



STIKes MADANI
Islami, Cendekia, Profesional



Gizi Anak Batita dan Balita: Stunting dan MPASI

Ignasia Nila Siwi
Mei 2024

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti edukasi tentang stunting, ibu mampu memahami:

- 1) Pengertian stunting
- 2) Ciri-ciri stunting
- 3) Pengukuran stunting
- 4) Penyebab stunting
- 5) Dampak stunting
- 6) Cara mencegah dan mengatasi stunting
- 7) Gizi dan resep makanan lokal anak batita dan balita



Pengertian Stunting

- masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya
- kondisi gagal tumbuh pada tubuh dan otak anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan.
- gangguan pertumbuhan *irreversible* (jangka Panjang)
- dapat pulih kembali/tinggi normal sesuai anak seusianya namun butuh usaha dan waktu lebih lama



Ciri-ciri Stunting menurut Kemenkes RI (2022)

- 1) Pertumbuhan melambat
- 2) Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya
- 3) **Pertumbuhan gigi terlambat**
- 4) Performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya
- 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
- 7) **Perkembangan tubuh anak terhambat, seperti telat *menarche* (menstruasi pertama anak perempuan)**
- 8) **Anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi**

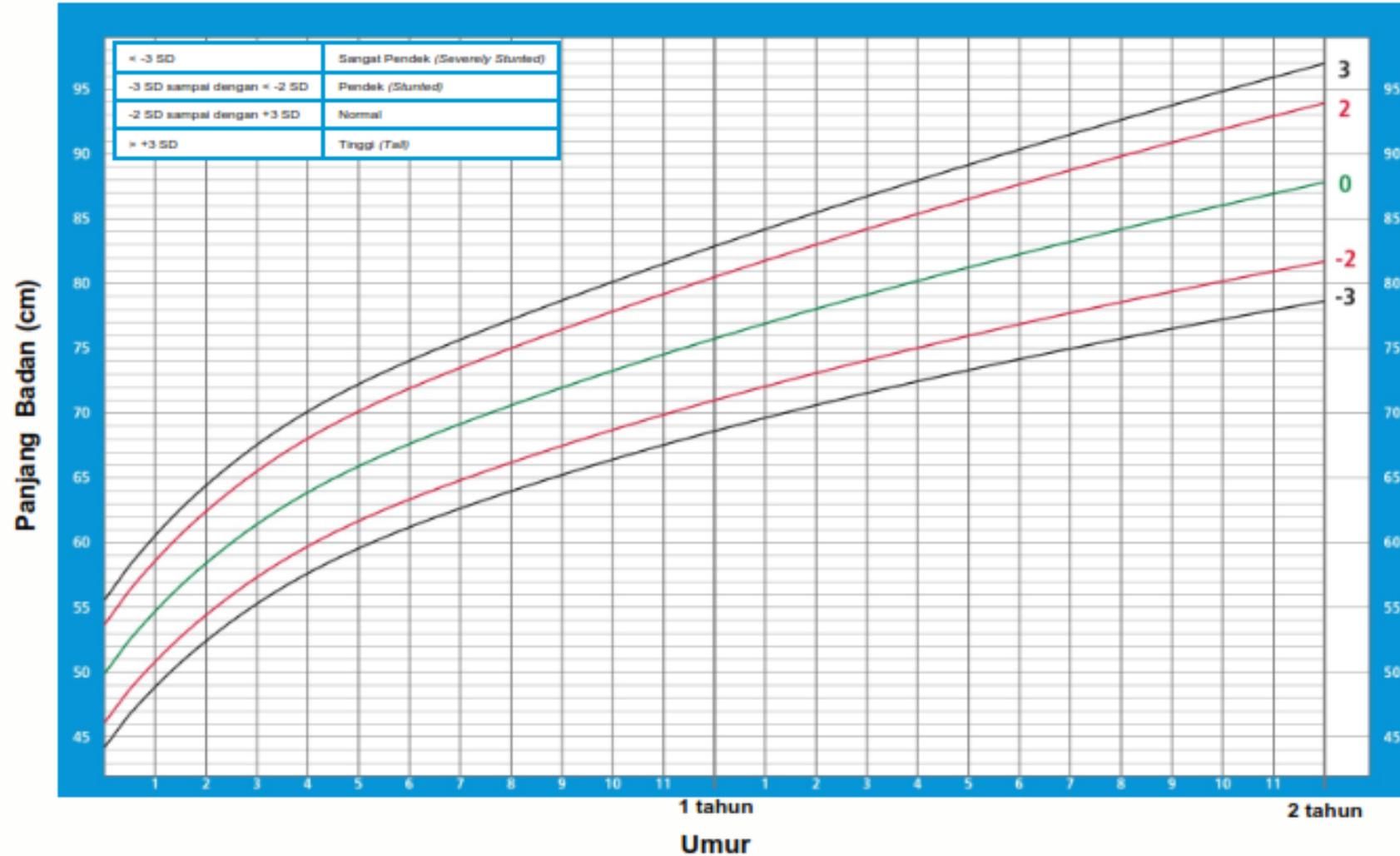
4. Penentuan status gizi anak berdasarkan indeks panjang atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U) untuk anak umur 0-72 bulan



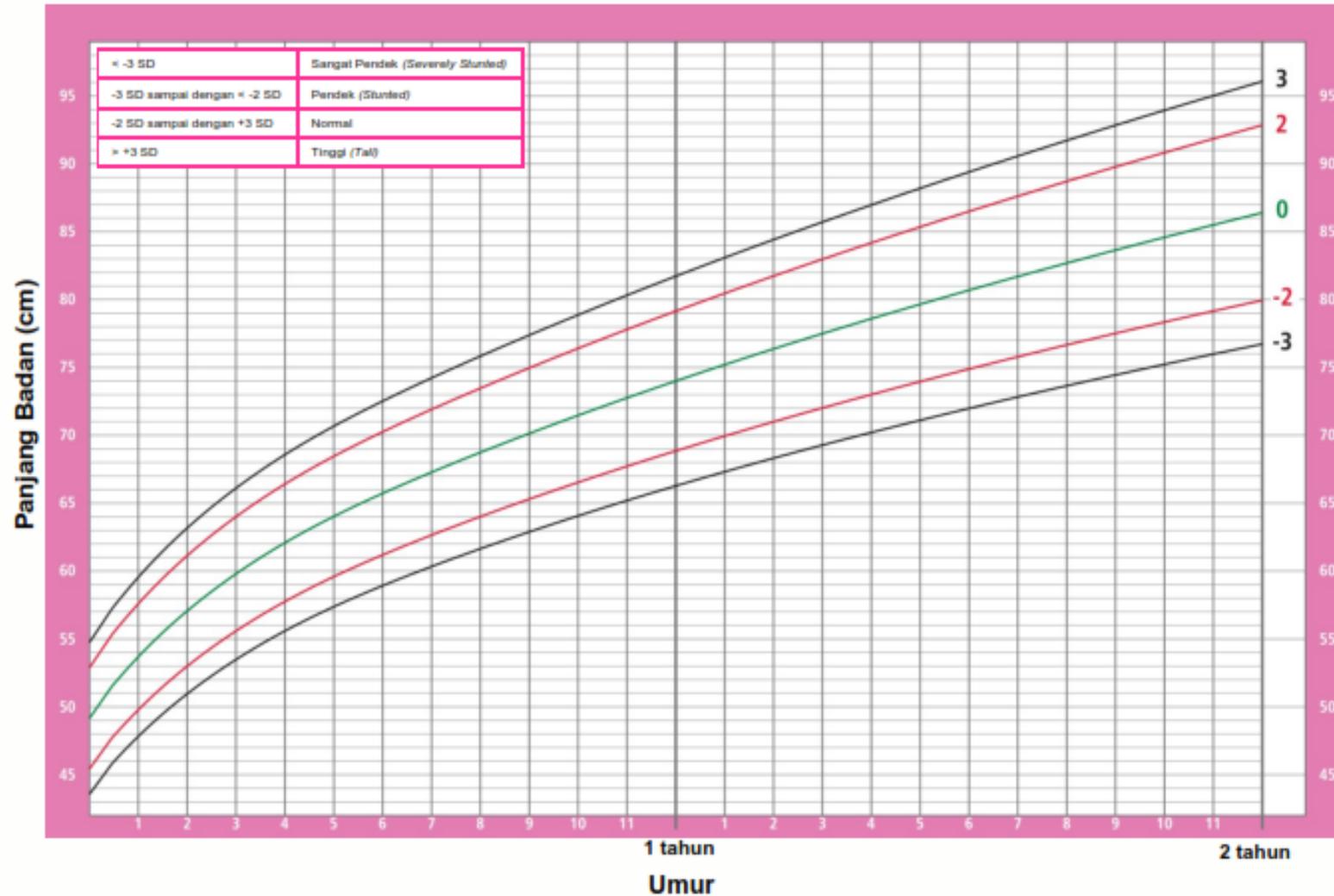
Ukur panjang atau tinggi badan anak, lalu plot pada grafik panjang atau tinggi badan menurut umur. Klasifikasikan status gizi:

Hasil pengukuran Z-Score	Status gizi (PB/U atau TB/U)	Intervensi
>+3 SD	Tinggi	Segera rujuk ke RS untuk mendapat penanganan dokter spesialis anak
-2 SD sampai dengan +3 SD	Normal	Jadwalkan kunjungan berikutnya
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Pendek (<i>stunted</i>)	<ol style="list-style-type: none"> Umur <2 tahun: <ul style="list-style-type: none"> Segera rujuk ke RS Umur ≥2 tahun: <ul style="list-style-type: none"> Konfirmasi parameter status gizi yang lain (BB/U dan BB/PB atau BB/TB), MTBS, SDIDTK, Buku KIA, KPSP Jika terdapat masalah (indikator antropometri tidak sesuai, masalah perkembangan, infeksi, tidak ada perubahan setelah dilakukan penatalaksanaan gizi standar, kecurigaan masalah hormonal, dll) maka segera rujuk ke RS
<-3 SD	Sangat pendek (<i>severely stunted</i>)	Segera rujuk ke RS untuk mendapat penanganan dokter spesialis anak

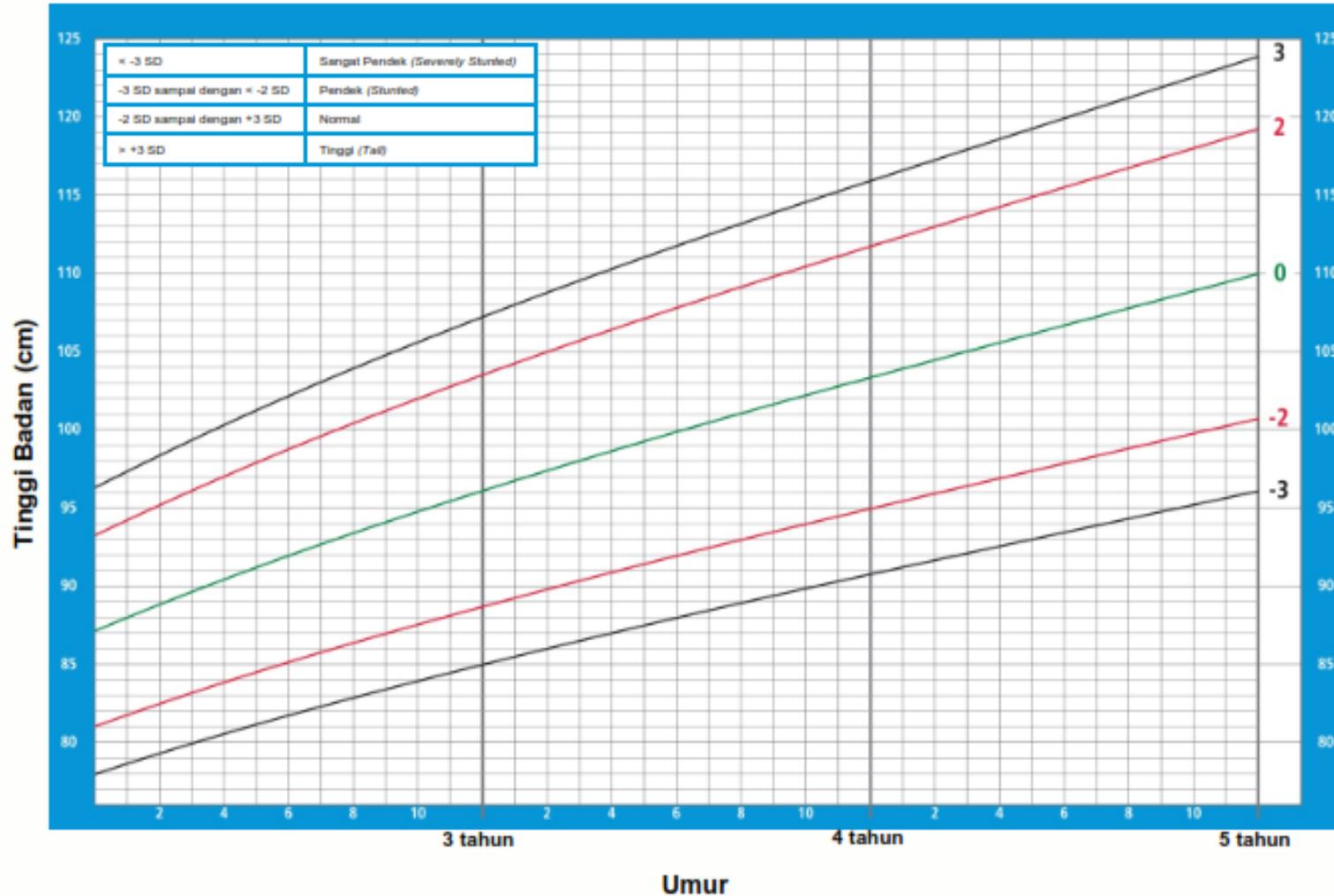
GRAFIK PB/U ANAK LAKI - LAKI 0 - 2 tahun (z-scores)



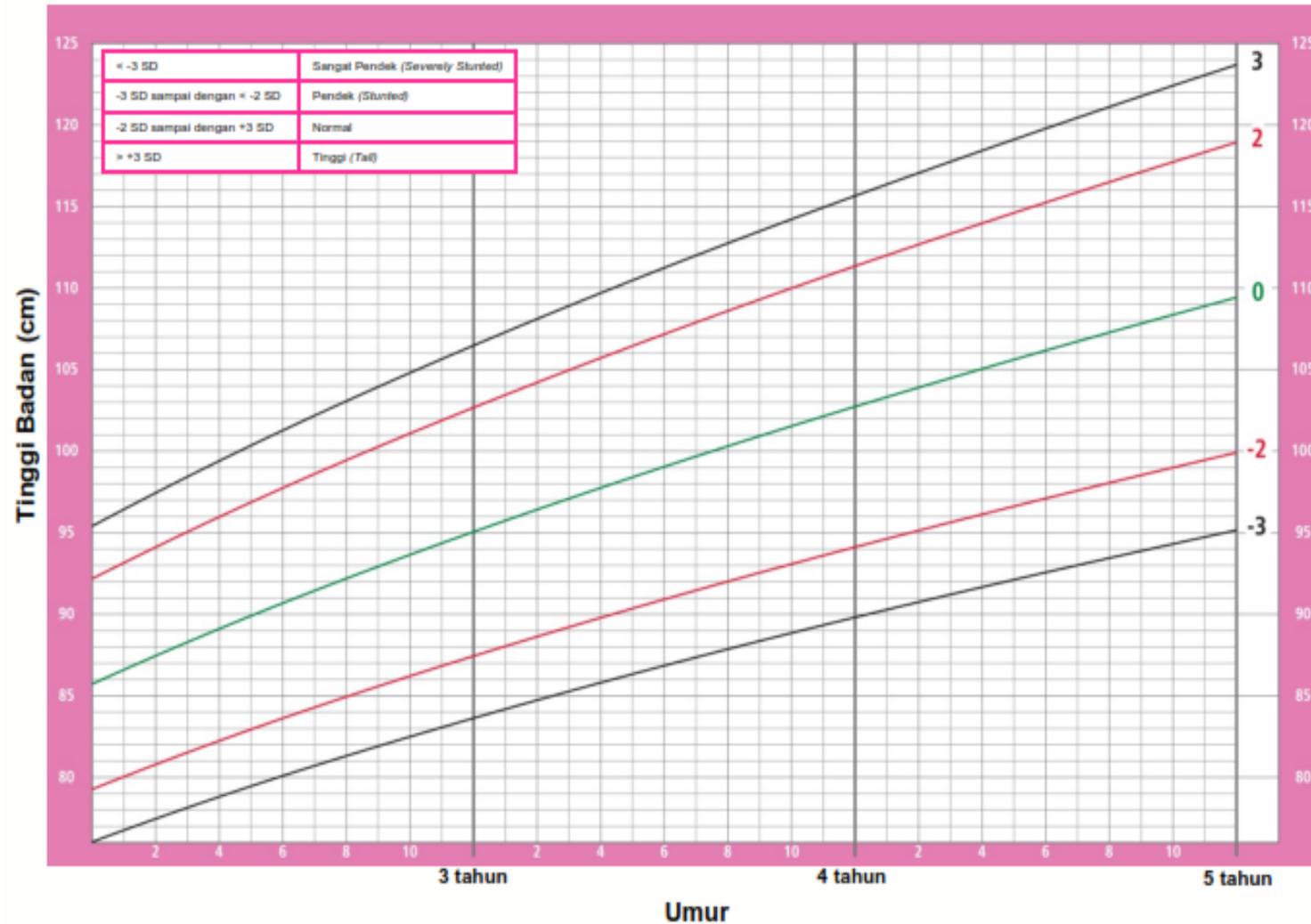
GRAFIK PB/U ANAK PEREMPUAN 0 - 2 tahun (z-scores)



GRAFIK TB/U ANAK LAKI - LAKI 2 - 5 tahun (z-scores)



GRAFIK TB/U ANAK PEREMPUAN 2 - 5 tahun (z-scores)



Penyebab Stunting

Penyebab stunting adalah kekurangan dalam hal :

- 1) asupan gizi dan status Kesehatan (bumil dan anak)
- 2) ketahanan pangan (ketersediaan, keterjangkauan dan akses pangan bergizi),
- 3) lingkungan sosial (norma, realisasi pemberian makan bayi dan anak, hygiene, pendidikan, dan tempat kerja),
- 4) lingkungan kesehatan (akses, pelayanan preventif dan kuratif),
- 5) lingkungan pemukiman (air, sanitasi, kondisi bangunan).

Dampak Stunting

- A. Dalam jangka pendek Stunting menyebabkan:
- gagal tumbuh,
 - hambatan perkembangan kognitif dan motorik,
 - tidak optimalnya ukuran fisik tubuh serta gangguan metabolisme.
- B. Dalam jangka Panjang Stunting menyebabkan:
- menurunnya kapasitas intelektual.
 - Gangguan struktur dan fungsi saraf dan sel-sel otak yang bersifat permanen dan menyebabkan penurunan kemampuan menyerap pelajaran di usia sekolah yang akan berpengaruh pada produktivitas saat dewasa.
 - kekurangan gizi juga menyebabkan gangguan pertumbuhan (pendek dan atau kurus)
 - meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner dan stroke.



Cara mencegah dan mengatasi Stunting





Cara mencegah dan mengatasi Stunting

- 1) Ibu hamil mendapat tablet tambah darah
- 2) Pemberian makanan tambahan ibu hamil
- 3) Pemenuhan gizi
- 4) Persalinan dengan dokter atau bidan ahli
- 5) IMD (Inisiasi Menyusu Dini)
- 6) Berikan ASI eksklusif pada bayi hingga usia 6 bulan
- 7) Berikan makanan pendamping ASI untuk bayi diatas 6 bulan hingga 2 tahun
- 8) Berikan imunisasi dasar lengkap dan vitamin A
- 9) Pantau pertumbuhan balita di posyandu terdekat
- 10) Lakukan perilaku hidup bersih dan sehat



Pengukuran status gizi anak balita menurut Permenkes RI no 2 tahun 2020

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0 - 60 bulan	Berat badan sangat kurang (<i>severely underweight</i>)	<-3 SD
	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd +1 SD
	Risiko Berat badan lebih ¹	> +1 SD
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0 - 60 bulan	Sangat pendek (<i>severely stunted</i>)	<-3 SD
	Pendek (<i>stunted</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi ²	> +3 SD

Pengukuran status gizi anak balita menurut Permenkes RI no 2 tahun 2020

Berat Badan menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB) anak usia 0 - 60 bulan	Gizi buruk (<i>severely wasted</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>wasted</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Berisiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)	> + 1 SD sd + 2 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	> + 2 SD sd + 3 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 3 SD
	Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 0 - 60 bulan	Gizi buruk (<i>severely wasted</i>) ³
Gizi kurang (<i>wasted</i>) ³		- 3 SD sd <- 2 SD
Gizi baik (<i>normal</i>)		-2 SD sd +1 SD
Berisiko gizi lebih (<i>possible risk of overweight</i>)		> + 1 SD sd + 2 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)		> + 2 SD sd +3 SD
Obesitas (<i>obese</i>)		> + 3 SD



Resep makanan local bayi, balita (Kemenkes, 2023)

- 1) Slogan → setiap makan: isi piringku kaya protein hewani
- 2) Persiapan sebelum menyiapkan makanan
- 3) Prinsip pemberian MP-ASI
- 4) Tabel pemberian makan bayi dan anak
- 5) Resep MP-ASI (ambil gambar dan nama resep, untuk detail proses bisa lihat lengkap di buku)



Setiap Makan Isi Piringku Kaya Protein Hewani



**SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU
KAYA PROTEIN HEWANI
MAKANAN PENDAMPING ASI**

**Bayi Usia
6-8 Bulan**



Satuan Penukar Protein Hewani

- Ikan 40 gr (4 sdm)
- Daging sapi 30 gr (3 sdm)
- Telur 50 gr (1 butir medium)
- Hati ayam 25 gr (2,5 sdm)
- Ayam 40 gr (4 sdm)

- MAKANAN POKOK**
- LAUK HEWANI (Ditutamakan)**
- LEMAK (minyak/santan)**
- SAYUR & BUAH (Ditambahkan)**

- Prinsip MP ASI**
- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
 - Memperhatikan kebersihan
 - Diberikan terjadwal dan menyenangkan
 - Cukup kandungan gizi
 - Kebutuhan MP ASI per hari ± 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong



DINAS KESEHATAN ACEH
Jl. Tgk. Syekh Muda Wali No.6, Banda Aceh



STIKes MADANI
Islami, Cendekia, Profesional

**SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU
KAYA PROTEIN HEWANI
MAKANAN PENDAMPING ASI**

**Bayi Usia
9-11 Bulan**



-  **MAKANAN POKOK**
-  **LAUK HEWANI (Ditutamakan)**
-  **LEMAK (minyak/santan)**
-  **SAYUR & BUAH (Ditambahkan)**

Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 300 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali selingan)
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan

Keterangan: • gr = gram • ml = milliliter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong



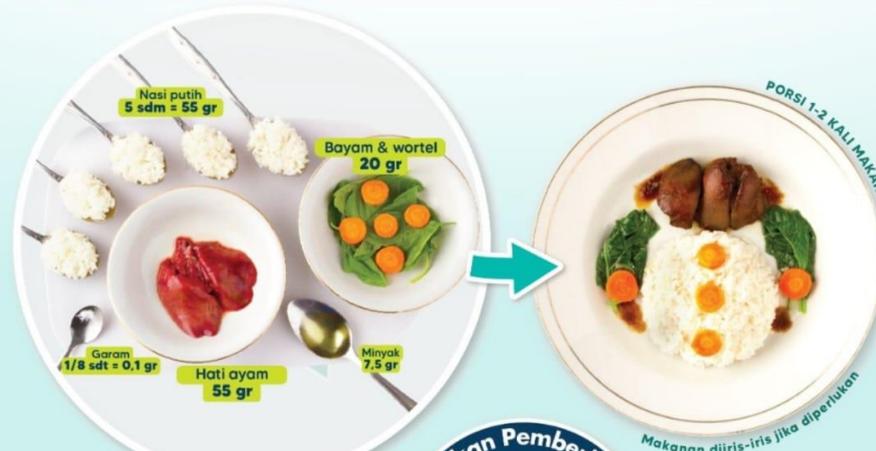
DINAS KESEHATAN ACEH
www.dinkes.acehprov.go.id



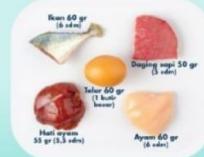


**SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU
KAYA PROTEIN HEWANI
MAKANAN PENDAMPING ASI**

**Usia
12-23 Bulan**



Satuan Penukar Protein Hewani



MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI (Diutamakan)



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH (Ditambahkan)

Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 550 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong





**SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU
KAYA PROTEIN HEWANI**

**Usia
2-5 Tahun**



**MAKANAN
POKOK**



**LAUK HEWANI
(Ditutamakan)**



**LAUK
NABATI**



**LEMAK
(minyak/santan)**



**SAYUR
& BUAH**

Prinsip Makanan Anak (Usia 2-5 tahun)

- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Cukup cairan (5-7 gelas belimbing /hari)

Pemberian Makan (usia 2-5 tahun)

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong



Persiapan Sebelum Menyiapkan Makanan



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir



Memisahkan makanan yang mentah dan matang



Buah dan sayuran mentah dicuci dan disimpan di tempat sejuk



Simpan makan matang dalam wadah tertutup



Prinsip Pemberian MP-ASI

Tepat waktu

MP ASI diberikan pada usia 6 bulan

Aman

MP ASI disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih

Adekuat

Pemberian MP ASI harus mempertimbangkan usia, jumlah, frekuensi, konsistensi/ tekstur, dan variasi makanan

Diberikan dengan cara yang benar

seperti terjadwal, menyiapkan lingkungan yang kondusif, memberikan dalam porsi kecil, menstimulasi bayi untuk dapat makan sendiri, dan membersihkan mulut hanya setelah makan selesai

Tabel pemberian makan bayi dan anak

Usia Bayi	Konsistensi atau tekstur	Frekuensi	Jumlah Tiap Kali Makan
Usia 6-8 Bulan	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat	2-3 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	Mulai dengan 2-3 sdm tiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga 1/2 mangkok (125 ml)
Usia 9-11 Bulan	makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi.	3-4 kali/hari menu utama. 1-2 kali/hari selingan.	1/2 - 3/4 mangkok ukuran 250 ml (125 – 200 ml)
Usia 12-23 Bulan	makanan keluarga	3-4 kali/hari menu utama 1-2 kali/hari selingan.	3/4 - 1 mangkok ukuran 250 ml

Resep MP-ASI usia 6-8 bulan



11
Bubur Singkong Isi Ikan dan Ayam dengan Saus Jeruk



14
Bubur Kanju Rumbi Ayam dan Udang



12
Bubur Soto Ayam Santan



15
Puding Kentang Ayam dan Telur



13
Bubur Sup Telur Daging Kacang Merah

Resep MP-ASI usia 9-11 bulan



19
Nasi Tim
Ikan Tuna
Telur
Puyuh



22
Nasi Tim
Ikan Telur
Sayuran



20
Nasi Tim
Ayam Lele
Cincang



23
Tim
Bubur
Manado
Daging
dan
Udang



21
Mie Kukus
Telur
Puyuh

Resep MP-ASI usia 12-23 bulan



27

Nasi Sup
Telur Puyuh
Bola Tahu
Ayam



30

Nasi Ikan
Kuah
Kuning



28

Nasi Soto
Ayam Kuah
Kuning



31

Nugget
Tempe
Ayam
Sayuran



29

Sup Telur
Puyuh Ikan
Air Tawar
Labu Kuning

Resep MP-ASI usia 2-5 tahun



35

Nasi Bakar
Ayam
Santan



39

Nasi Masak
Ayam Kecap
Sayur



37

Nasi Sup
Tabas
Udang



40

Bola-bola
Nasi Rabuk
Ikan



STIKes MADANI
Islami, Cendekia, Profesional



Referensi:

- https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2657/mengenal-lebih-jauh-tentang-stunting
- Permenkes RI no 2 taun 2020 tentang standar antropometri anak.



STIKes MADANI
Islami, Cendekia, Profesional

Jazakumullohu khairan

