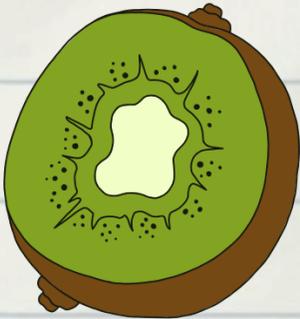
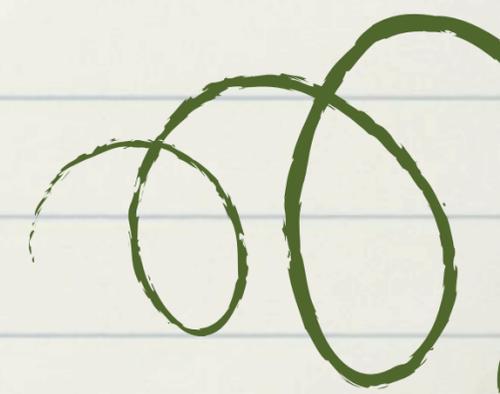


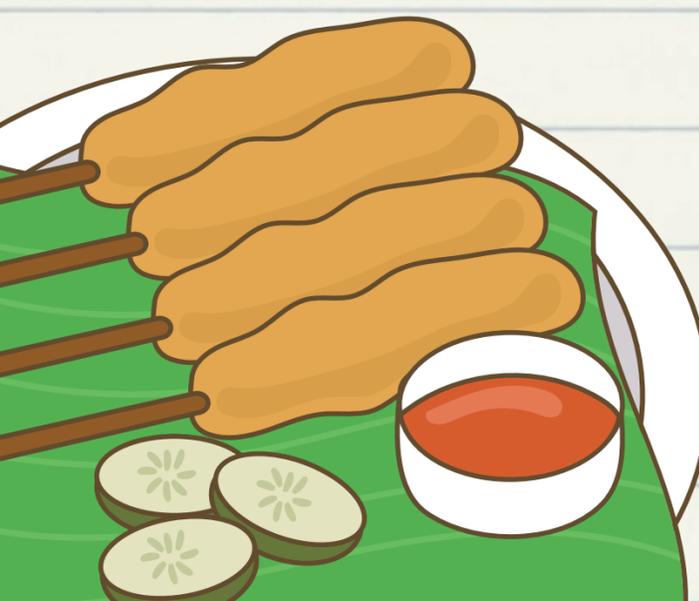
Makanan Lokal, Gizi Optimal: Langkah Penting Cegah Stunting



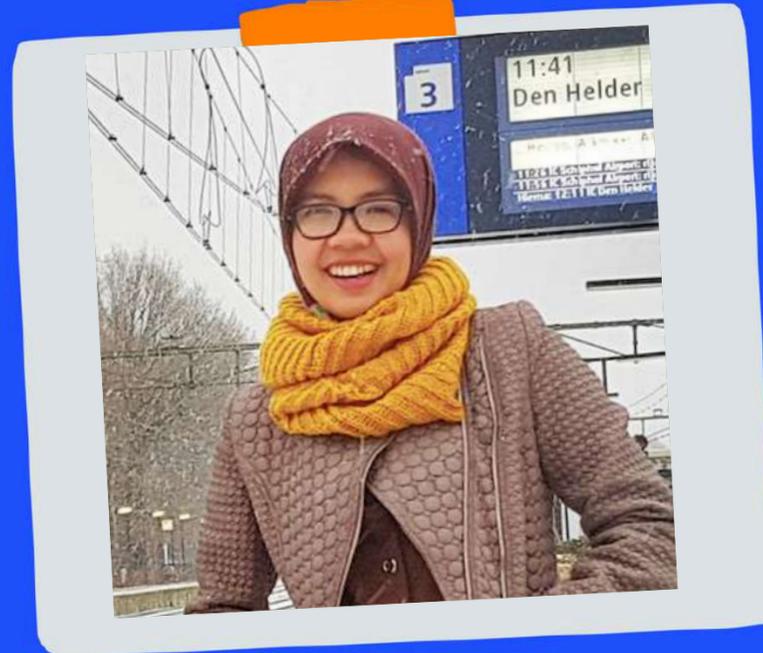
Murah, Bergizi, dan Mudah Didapat



Lisana Shidiq Aliya, S.Gz., M.Sc



MY PROFILE



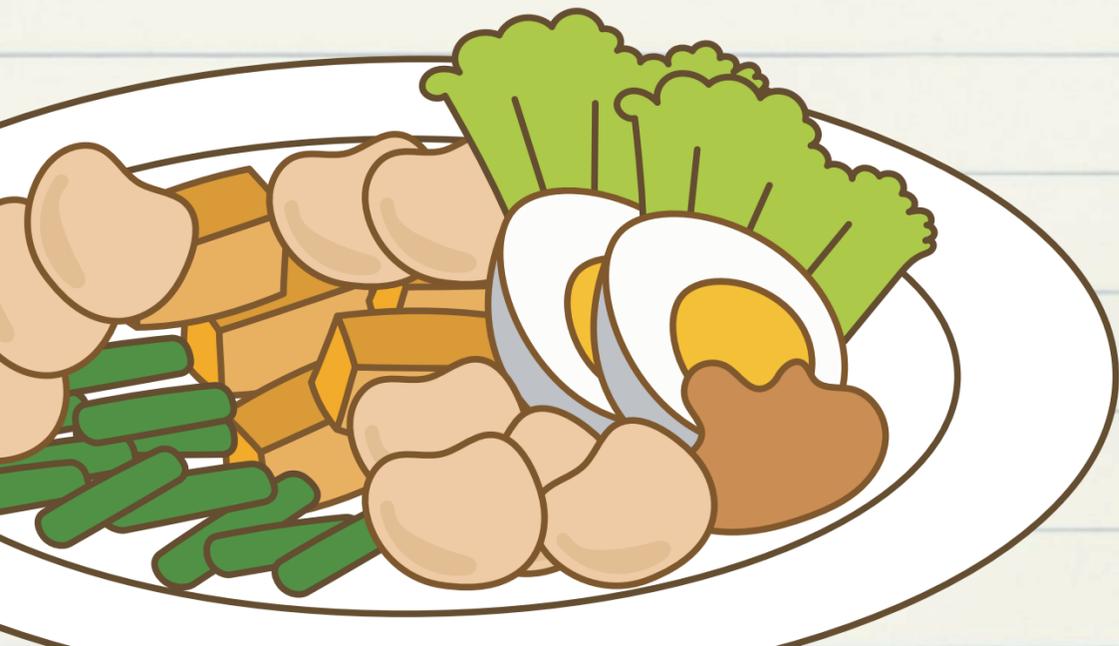
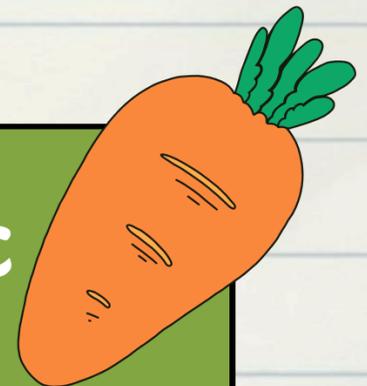
Lisana Shidiq Aliya, S. Gz., M.Sc

Pendidikan :

- S2 Master Nutrition and Health (specialization Epidemiology and Public Health), Wageningen University and Research The Netherlands
- S1 Ilmu Gizi, Universitas Brawijaya
- D3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

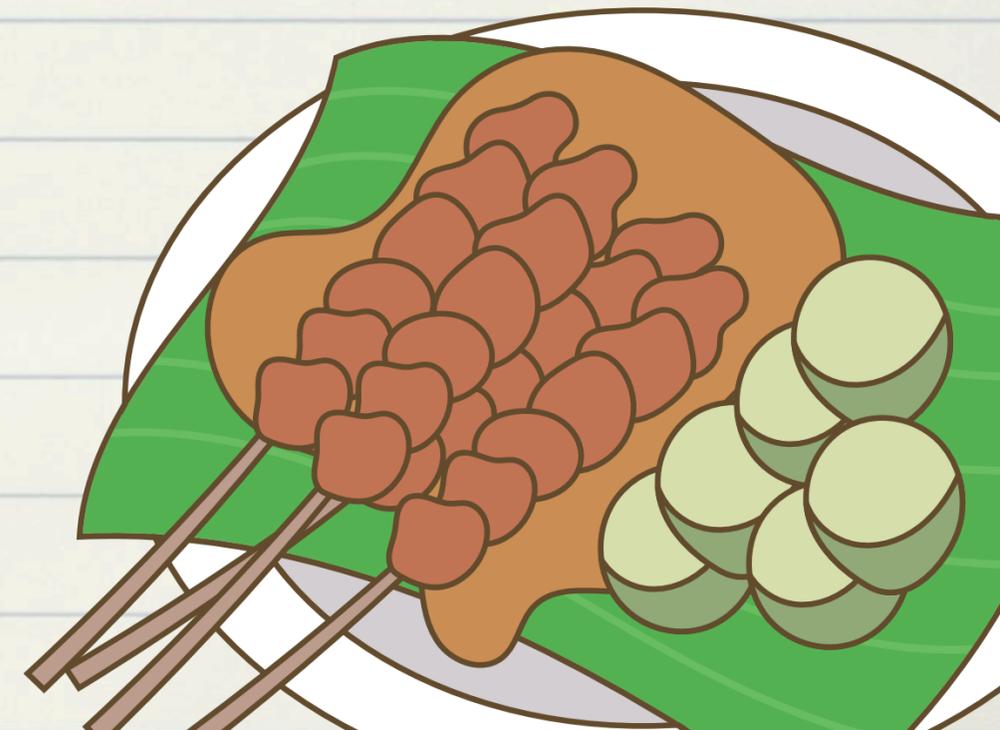
Pengalaman Kerja :

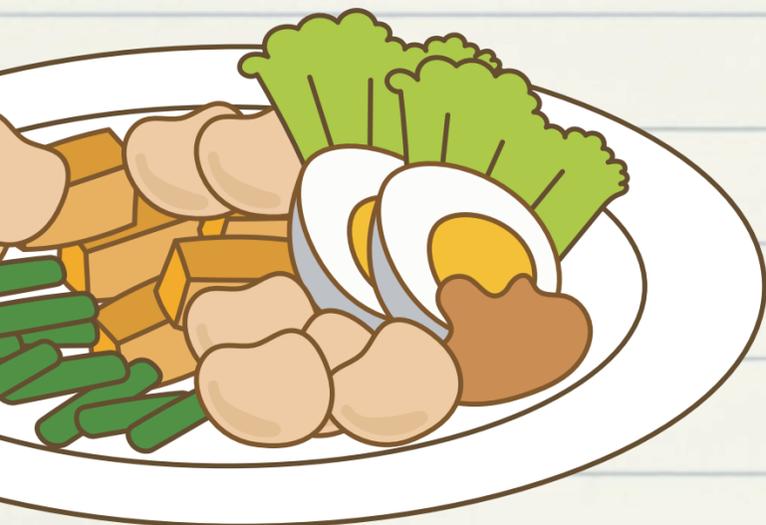
- Dosen Universitas Alma Ata
- Nutrition consultant for events : Morula IVf, Start up
- Promotor Kesehatan di Puskesmas Playen II
- Ahli Gizi di Klinik Multazam





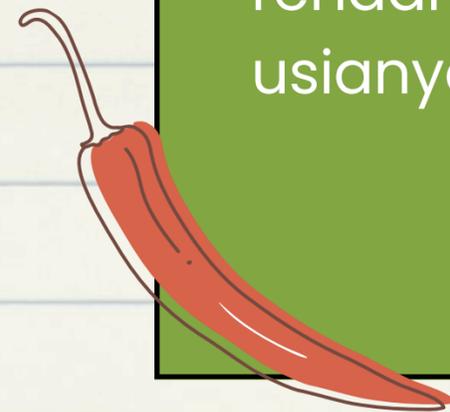
STUNTING?





Stunting..

Kondisi masalah gizi kronis di mana pertumbuhan anak terganggu sehingga tinggi badannya lebih rendah dari standar usianya



Lebih rentan terhadap infeksi akibat lemahnya daya tahan tubuh. Mereka juga lebih mungkin menderita tekanan darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, dan obesitas saat dewasa.

Berdampak pada perkembangan kognitif anak, yang dapat mengganggu prestasi akademik dan menurunkan produktivitas serta pendapatan ekonomi di masa depan.



Fase perjalanan Stunting..



Remaja Putri hingga Menjadi Ibu

Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan serta setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan janin dan risiko terjadinya stunting. Faktor lainnya pada ibu yang mempengaruhi adalah postur tubuh ibu (pendek) jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, dan asupan nutrisi kurang selama kehamilan.



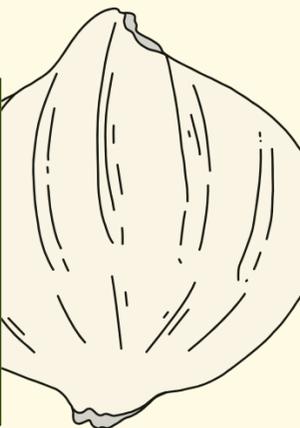
Bayi dan Balita

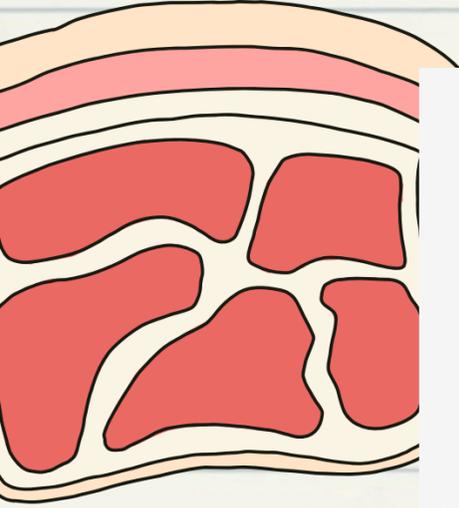
Nutrisi yang diperoleh sejak bayi lahir tentunya sangat berpengaruh terhadap pertumbuhannya termasuk risiko terjadinya stunting. Tidak terlaksananya inisiasi menyusui dini (IMD) gagalnya pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif dan proses penyapihan dini dapat menjadi salah satu faktor terjadinya stunting. Sedangkan dari sisi pemberian makanan pendamping ASI (MP ASI) perlu diperhatikan kualitas, kuantitas, dan keamanan pangannya.



Faktor berpengaruh lainnya

Kondisi sosial ekonomi dan sanitasi tempat tinggal juga berkaitan dengan terjadinya stunting. Kondisi ekonomi erat kaitannya dengan kemampuan dalam memenuhi asupan yang bergizi dan pelayanan kesehatan untuk ibu hamil dan balita. Sedangkan sanitasi lingkungan dan keamanan pangan dapat meningkatkan resiko penyakit infeksi





ANGKA PREVALENSI STUNTING DI INDONESIA

PROVINSI DENGAN BALITA STUNTING TERBANYAK

(Data Kemenkes, Desember 2021)



UPAYA PEMERINTAH



Memberi tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri.



Memberi tambahan makanan/suplemen kepada ibu hamil/menyusui.



Mengaktifkan kembali Posyandu untuk memantau tumbuh kembang anak.



Sosialisasi intensif mengenai gizi dan *stunting* kepada masyarakat.



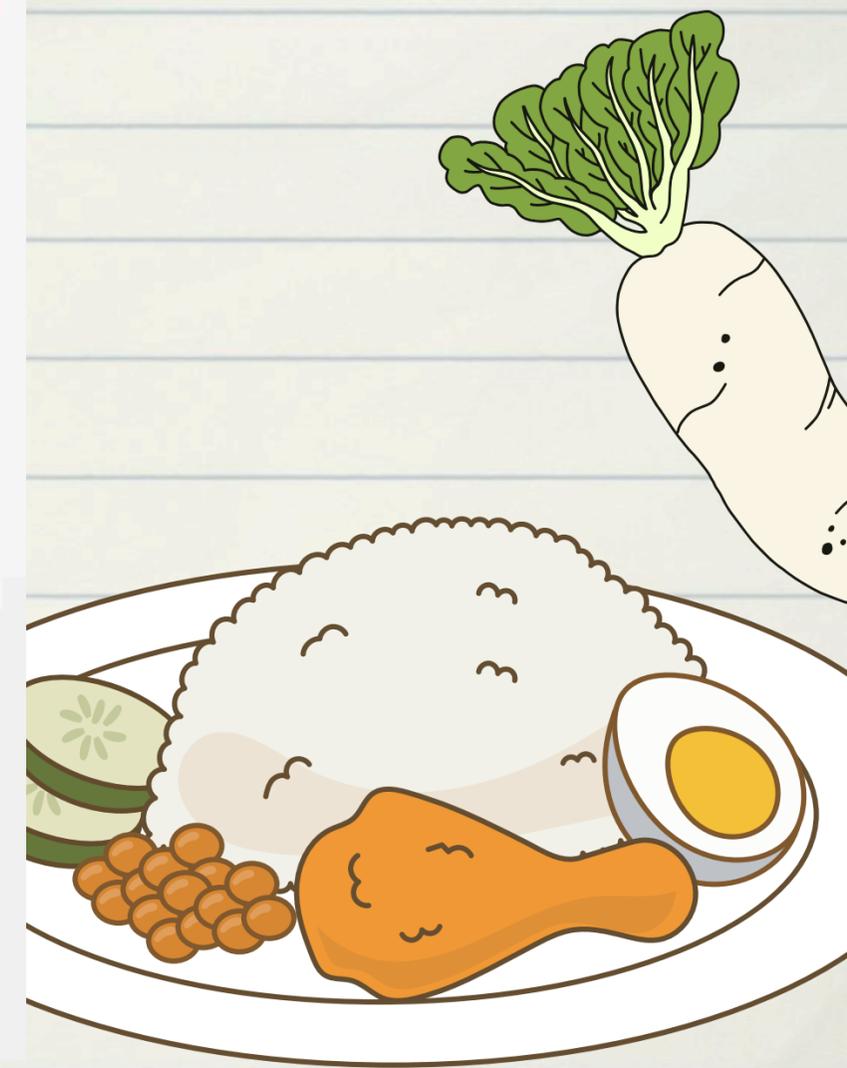
Memperkuat sistem pendataan agar lebih akurat.



Meningkatkan akses terhadap makanan bergizi, air bersih dan sanitasi yang layak, terutama bagi ibu hamil/menyusui dan balita.

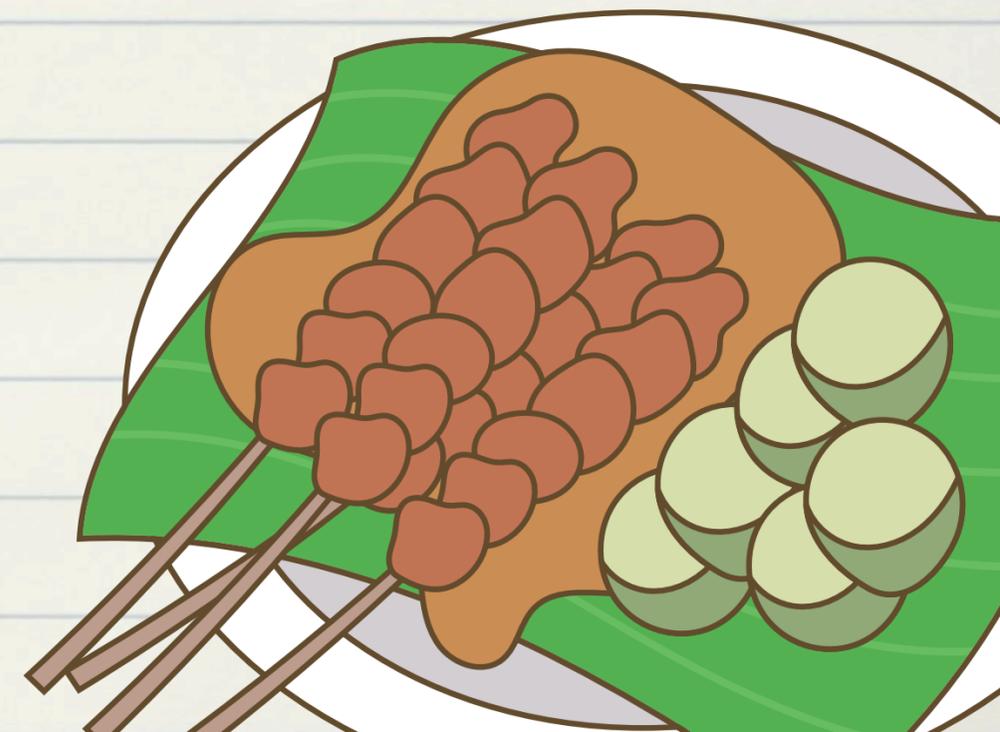


Memperkuat koordinasi seluruh pihak terkait penanganan *stunting*.



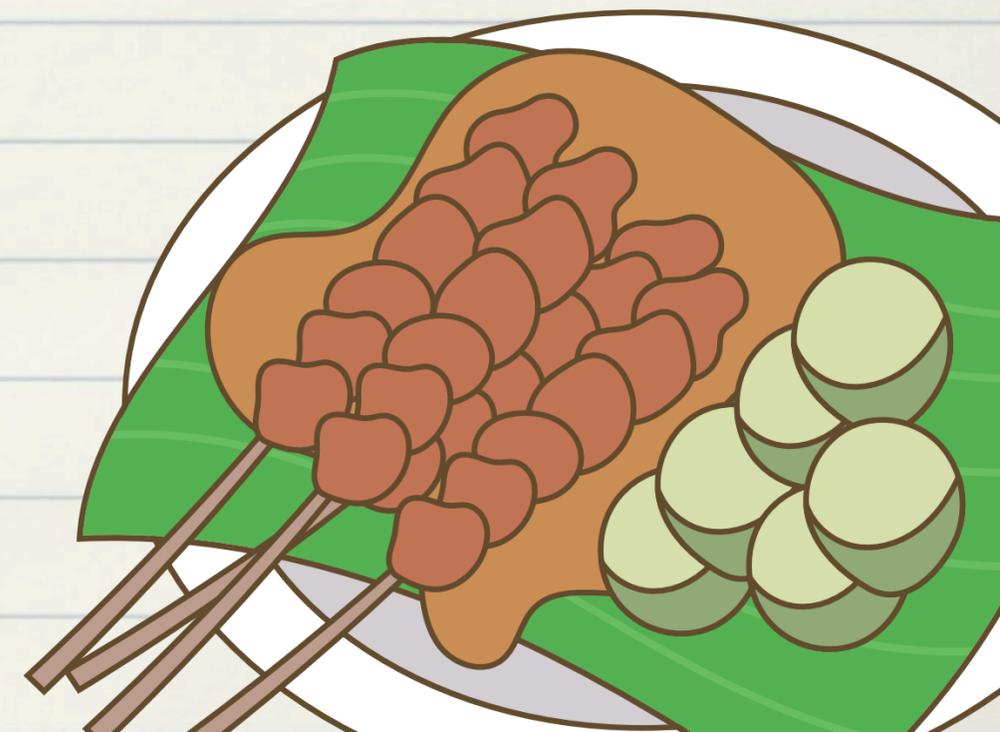


**apakah kita akan
sepenuhnya
bergantung program
pemerintah?**



NO !

**pencegahan stunting juga membutuhkan
peran aktif
dari tingkat rumah tangga dan masyarakat.**



Tingkat Rumah Tangga

1. Penuhi Gizi Seimbang:

- Berikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama.
- Setelah 6 bulan, berikan MPASI bergizi dengan protein hewani (telur, ikan, daging), sayur, buah, dan karbohidrat sehat.
- Manfaatkan bahan pangan lokal yang murah dan bergizi.

2. Jaga Kebersihan dan Sanitasi:

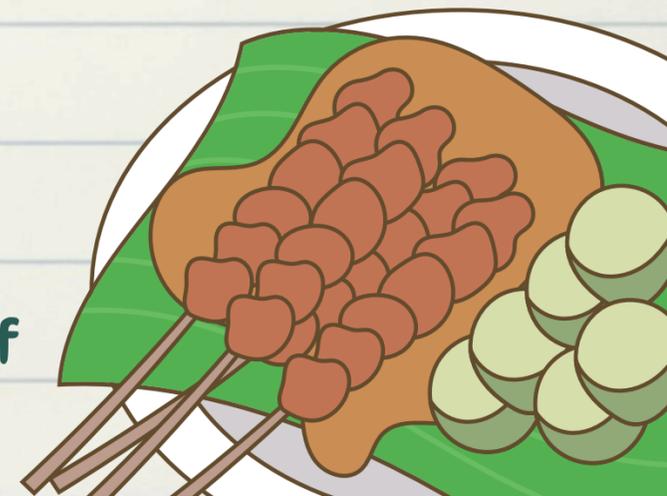
- Pastikan air bersih dan lingkungan rumah higienis untuk mencegah infeksi yang bisa memicu stunting.
- Biasakan cuci tangan pakai sabun sebelum makan dan setelah beraktivitas.

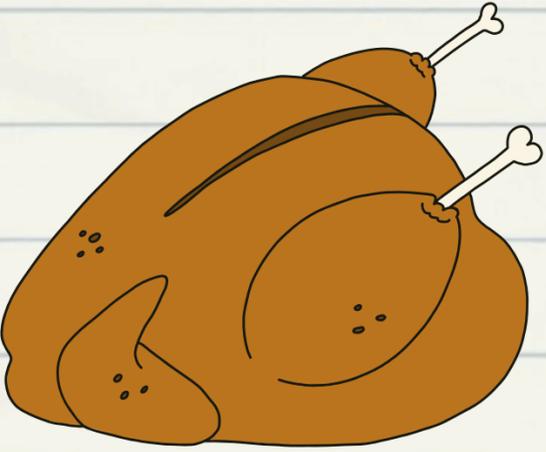
3. Pantau Pertumbuhan Anak:

- Rutin bawa anak ke posyandu atau puskesmas untuk memantau berat badan dan tinggi badan.
- Ikuti program imunisasi dan suplementasi vitamin A atau zat besi jika diperlukan.

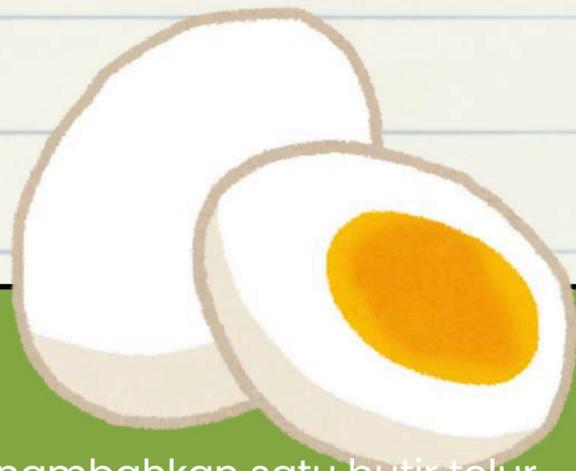
4. Stimulasi Perkembangan Anak:

- Ajak anak bermain, membaca, dan berinteraksi untuk mendukung perkembangan kognitif dan motoriknya.





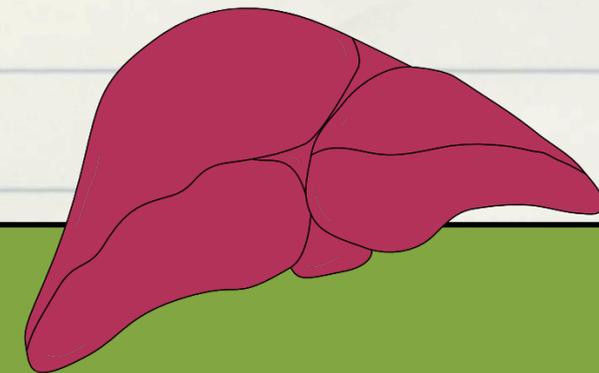
Rekomendasi Pangan lokal dan bergizi



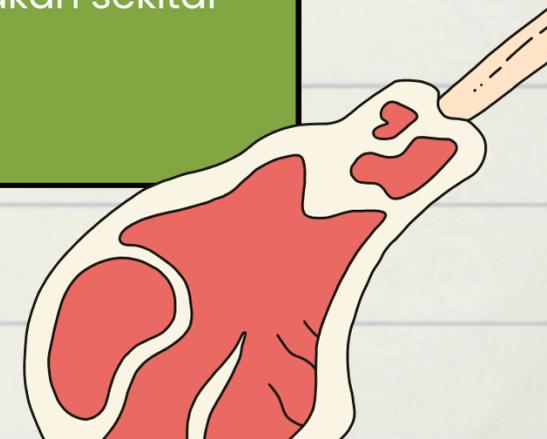
Menambahkan satu butir telur dalam menu harian dapat membantu mencegah stunting baik untuk ibu hamil, ibu menyusui, maupun balita. Telur mengandung protein yang baik untuk pertumbuhan anak dan harganya masih terjangkau dan mudah didapatkan di warung-warung terdekat.

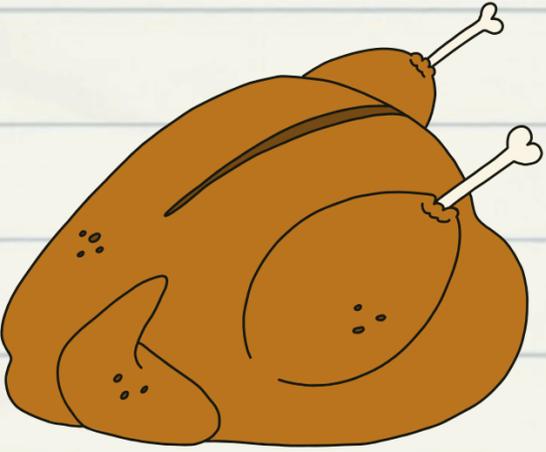


Indonesia terkenal sebagai negara penghasil ikan, seperti ikan lele, ikan kembung dan ikan tilapia (ikan nila), yang nilai gizinya hampir sama dengan ikan salmon. Ini membuat ikan menjadi pilihan makanan bergizi yang tidak memerlukan biaya besar.



Hati ayam mengandung sekitar 27,4 gram protein per 100 gram, yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan daging ayam yang mengandung sekitar 18,2 gram protein. Harganya murah, dan relatif mudah kita temukan baik di pasar atau di rumah makan sekitar kita.

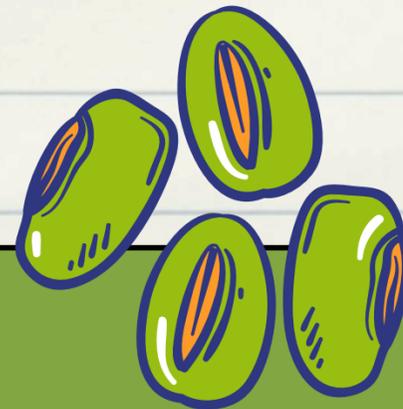




POPULAR SUPERFOODS



Tempe dan tahu adalah makanan berbahan dasar kedelai yang kaya protein. Setiap 100 gram tempe mengandung sekitar 14 gram protein, sedangkan 100 gram tahu mengandung sekitar 10,9 gram protein. Tempe dan tahu sangat mudah didapatkan di pasar dan warung-warung di Indonesia dengan harga yang masih sangat terjangkau.



Kacang hijau, yang sering digunakan sebagai PMT (Pemberian Makanan Tambahan) pada Posyandu Balita, mengandung sekitar 8,7 gram protein per 100 gram. Bubur kacang hijau adalah salah satu olahan yang murah, mudah dibuat dan biasanya disukai anak-anak karena rasanya yang manis.



Susu dan produk turunannya (seperti keju, yogurt, dan mentega) bagus untuk cegah stunting karena mengandung protein berkualitas tinggi, kalsium, vitamin D, zinc, dan nutrisi penting lainnya yang mendukung pertumbuhan tulang, otot, dan perkembangan otak anak. Perhatikan pemilihan susu untuk balita.



Tingkat Masyarakat

1. Edukasi dan Sosialisasi:

- Kader kesehatan dan tokoh masyarakat bisa mengedukasi warga tentang pentingnya gizi seimbang dan pola asuh yang baik.
- Buat kegiatan seperti penyuluhan gizi atau demo masak makanan bergizi.

2. Gerakan Bersama:

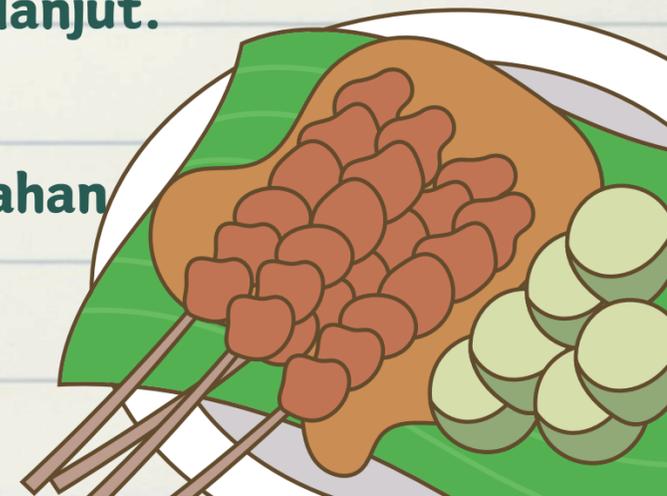
- Buat program seperti "Hari Makan Ikan" atau "Gerakan Makan Telur" di desa.
- Manfaatkan pekarangan atau lahan kosong untuk menanam sayur dan buah (program pekarangan pangan).

3. Dukung Posyandu dan Fasilitas Kesehatan:

- Aktif ikuti kegiatan posyandu dan dukung program pemerintah seperti pemberian PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk balita.
- Laporkan kasus stunting atau gizi buruk ke puskesmas setempat untuk penanganan lebih lanjut.

4. Gotong Royong:

- Bantu keluarga yang kesulitan memenuhi kebutuhan gizi anak, misalnya dengan berbagi bahan pangan atau menggalang dana sehat.



Inspirasi program pemberdayaan masyarakat

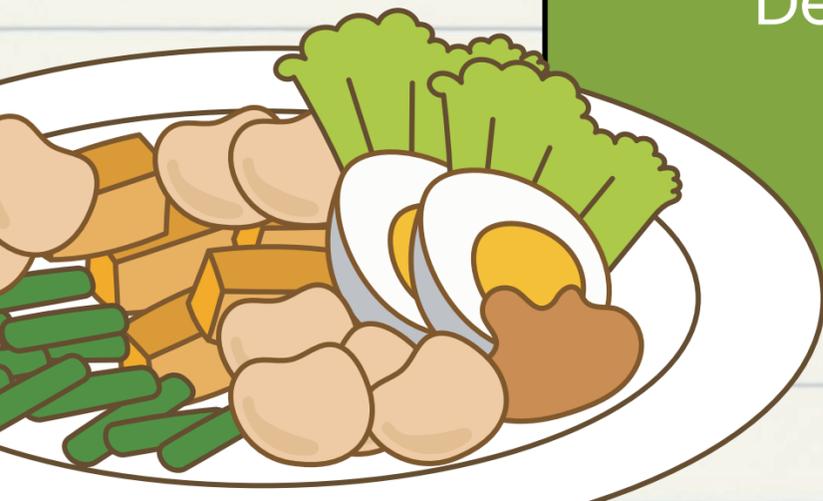
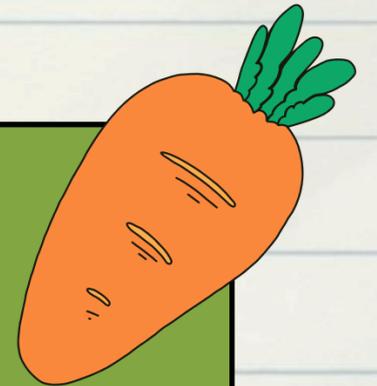


Kesimpulan

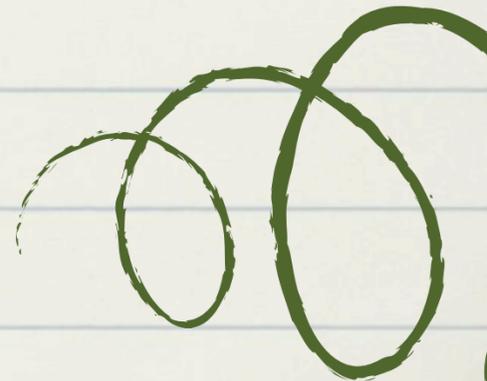
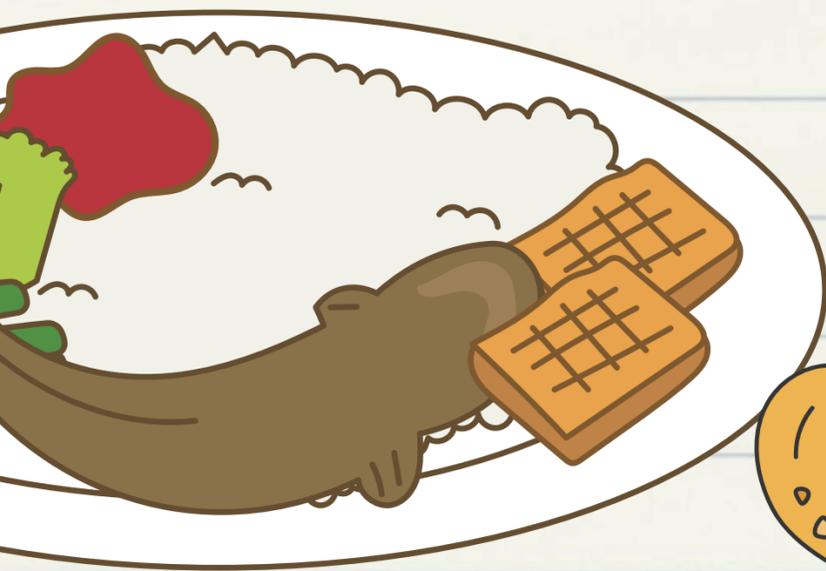
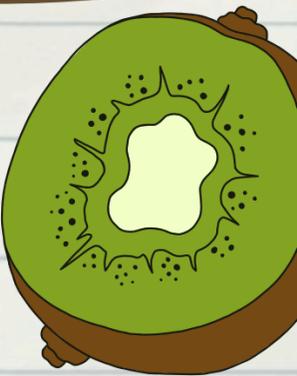
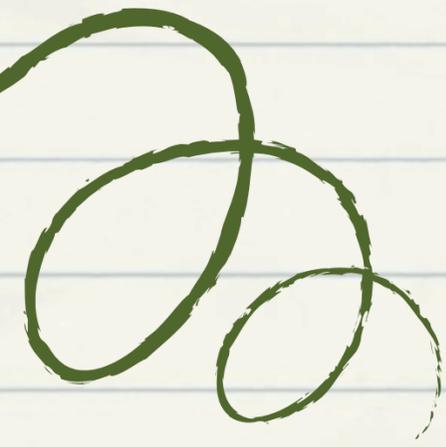
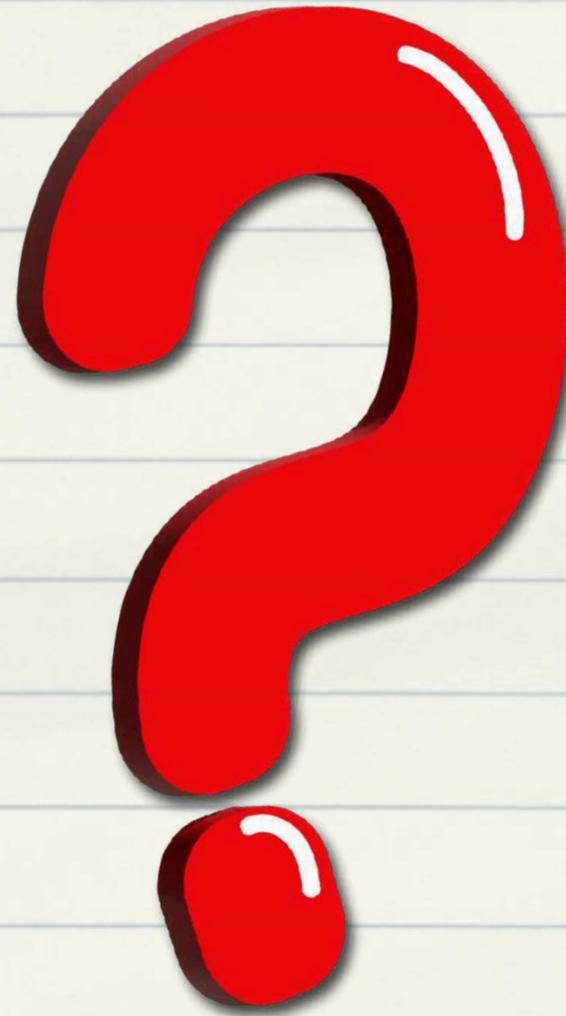
Pencegahan stunting adalah tanggung jawab bersama.

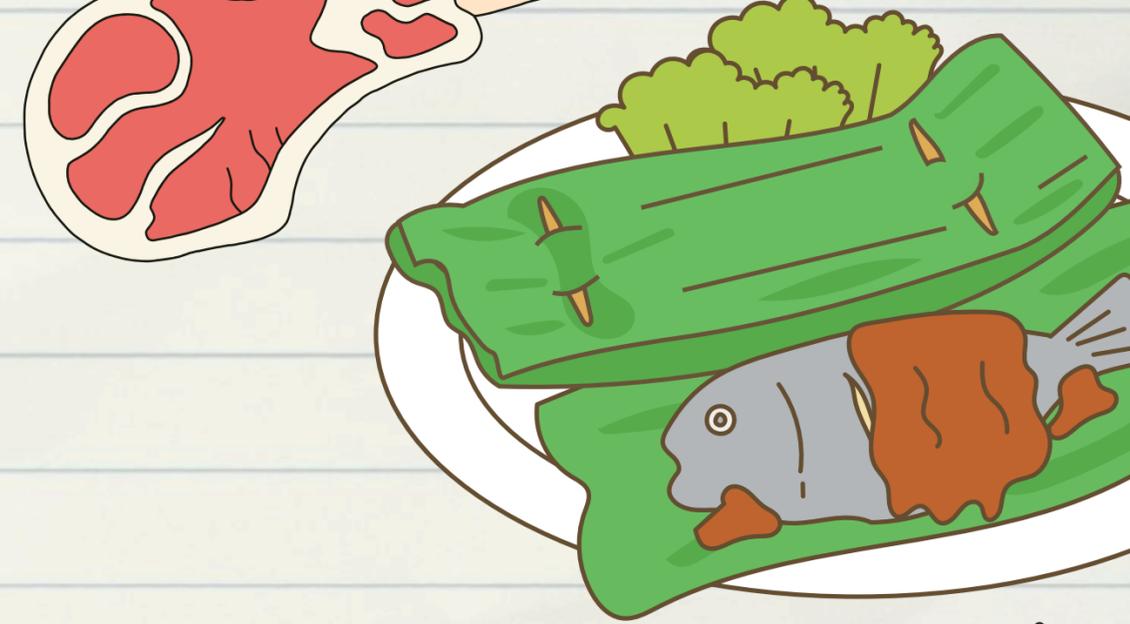
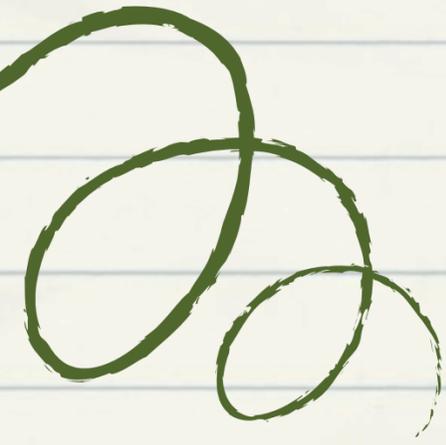
Meskipun pemerintah menyediakan program dan fasilitas, peran aktif keluarga dan masyarakat sangat penting untuk memastikan anak-anak tumbuh sehat dan terhindar dari stunting.

Dengan kolaborasi ini, kita bisa mewujudkan generasi yang lebih sehat dan berkualitas! 😊



SESI
Tanya Jawab





Matursuwun..

