | | Karbohidrat (g) |
|---------------|-------------|-------------|------------------|----------------|-----------|------|------|--------------------|
| | | | | | Total | n-6 | n-3 | |
| Timester 1 | | | +180 | +20 | +6 | +2,0 | +0,3 | +25 |
| Trimester 2 | | | +300 | +20 | +10 | +2,0 | +0,3 | +40 |
| Trimester 3 | | | +300 | +20 | +10 | +2,0 | +0,3 | +40 |

Lanjutan...

Kontrol tekanan darah

- ❑ Natrium: batasi asupan natrium (1000-1200 mg natrium), hindari makanan tinggi kandungan natrium (makanan cepat saji)
- ❑ Kalium: konsumsi makan bahan makanan kaya kalium (contoh pisang, bayam) membantu menyeimbangkan efek natrium dan mengontrol tekanan darah
- ❑ Kafein: hindari konsumsi kafein karena meningkatkan tekanan darah (contoh: kopi)

Lanjutan...

Asupan mikronutrien

- ❑ Asupan asam folat: untuk perkembangan janin, bisa didapatkan dari sayuran berwarna hijau, kacang2an, dan sereal
- ❑ Zat besi: untuk mencegah dan mengatasi anemia, bisa didapatkan dari daging merah, kacang2an, sayuran hijau perkembangan janin, bisa didapatkan dari sayuran berwarna hijau, kacang2an, dan sereal
- ❑ Kalium: untuk kesehatan tulang, bisa didapatkan dari susu rendah lemak, sayuran berdaun hijau
- ❑ Vitamin C : daya tahan tubuh dan untuk penyerapan zat besi

Hidrasi

- ❑ Ibu hamil cukup minum air putih untuk menjaga hidrasi (cairan), terutama jika memiliki hipertensi (2500 ml/hari)

Lanjutan...

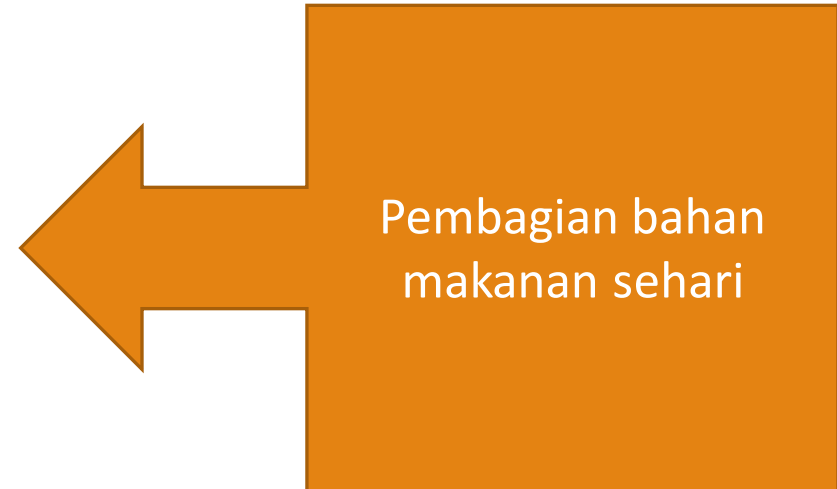
- ❖ Berikan tablet tambah darah
- ❖ Pemantauan berat badan dan tekanan darah
- ❖ Kontrol kadar Hb secara berkala, hindari konsumsi bahan makanan yang mengandung tanin (the, kopi)
- ❖ Edukasi tentang gizi seimbang bagi ibu hamil
- ❖ Hindari asap rokok

Zat Gizi Penting Selama Kehamilan

| Trimester I | Trimester II & III |
|--------------------------------|---|
| Protein | Protein (Pertumbuhan dan perkembangan bayi) |
| Iodium | Zat besi (Pembentukan sel darah merah cegah ibu dari anemia) |
| Zat besi | Kalsium (Mencegah pengeroposan tulang dan gigi, mengganti cadangan kalsium ibu yang terpakai untuk membentuk jaringan baru pada janin) |
| Vitamin B12 | Magnesium (system imun, mencegah bayi lahir premature, mengurangi ibu stress, risiko stroke dan hipertensi) |
| Zinc (tumbuh kembang janin) | Vitamin B (system saraf, perkembangan janin, pencernaan). Kekurangan: anencephaly, spina bifida, bibir sumbing |
| | Asam lemak omega 3 dan DHA (pertumbuhan otak, jaringan saraf, retina janin) |

Lanjutan...

Pagi : beras 50 g
 telur ayam 50 g (1 butir)
 sayur 50 g
 susu 30 g (3 sendok mkn)
Pkl 09.00 : buah 100 g (1 ptg sedang)
siang : beras 75 g
 daging/ikan/ayam 50 g (1 ptg sdg)
 tahu 100 g
 sayur 75 g
 buah 100 g (1 ptg sedang)
pkl 16.00 : buah 100 g (1 ptg sedang)
Sore : beras 75 g
 daging/ikan/ayam 50 g (1 ptg sdg)
 tempe 50 g (2 ptg sdg)
 sayur 75 g
 buah 100 g (1 ptg sedang)



Contoh Menu 1 Hari Ibu Hamil

TRIMESTER I

| Waktu | Menu | Berat (g) / URT |
|----------|-----------------------------------|-------------------|
| Sarapan | Nasi putih | 200 g / 2 ctg |
| | Telur dadar | 60 g / 1 btr |
| | Sup bening bayam jagung | 150 g / 1 mgk |
| | Jus jambu | 200 g / 1 gls |
| Selingan | Bubur kac hijau | 200 g / 1 mgk |
| Siang | Nasi putih | 200 g / 2 ctg |
| | Pepes ikan kembung | 80 g / 1 ekor sdg |
| | Tumis jagung muda, buncis, wortel | 200 g / 2 gls |
| | Buah pisang | 80 g / 1 ptg |

| Waktu | Menu | Berat (g) / URT |
|----------|-----------------------|-----------------------|
| Selingan | Susu | 250 ml / 1 gls |
| | Semangka | 100 g / 1 ptg |
| | Malam | Nasi putih |
| | Ayam ungkep | 80 g / 1 ptg |
| | Tumis jipang dan tahu | 150 g / 1.5 gls |
| | Jeruk peras | 200 ml / 2 buah jeruk |

Contoh Menu 1 Hari Ibu Hamil

Trimester II

| Waktu | Menu | Berat (g) / URT |
|-------------|-----------------------------------|------------------|
| Waktu | Menu | Berat (g) / URT |
| Sarapan | Nasi putih | 200 g / 2 ctg |
| | Ayam goreng | 50 g / 1 ptg |
| | Sup brokoli, kacang merah, wortel | 150 g / 1 mgk |
| | Buah melon | 200 g / 1 ptg |
| Selingan | Pie buah | 50 g / 2 buah |
| | Sari kacang hijau | 250 ml / 1gls |
| Makan siang | Nasi putih | 200 g / 2 ctg |
| | Rendang | 40 g / 1 buah |
| | Tahu goreng | 40 g / 1 buah |
| | Bening daun kelor | 15 g / 1 sdk syr |
| | Pepaya | 100 g / 1 ptg |

| Waktu | Menu | Berat (g) / URT |
|-------------|--------------|-----------------|
| Selingan | Jus jambu | 100 g / 1 buah |
| | Kroket ayam | 50 g / 2 buah |
| Makan malam | Nasi putih | 200 g / 2 ctg |
| | lele goreng | 100 g / 1 ekor |
| | Tempe goreng | 50 g / 2 ptg |
| | Ca brokoli | 100 g / 1 gls |

Baduta

Responden Baduta : ARR, DAN, IAG, NMR, SAZ (usia > 6 bulan)

Kasus permasalahan:

- Panjang badan saat lahir rendah
- Panjang badan saat ini pendek/sangat pendek
- Riwayat penyakit demam, flek
- Terpapar asap rokok

Rencana Tindak Lanjut

- Evaluasi Kembali pola makan balita selama ini, termasuk jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dikonsumsi
- Balita pernah mengalami flek yang dapat mempengaruhi status gizi (BB/U menunjukkan kurang)

Lanjutan...

Peningkatan asupan energi dan protein

- Makan tinggi energi dan protein; telur, daging, ikan, ayam, kacang2an, susu
- Berikan PMT balita
- Berikan makanan yang kaya akan zat besi (bayam, hati ayam/sapi) untuk mencegah dan mengatasi anemia yang biasanya terjadi pada balita stunting
- Suplementasi zinc untuk mendukung pertumbuhan dan meningkatkan nafsu makan
- Energi 1125 Kkal, Protein 26 g, Lemak 44 g, Karbohidrat 155 g

Lanjutan...

Edukasi pada orangtua

- Edukasi tentang pentingnya memberikan gizi seimbang dan memperhatikan pola makan balita
- Cara memberikan makanan yang tepat (variasi makanan, cara penyajian, porsi makan yang sesuai)

Pemantauan dan evaluasi

- Pertumbuhan (BB/U, TB/U, BB/TB)
- Memastikan pola makan balita sudah baik

Baduta

Responden Baduta : GNJ (usia < 6 bulan)

Kasus permasalahan:

- Panjang badan saat lahir rendah
- Riwayat penyakit demam
- Status gizi pendek dan kurus
- Terpapar asap rokok
- Pengetahuan orangtua tentang gizi seimbang kurang

Rencana Tindak Lanjut

- Balita pernah mengalami demam yang dapat mempengaruhi status gizi (BB/U menunjukkan kurang)
- Usia baru 2 bulan --> berikan ASI saja, dengan frekuensi pemberian ASI:
 - **Sesering mungkin**, yaitu setiap 2-3 jam / lebih jika menunjukkan tanda-tanda lapar (menghisap tangan, membuka mulut, mencari puting, menangis)
 - **Durasi menyusui**, biarkan bayi menyusui selama yang diinginkan. Pastikan bayi mengosongkan satu payudara sebelum berpindah ke payudara lain untuk mendapatkan foremilk (susu awal) dan hindmilk (susu akhir) yang kaya lemak
- Ibu harus cukup mendapatkan asupan makan dan minum, istirahat, menghindari stres untuk meningkatkan produksi ASI

Lanjutan....

- **Ibu menyusui mengonsumsi makanan yang kaya (protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin dan mineral)**
 - sumber protein: ayam, ikan, daging, telur, kacang2an
 - karbohidrat kompleks: nasi merah, kentang, ubi, roti gandum
 - lemak sehat: alpukat, ikan berlemak, minyak zaitun
 - sayur dan buah
 - asupan cairan yang cukup (8-10 gelas / hari) untuk menjaga produksi ASI

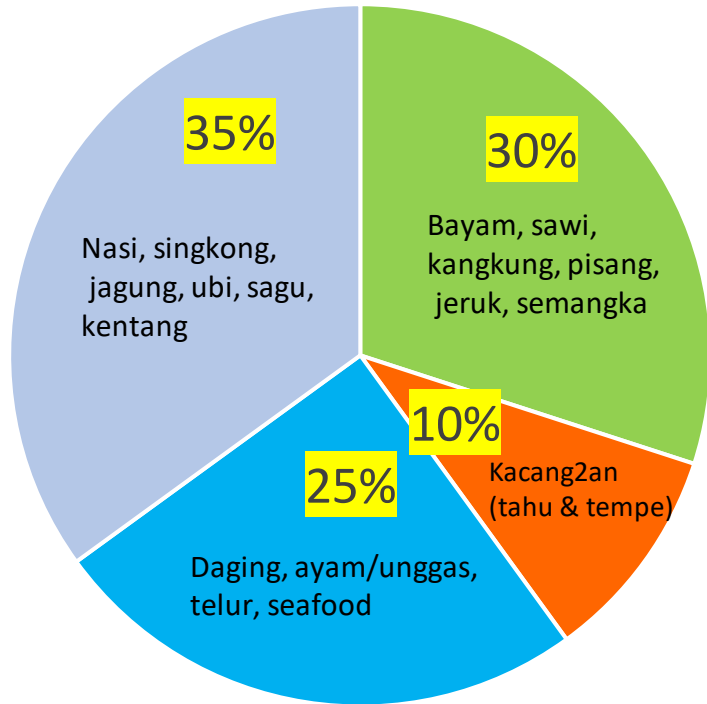
Lanjutan....

- **Mulai usia 6 bulan berikan MP ASI kaya protein hewani 3 kali/hari**
- **Hindari paparan asap rokok**
- **Pemantauan pertumbuhan ke posyandu terdekat setiap bulan**
- **Edukasi gizi terkait materi:**
 - Pentingnya ASI eksklusif
 - Gizi untuk ibu menyusui
 - Pentingnya pemantauan pertumbuhan bayi
 - Tahapan pemberian makan pada balita (MP-ASI)

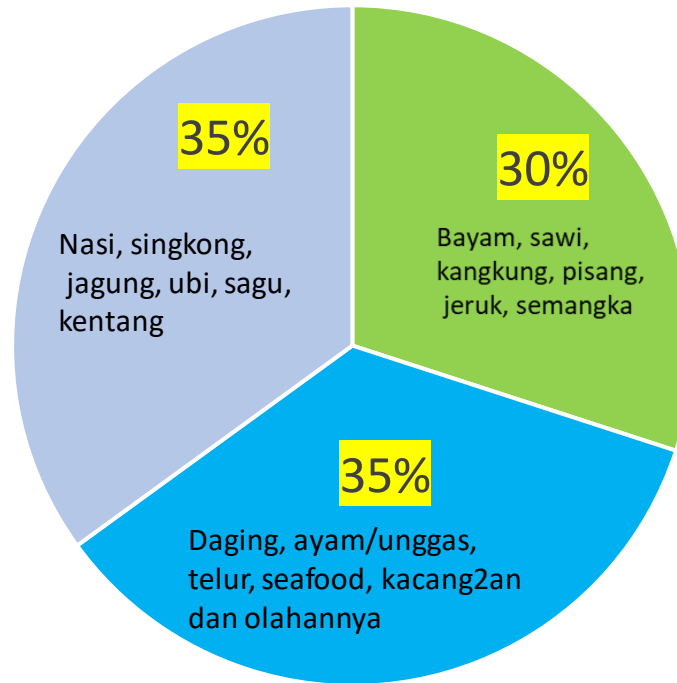
Tahapan MP-ASI

| Umur (Bulan) | ASI | Makanan Lumat | Makanan Lembik | Makanan Keluarga |
|--------------|--------|---------------|----------------|------------------|
| 0-6 | Yellow | | | |
| 6-9 | Yellow | Green | | |
| 9-11 | Yellow | | Blue | |
| 12-24 | Yellow | | | Red |

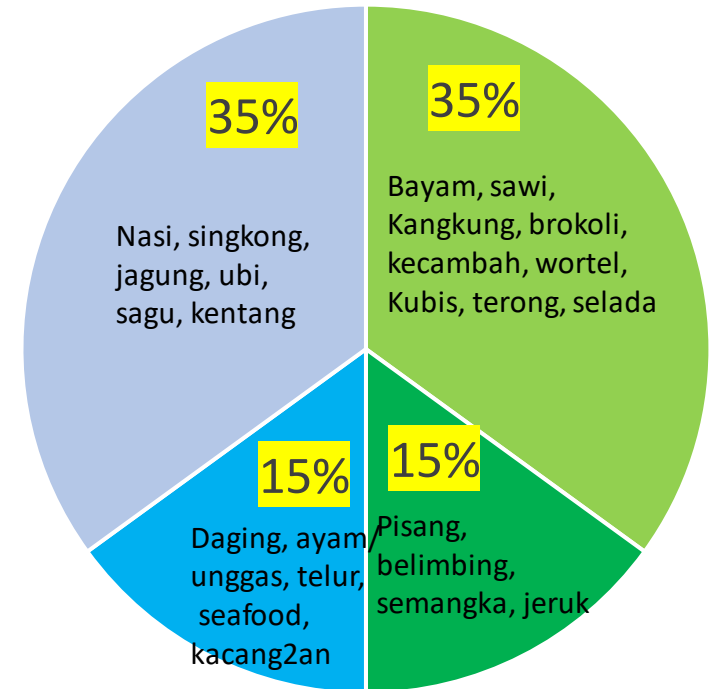
Usia 6-23 bulan



Usia 2-5 tahun



Dewasa



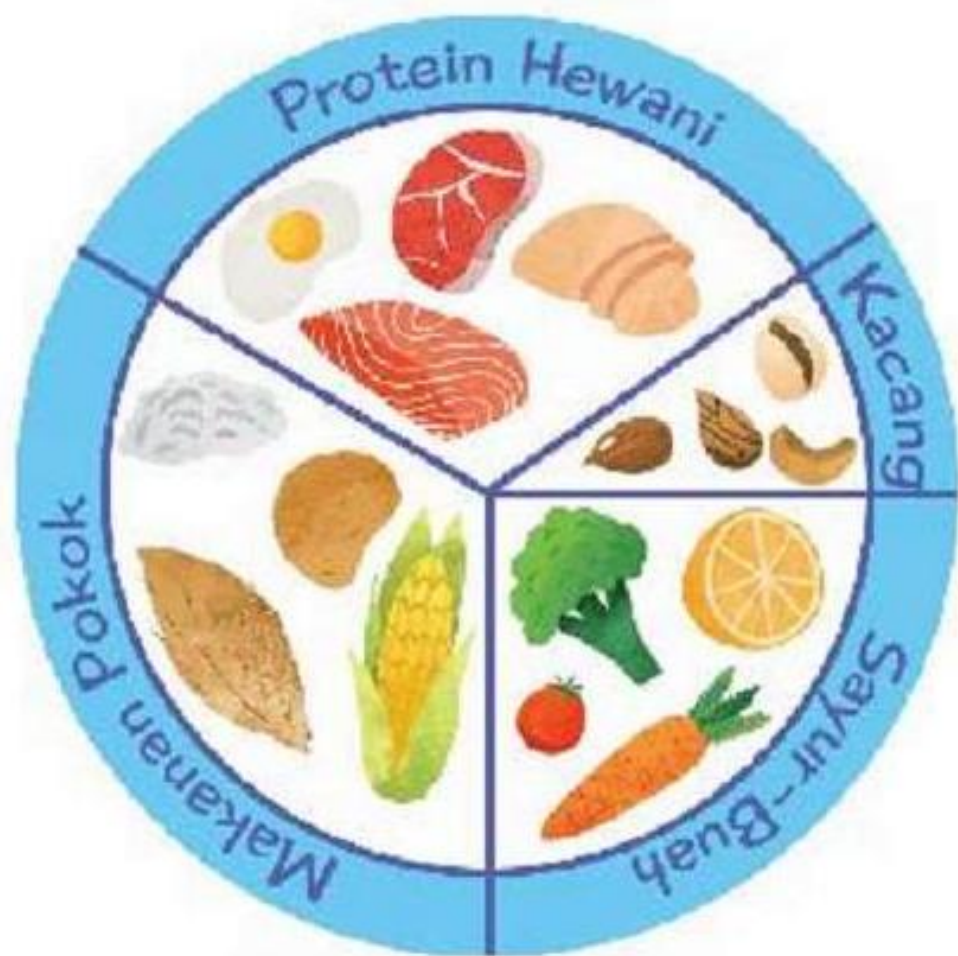
MP-ASI yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

MP –ASI yang dianjurkan

| | |
|---|---|
| 1 | Bubur tepung beras/beras merah dimasak dengan air dan kaldu daging |
| 2 | Kacang polong. Kacang merah, wortel, tomat kentang, direbus dan diblender |
| 3 | Buah-buahan (papaya, apel, alpukat, pisang) |
| 4 | Daging, ayam dan ikan tanpa duri |
| | |

MP-ASI yang tidak dianjurkan

| |
|--|
| Makanan yang mengandung protein gluten yaitu terigu, biji gandum |
| Makanan pedas dan berbungu tajam |
| Mengandung banyak gula, garam, penyedap rasa, dan lemak |
| Buah yang terlalu asam |
| Makanan mengandung gas: durian, kol, lobak, cempedak |
| |



Makanan Pokok **35%**
Protein Hewani **30%**
Sayur dan Buah **25%**
Kacang **10%**

Prinsip Pemberian Makan bagi Balita

Beragam

Bergizi

Aman

Seimbang

Contoh Menu MP-ASI Usia 1-3 Tahun

Sarapan

Soto betawi modifikasi, tempe garit, dan pisang ambon

Camilan Pagi

Kue pancong dan jus jambu biji

Makan Siang

Nasi uduk, telur tahu kukus, dan cah sawi putih

Camilan Sore

Susu dan buah belimbing potong

Makan Malam

Nasi putih, pepes tahu ikan, dan sayur bening bayam

Estimasi nilai gizi dalam satu hari:

- Energi: 1412,5 kkal
- Protein: 46 gram
- Lemak: 32 gram
- Karbohidrat: 224,5 gram

Terima kasih.....



Usia yang
sama tapi
tinggi berbeda



Jika ada pertanyaan bisa kontak disini:

Herni : 08522884662

Terima kasih