

RANGKUMAN TALKSHOW BINCANG ASTACITA

STASIUN RADIO RRI PRO 4

Hari : Sabtu, 18 Januari 2025

Pukul : 9.00 – 10.00

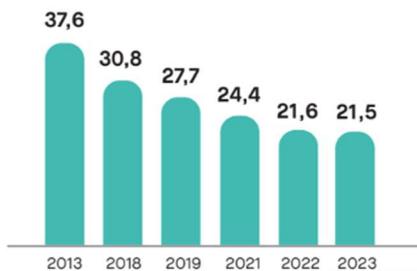
Narasumber : Winda Irwanti, MPH

Broadcaster : Andhita Rizky, STR, Ikom

Definisi stunting dan besar masalah (prevalensinya) di Indonesia.

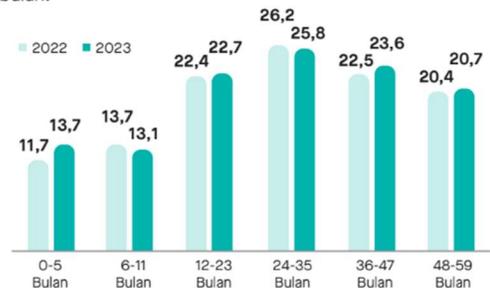
HASIL SURVEI KESEHATAN INDONESIA 2023

Berdasarkan hasil SKI 2023 rata-rata nasional mencatat prevalensi stunting sebesar 21,5% dan telah terjadi penurunan prevalensi stunting selama 10 tahun terakhir (2013-2023). Akan tetapi, progress ini belum dapat memenuhi target RPJMN 2020-2024 yang menargetkan prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024.



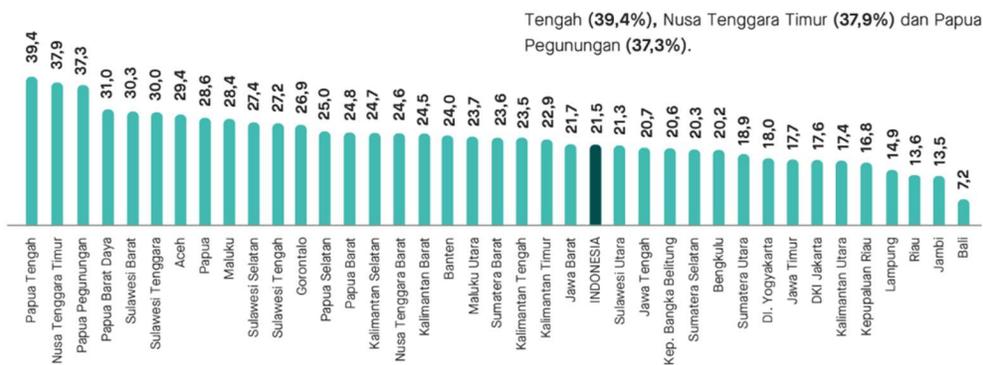
Gambar 1. Tren stunting pada balita Indonesia 2013-2023

Sekitar 1 dari 5 balita di Indonesia mengalami stunting dengan kasus terbanyak pada kelompok usia 24 sampai 35 bulan.



Gambar 2. Prevalensi stunting pada kelompok umur 0 - 59 bulan

Dari 38 provinsi di Indonesia, sebanyak 15 provinsi memiliki prevalensi stunting di bawah angka nasional. Tiga provinsi dengan prevalensi stunting tertinggi adalah Papua Tengah (39,4%), Nusa Tenggara Timur (37,9%) dan Papua Pegunungan (37,3%).



Gambar 3. Prevalensi stunting di Indonesia tahun 2023

- Indikator stunting dan (cara mengetahui apakah anak stunting atau tidak) serta dampak stunting jangka pendek dan jangka Panjang.

Menurut WHO (2015), *stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Selanjutnya menurut WHO (2020) *stunting* adalah pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang / tinggi badan menurut usia yang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan WHO yang terjadi dikarenakan kondisi irreversibel akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan/atau infeksi berulang / kronis yang terjadi dalam 1000 HPK.

Apakah semua balita pendek itu pasti *stunting*?

Perlu diketahui bahwa tidak semua balita pendek itu *stunting*, sehingga perlu dibedakan oleh dokter anak, tetapi anak yang *stunting* pasti pendek.

Dampak Stunting :

1. Dampak Jangka Pendek :

Karena kurangnya asupan zat gizi tentu terjadi malnutrisi. Nah malnutrisi ini akan mengakibatkan pertama : Gagal Tumbuh : gagal tumbuh tidak hanya tinggi badan, tapi semua organ dalam tubuhnya, termasuk otak, jantung, kelenjar2 dll.

Anak lebih sering sakit. Karena kurang asupan zat gizi maka imunitas menurun. Sehingga anak lebih sering sakit. Terjadi lingkaran yang susah putus. Anak sakit → tidak mau makan → gizi semakin kurang → imunitas turun → anak lebih sering sakit lagi.

2. Dampak Jangka Panjang:

Rendahnya IQ dan performa akademik di sekolah.

Rendahnya produktivitas (fungsi tubuh kurang optimal, sering sakit, dll)

Meningkatnya risiko obesitas saat dewasa.

Meningkatnya risiko penyakit kronis (non degenerative disease) saat dewasa, misalnya diabetes, penyakit jantung dan saluran darah.

Apa itu 1000 HPK :

1000 Hari pertama kehidupan manusia, dimulai dari Konsepsi, kemudian menjadi embrio, janin, selama 9 bulan dalam kandungan, anak lahir kemudian hingga usia 2 tahun. Nah mengapa ini menjadi penting >>> karena masa ini disebut MASA EMAS/GOLDEN PERIOD... masa pertumbuhan tercepat.

Pertumbuhan tidak hanya besar dan tambah tinggi, tapi juga pertumbuhan organ. Termasuk otak, 80% tumbuh s,d usia 3 tahun. Jadi setelah itu tinggal 20% nya saja.

Pentingnya Gizi 1000 HPK.

Bapak Ibu, tubuh kita itu terbentuk dari makanan yang kita makan, dan minuman yang kita minum, tidak ada jalan lain. Kita sedang membangun sebuah rumah. Pondasi yang kuat akan menghasilkan rumah yang kokoh. Begitu pula dengan anak kita, nutrisi yang baik adalah pondasi untuk masa depannya.

Untuk membangun tubuh, menambah massa otot, menambah Panjang tulang, perkembangan otak dan organ-organ seperti jantung, paru2, lambung, usus, dsb.. membutuhkan nutrisi. Sehingga asupan makanna yang masuk ini penting sekali untuk hal ini.

Saat Hamil.

Lakukan ANC. Jaman dulu 4x, sekarang klalau bisa sebulan sekali, atau sekitar 8x.

Ukur KEK. LILA <23,5 indikasi kurang gizi \.

Kalau ibu kurang gizi, maka janin juga akan kurang gizi.

Makanan ditambah, tapi janan hanya sumber kalori. Misal makanna karbo2 dan gula2, tapi tidak nambha protein an sayur. → ibu akan gemuk... anak tetap kurang gizi.

Saat anak Lahir.

Tanda2 cukup gizi == bayi diatas 2500gram, PB. 47-51. Klo bisa diatas 48 cm.

Tanda klinis lain : bayi menangis, detak jantung dsb → dinilai oleh dokter.

Saat diberi ASI.

Kenaikan BB dan TB sesuai dengan KMS dalam buku KIA. → rutin ke POSYANDU

Saat MPASI.

Kenaikan BB dan TB Sesuai dengan KMS dalam KIA → rutin ke posyandu.

Anak punya nafsu makan. Seharusnya 3-4 jam anak sudah merasa lapar.

Anak mau makan makanan sesuai anjuran: Sumber Karbo + Protein + Lemak + BUah dan Sayur.