

E-Booklet

Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil



E-BOOKLET

PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL

TIM PENYUSUN:

FARIDA UTAMININGTYAS, S. ST., M. Keb.

IIN WAHYUNI, S. ST., M. Tr. Keb.

ANA MUFIDATURROSIDA, S. ST., MPH.

ATIK MARIA, S. SiT., M. Tr. Keb.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga E-Booklet dengan judul “Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil” dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan E-Booklet ini diharapkan menjadi sumber referensi khususnya bagi Ibu Hamil untuk menambah wawasan pengetahuan sebagai upaya pencegahan stunting yang dapat dilakukan semenjak dalam kandungan melalui kegiatan edukasi yang dilaksanakan secara daring.

Semoga dengan tersusunnya E-Booklet ini dapat menarik minat baca dan dengan cepat dikuasai oleh Ibu Hamil melalui kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan oleh tim penyusun, sehingga semua aspek penting dalam pencegahan stunting dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat terutama pada Ibu Hamil dan upaya penurunan angka stunting di Indonesia dapat terwujud sesuai target yang diharapkan.

Padangsidempuan, Maret 2023

TIM Penyusun

KENAPA “STUNTING” PERLU DILAKUKAN PENCEGAHAN SEJAK MASA KEHAMILAN?

Mencegah stunting sangatlah penting karena kekurangan gizi kronis pada masa awal pertumbuhan menjadi cikal bakal tumbuh kembang yang buruk. Beberapa di antaranya adalah anak akan memiliki kecerdasan yang rendah (di bawah rata-rata), kurangnya sistem kekebalan tubuh, dan lebih berisiko terkena penyakit ketika dewasa.

Berdasarkan hasil survei Status Gizi Balita di tahun 2019, sebanyak 27,67% balita di Indonesia mengalami stunting. Jumlah ini melebihi standar yang ditetapkan oleh WHO di mana prevalensi stunting di suatu negara tidak boleh melebihi 20%.

Kondisi stunting meskipun dialami oleh balita, namun diakibatkan karena beberapa faktor risiko penting sejak masa kehamilan, yaitu kurangnya asupan gizi ketika janin dan masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC (*Ante Natal Care*) yang berkualitas.

APA ITU STUNTING?

Stunting

Stunting merupakan gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat masalah gizi, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai.

Anak-anak didefinisikan sebagai stunting jika tinggi badan menurut usia mereka di bawah minus dua standar deviasi kurva pertumbuhan anak WHO.



Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh kurang gizi kronis di 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) anak, yaitu sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Masalah tersebut terjadi karena asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang lama, dan umumnya makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.

1000 HPK

Masa 1000 HPK adalah masa sejak pertama kali terbentuknya janin dalam kandungan (pembuahan), atau 280 hari selama kehamilan hingga 720 hari pada dua tahun pertama kehidupan.

Fase ini disebut juga “periode emas” karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat.

PENYEBAB STUNTING

Stunting tidak hanya menyangkut gizi, namun merupakan wujud dari adanya permasalahan yang lebih kompleks yang terjadi di 5 fase kehidupan seseorang, yaitu sebagai berikut:



Fase Remaja

Banyak kasus stunting yang berawal dari adanya masalah di fase remaja sebagai calon orang tua, seperti: anemia pada remaja putri (karena menstruasi) yang tak segera diatasi, kurang gizi karena diet yang tak tepat, faktor ekonomi, dan pola makan tak sehat, juga media sosial dan pertemanan dalam membentuk citra tubuh ideal, serta kehamilan tak diinginkan dan pernikahan dini.



Fase Prakonsepsi (menjelang pernikahan)

Masa sebelum pembuahan merupakan masa yang penting bagi cikal bakal kondisi kesehatan janin kelak. Kurangnya pengetahuan, kesibukan bekerja, kebiasaan merokok, dan pola makan tak sehat sebelum menikah dapat membuat kualitas sperma dan sel telur tak prima. Idealnya calon pengantin sudah dalam keadaan sehat minimal 3 bulan sebelum pembuahan.



Fase Kehamilan

Saat hamil, janin memperoleh asupan nutrisi untuk tumbuh kembangnya hanya dari ibu. Sayangnya, ibu hamil sering mengalami mual muntah di awal kehamilan sehingga asupan makanan berkurang. Kontrol kehamilan yang tak rutin juga rentan membuat ibu tak bisa memantau kondisi janin. Ini belum termasuk ibu hamil yang masih menyusui anak sebelumnya, sehingga nutrisi yang dikonsumsi harus dibagi 3 (untuk ibu, anak, dan janin). Jika ibu kurang gizi, janin pun berisiko terganggu pertumbuhannya di dalam kandungan, sehingga berisiko mengalami stunting sejak lahir.



Fase Menyusui

Pada enam bulan pertama, ASI menjadi sumber utama gizi bayi. Namun, berbagai tantangan yang muncul seperti ASI sedikit, harus bekerja, tak ada dukungan keluarga, rentan membuat ibu berhenti menyusui. Ibu menyusui yang kekurangan gizi dan bayi yang tak mendapatkan ASI bisa menyebabkan bayi kekurangan amunisi untuk tumbuh kembangnya.



Fase Orang Tua Muda (dengan anak usia 0-59 bulan)

Setelah ASI eksklusif, asupan nutrisi bergantung pada makanan padat yang dikonsumsi anak. Jika orang tua tak memiliki pengetahuan mengenai pola makan yang sehat, bayi dan balita rentan mengalami kekurangan gizi yang berujung stunting.

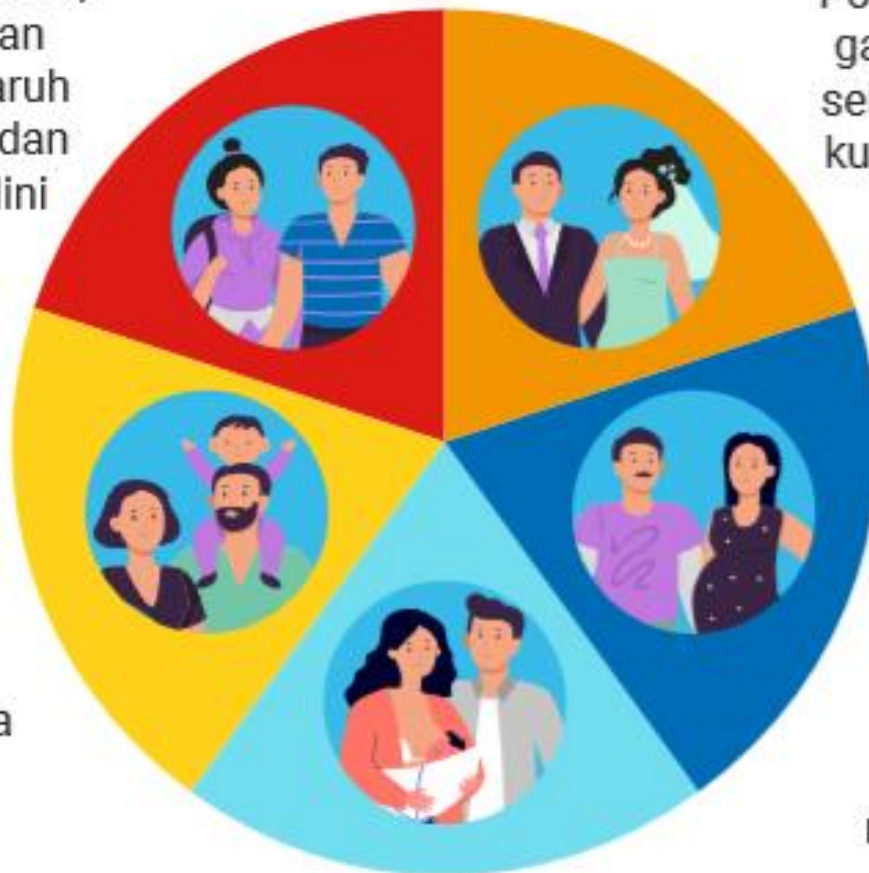
5 Sasaran Pencegahan Stunting

Remaja putri:

Rentan anemia, pola diet yang tak sehat, tekanan teman sebaya, pengaruh sosial media, dan pernikahan dini

Calon pengantin:

Pola makan dan gaya hidup tak sehat: merokok, kurang istirahat



Anak 0-59 bulan:
Masalah pola makan.

Ibu hamil:
Mual muntah di trimester 1, tidak rutin memeriksakan kehamilan

Ibu menyusui:
Tantangan saat menyusui, rentan kesundulan karena tidak menggunakan kontrasepsi paska kehamilan













KONSEP GIZI SEIMBANG



TAMBAHAN 4 PESAN KHUSUS IBU HAMIL

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan
2. Batasi mengonsumsi garam
3. Minum air putih yang banyak
4. Batasi minum kopi

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

| Bahan Makanan | Ibu Hamil Trimester 1 | Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 | Keterangan |
|--|---|---|--|
| Nasi atau Makanan Pokok | 5 porsi  | 6 porsi  | 1 porsi = 100 g atau $\frac{3}{4}$ gelas nasi 1 porsi = 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang 1 porsi = 210 g atau 2 kentang ukuran sedang 1 porsi = 120 g atau 1 $\frac{1}{2}$ potong singkong 1 porsi = 70 g atau 3 iris roti putih 1 porsi = 200 g atau 2 gelas mie basah |
| Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya | 4 porsi  | 4 porsi  | 1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam |
| Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya | 4 porsi  | 4 porsi  | 1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu |
| Sayur-sayuran | 4 porsi  | 4 porsi  | 1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah |
| Buah-buahan | 4 porsi  | 4 porsi  | 1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya |
| Minyak/lemak | 5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan | 5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan | 1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya |
| Gula | 2 porsi  | 2 porsi  | 1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya |

BATASI KONSUMSI GARAM (HINGGA 1 SENDOK TEH/HARI) DAN MINUM AIR PUTIH 8 - 12 GELAS PER HARI

PERIKSA KEHAMILAN

Periksa kehamilan minimal 6 kali

1 kali pemeriksaan oleh dokter kandungan pada trimester pertama kehamilan hingga 12 minggu

2 kali pemeriksaan pada trimester kedua (di atas 12 minggu sampai 24 minggu)



3 kali pemeriksaan pada trimester ketiga kehamilan di atas 24 minggu sampai 40 minggu (dengan salah satu diantaranya dilakukan oleh dokter kandungan)

FAKTOR RESIKO STUNTING

1. Faktor Ibu

- ◆ Nutrisi buruk selama prakonsepsi (sebelum kehamilan)
- ◆ Tidak tercukupinya gizi baik saat kehamilan dan menyusui
- ◆ Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), yaitu berat bayi lahir <2500 gr



- ◆ Kelahiran bayi prematur
- ◆ Hipertensi dalam kehamilan
- ◆ Jarak kehamilan dan kelahiran yang dekat
- ◆ Kehamilan usia dini
- ◆ Kesehatan mental ibu
- ◆ Preeklamsia

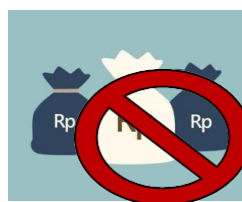
- ◆ Infeksi saat kehamilan dan melahirkan
- ◆ Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT) yang memungkinkan ukuran dan berat bayi tidak sesuai dengan usia kehamilan
- ◆ Terlalu sering melahirkan

2. Lingkungan Tempat Tinggal



- ◆ Lingkungan tempat tinggal tidak higienis
- ◆ Tidak memiliki fasilitas kesehatan memadai

3. Pendapatan Keluarga



Pendapatan keluarga rendah. Sehingga, keluarga tidak mampu memberikan asupan yang bergizi

4. Tingkat Pendidikan



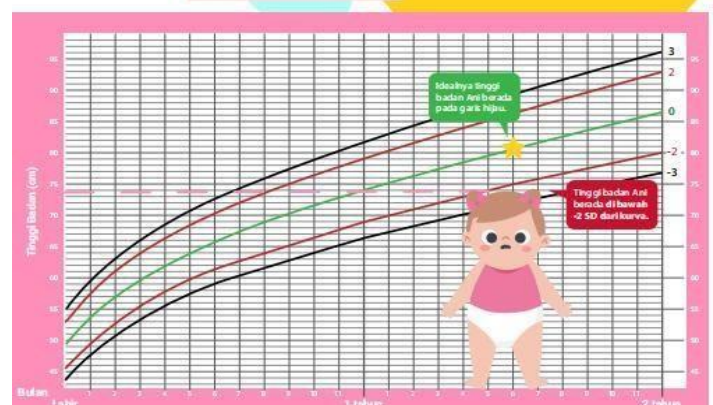
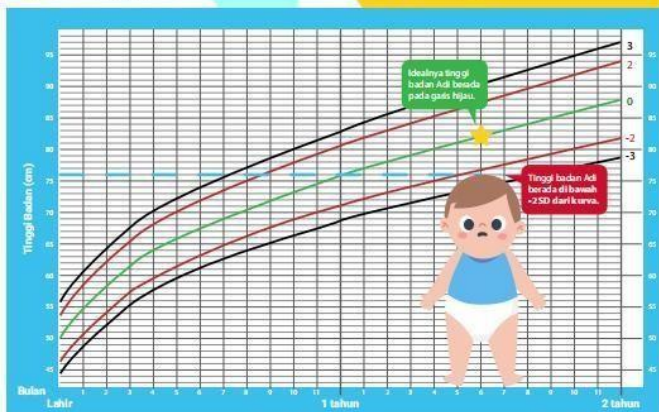
Tingkat pendidikan keluarga rendah

MENDETEKSI STUNTING PADA ANAK

Kapan seorang anak dikatakan mengalami stunting?

Meskipun secara harfiah *stunted* artinya pendek, tapi tidak semua yang pendek itu langsung dianggap stunting. Seorang anak dikatakan stunting jika dalam kurva pertumbuhan WHO, tinggi anak berdasar usianya berada **minus dua di bawah garis hijau**. Garis hijau menggambarkan rata-rata tinggi anak di usia tersebut.

Contoh:



Anak stunting biasanya juga mengalami gangguan kecerdasan dan tumbuh kembang. Jika ternyata hasil pengukuran pertumbuhan anak berada di bawah -2 SD, segera periksakan ke dokter.

STATUS GIZI ANAK

MENGAPA MEMANTAU STATUS GIZI ANAK SANGAT PENTING ?

Status gizi adalah kondisi yang menunjukkan seberapa seimbang jumlah zat gizi yang masuk dan yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi ini tidak sekadar membuat fisiknya bertumbuh, namun juga untuk menunjang perkembangan anak, kecerdasan, energi untuk beraktivitas, juga pemeliharaan kesehatan.

GUNAKAN KURVA PERTUMBUHAN

Untuk mengecek status gizi anak usia 0-5 tahun, kita bisa menggunakan kurva pertumbuhan dari WHO (Badan Kesehatan Dunia). Kurva ini juga ada di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak).

Untuk menentukan status kecukupan gizi anak, kita perlu memerhatikan garis hijau (normal) dan garis merah (di bawah normal). Jika titik pertemuan atau plotnya berada di garis hijau, anak cukup gizi. Namun, jika menyentuh garis merah, anak bisa dikatakan kurang gizi. Jika hingga menyentuh garis hitam, kurang gizi terjadi cukup parah.



PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL



Konsumsi asam folat untuk cegah cacat bawaan pada janin minimal sebulan sebelum hamil & selama hamil



Minum suplemen tambah darah selama kehamilan



Rutin kontrol kehamilan minimal 6 kali: 1 kali saat trimester pertama, 2 kali saat trimester kedua, dan 3x saat trimester ketiga



Selalu cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum & setelah makan, sebelum memasak, sesudah BAB, dan selesai melakukan kegiatan

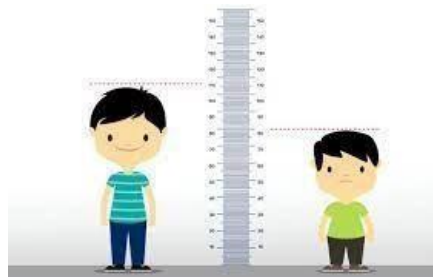
Pastikan kebutuhan asam folat, kalsium dan zat besi tercukupi. Pembentukan otak bayi berlangsung di minggu-minggu awal kehamilan. Jangan sampai kurang gizi, karena menyebabkan janin lahir stunting. Ibu bingung minum apa? Cek di materi “Konsep Gizi Seimbang” materi diatas.

SALAH SATU CONTOH PERTANYAAN YANG SERING MUNCUL DI MASYARAKAT TENTANG STUNTING

Terlanjur Stunting Bisakah Diperbaiki?

- ❖ Menurut Kepala BKKBN dr. Hasto Wardoyo, **stunting masih bisa dikoreksi selama anak belum berusia 2 tahun, atau masih berada dalam 1000 hari pertama kehidupannya.** Namun, jika usianya sudah lebih dari 2 tahun, perbaikan gizi yang dilakukan hanya sebatas mampu menaikkan berat badan anak. Untuk penambahan tinggi badan sulit dikejar jika anak terlanjur pendek.
- ❖ Stunting bersifat **irreversible, tidak dapat diperbaiki apalagi setelah anak mencapai usia dua tahun.** Apabila terjadi penurunan berat badan (*weight faltering*) pada kondisi anak stunting, maka anak harus segera ditangani secara medis agar bisa diketahui penyebab dan solusinya.

*Apa yang bisa dilakukan
untuk memperbaiki
kondisi stunting?*



JAWABANNYA:

Salah satunya adalah dengan cara pengaturan pola gizi yaitu makan bukan sekadar kenyang namun harus diperhatikan nutrisinya. Karena periode 1-5 tahun adalah periode emas untuk pertumbuhan anak, terutama otak, pemenuhan gizi anak juga harus disesuaikan dengan usia yang ditentukan.



**MARI KITA
BERMAIN!**

Temukan Kata Seputar “Stunting”

Temukan 5 kata yang tersembunyi di bawah ini!

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | A | V | G | I | Z | I | H | U | A | K | O | S | W | G |
| D | G | T | K | X | A | Q | A | F | G | A | P | U | Z | B |
| Y | A | B | L | I | J | H | W | E | D | S | I | H | X | N |
| A | C | F | G | H | E | C | R | Q | W | I | L | I | K | D |
| P | F | P | R | A | N | I | K | A | H | T | B | G | O | A |
| R | T | Y | I | U | W | X | A | M | A | U | S | I | K | L |
| A | S | A | M | F | O | L | A | T | M | K | F | E | A | R |
| C | X | Z | V | B | N | M | G | Q | I | S | H | N | N | I |
| F | S | G | Q | G | U | Y | B | N | L | K | G | I | E | N |
| G | B | A | D | U | T | A | V | S | G | D | H | T | M | P |
| P | R | G | H | C | R | F | A | X | I | U | G | A | I | W |
| S | G | J | P | E | N | D | E | K | H | X | F | S | A | G |
| T | M | P | A | S | I | U | D | H | I | O | L | S | F | X |
| X | V | D | E | G | O | C | S | A | N | I | T | A | S | I |
| G | K | E | C | E | R | D | A | S | A | N | D | T | Y | X |

SUMBER PUSTAKA

1. **Tim. Demi keluarga pahami langkah penting cegah stunting, edisi 2: buku pintar stunting. 2021. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.**
2. **BKKBN. Panduan e-Booklet Stunting. 2021. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.**
3. **Kemendes RI. 2021. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI**

TIM PENYUSUN



FARIDA UTAMININGTYAS, S. ST., M. Keb.

Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Afa Royhan. Email: faridautamingtyas8@gmail.com



IIN WAHYUNI, S. ST., M. Tr. Keb.

Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Afa Royhan. Email: iinwahyuni189@gmail.com



ANA MUFIDATURROSIDA, S. ST., MPH.

Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum.
Email: mufidaana@gmail.com



ATIK MARIA, S. SiT., M. Tr. Keb.

Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum.
Email: atikmaria08@gmail.com

TERIMA KASIH