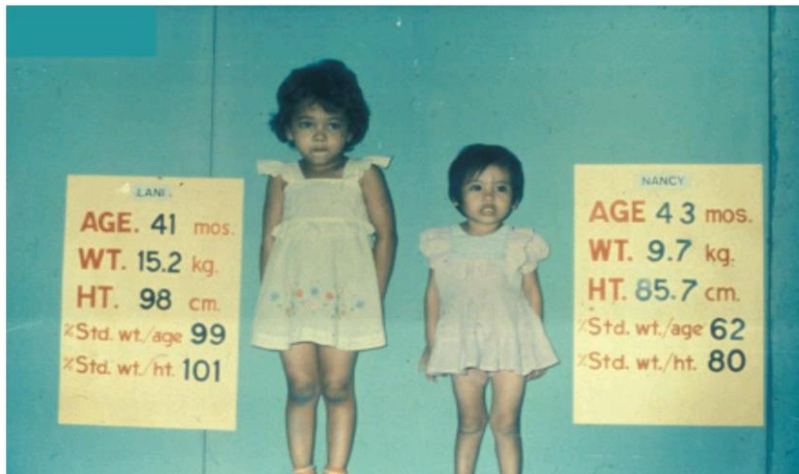


# UPAYA PENURUNAN PREVALENSI STUNTING MELALUI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA MASA SERIBU HARI PERTAMA KEHIDUPAN (1000 HPK)



**Oleh: Dr. HELMIZAR, SKM, M. BIOMED**  
**(Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas)**

Disampaikan pada kegiatan Internalisasi 1000 HPK di Kabupaten Pessel  
Selasa, Tanggal 8 Juni 2021



# PENDAHULUAN



Peningkatan *Kualitas SDM* ditentukan oleh kualitas anak sejak janin dalam kandungan sampai usia 6 tahun dengan memenuhi kebutuhan dasar anak baik perawatan, pengasuhan dan pendidikan



# STUNTING

Umur Sama Tetapi Tinggi Badan Berbeda.

? Apa yang dimaksud dengan *stunting*?



*Stunting* adalah sebuah kondisi dimana tinggi badan seseorang ternyata lebih pendek dibanding tinggi badan orang lain pada umumnya (yang seusia).

? Apa penyebab *stunting*?

Kurangnya asupan gizi yang diterima oleh janin/bayi.





# PREVALENSI STUNTING YANG MASIH TINGGI...

## DATA BALITA STUNTING KAB/KOTA DI PROVINSI SUMATERA BARAT

Sumber : Riskesdas 2007, 2013 dan 2018

No	Kab/kota	2007	2013	2018
1	Mentawai	32,6	40,9	32,4
2	Pesisir Selatan	37,4	50,0	26,5
3	Kab. Solok	36,2	42,0	41,5
4	Sijunjung	46,1	37,2	35,0
5	Tanah Datar	39,9	38,8	26,3
6	Padang	34,9	41,0	26,1
7	Agam	36,1	30,0	30,0
8	50 Kota	29,8	28,8	40,1
9	Pasaman	48,6	55,2	40,6
10	Solok Selatan	34,7	48,6	27,7
11	Dharmasraya	30,4	40,4	30,3
12	Pasaman Barat	45,2	51,5	35,1
13	Padang	30,9	33,7	22,4
14	Solok	39,4	30,7	23,6
15	Sawahlunto	31,2	22,5	20,6
16	Padang	34,4	28,5	27,2
17	Bukittinggi	31,0	28,5	17,2
18	Payakumbuh	44,4	30,4	19,2
19	Pariaman	23,3	44,0	17,8
	<b>Sumatera</b>	<b>36,5</b>	<b>39,2</b>	<b>29,9</b>
	<b>Nasional</b>	<b>36,8</b>	<b>37,2</b>	<b>30,8</b>



Dppkbkps Sumbar



dppkbkps.sumbar@gmail.com



<http://dppkbkps.sumbarprov.go.id>

**“Target Penurunan Prevalensi Stunting sebesar 14% sampai tahun 2024 (4,3%/tahun)”**

# PENYEBAB MASALAH GIZI SALING BERKAITAN ANTARA SATU DAN LAINNYA

Rendahnya akses terhadap **MAKANAN** dari segi jumlah dan kualitas gizi



**POLA ASUH** yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktek pemberian makan bayi dan anak & stimulasi Psikososial



Rendahnya akses terhadap **PELAYANAN KESEHATAN** termasuk akses sanitasi dan air bersih



## AKAR MASALAH

Politik, sosial dan budaya

Kemiskinan

Kurangnya pemberdayaan perempuan

Degradasi Lingkungan

# **Apa Yang Harus Dilakukan Untuk Menurunkan Prevalensi Stunting?**

**Fokus Intervensi Gizi (Spesifik & Sensitif) pada Periode 1000 HPK  
(Mulai Ibu Hamil s/d anak usia 2 tahun)**



# Prevalensi Stunting Dapat Diturunkan & Dicegah Melalui:



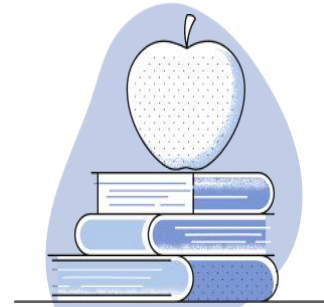
**1**

**Pemenuhan  
Kebutuhan Gizi  
Ibu Hamil**



**2**

**IMD, Berikan ASI  
Eksklusif dan  
MP-ASI**



**3**

**Akses Air Bersih  
dan fasilitas  
Sanitasi**



**4**

**Memantau  
Pertumbuhan  
Balita di  
Posyandu**

# Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada 1000 HPK



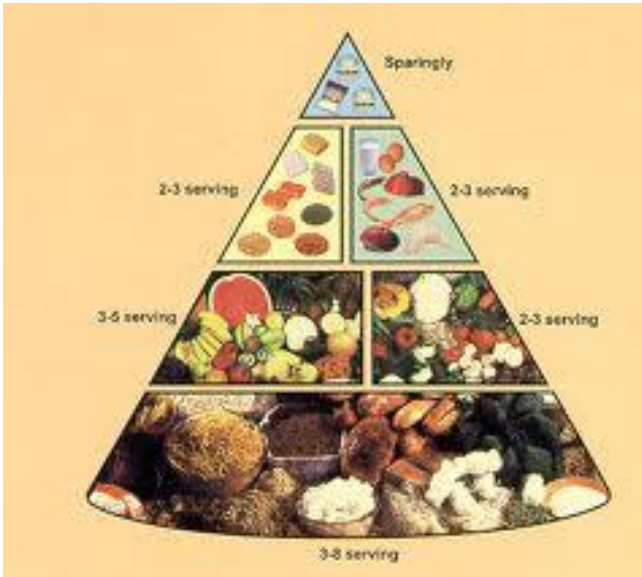




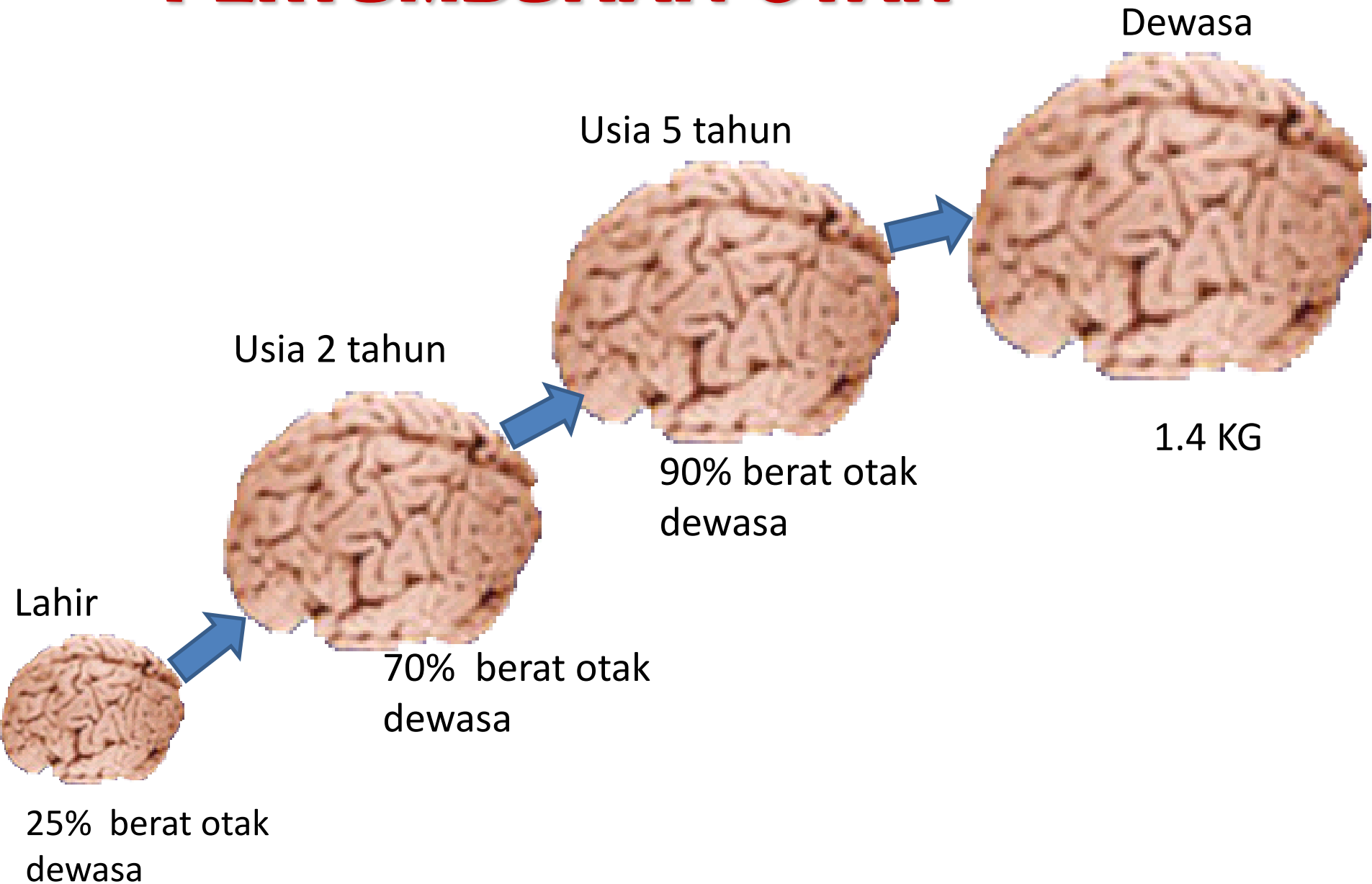
# **GIZI**

- **Gizi amat berperan di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan otak.**
- **Zat gizi yang diperlukan terdiri dari**
  - 1. Zat gizi makro:  
Energi, Protein, dan Lemak**
  - 2. Zat gizi mikro:  
Vitamin dan Mineral**

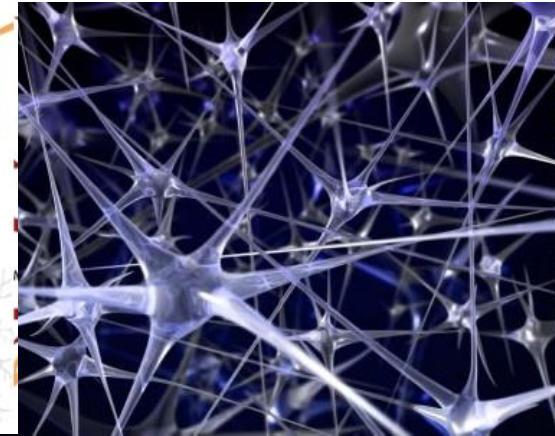
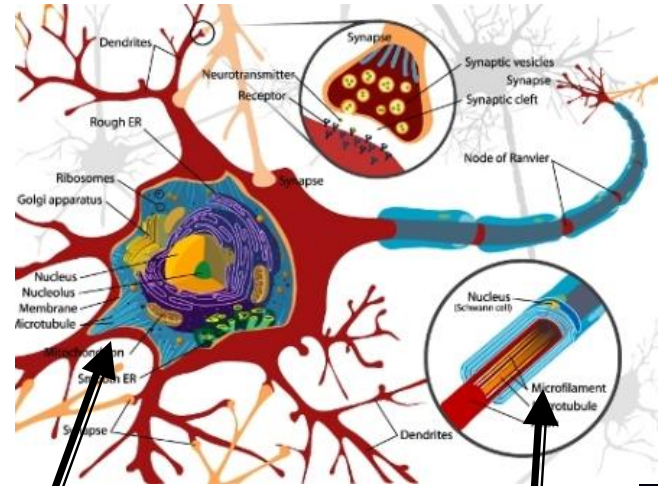
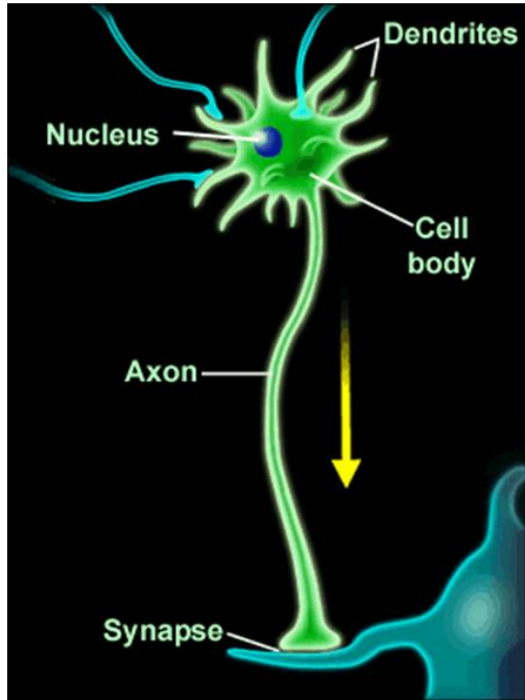
# PERAN GIZI SUDAH DIMULAI SEJAK PRAKONSEPSI (SEBELUM PEMBUAHAN)



# PERTUMBUHAN OTAK



# PERAN ZAT-ZAT GIZI (MAKRO & MIKRO) UNTUK TUMBUH KEMBANG OTAK ANAK



**Energi, Protein & Asam lemak essensial (AA,DHA)**

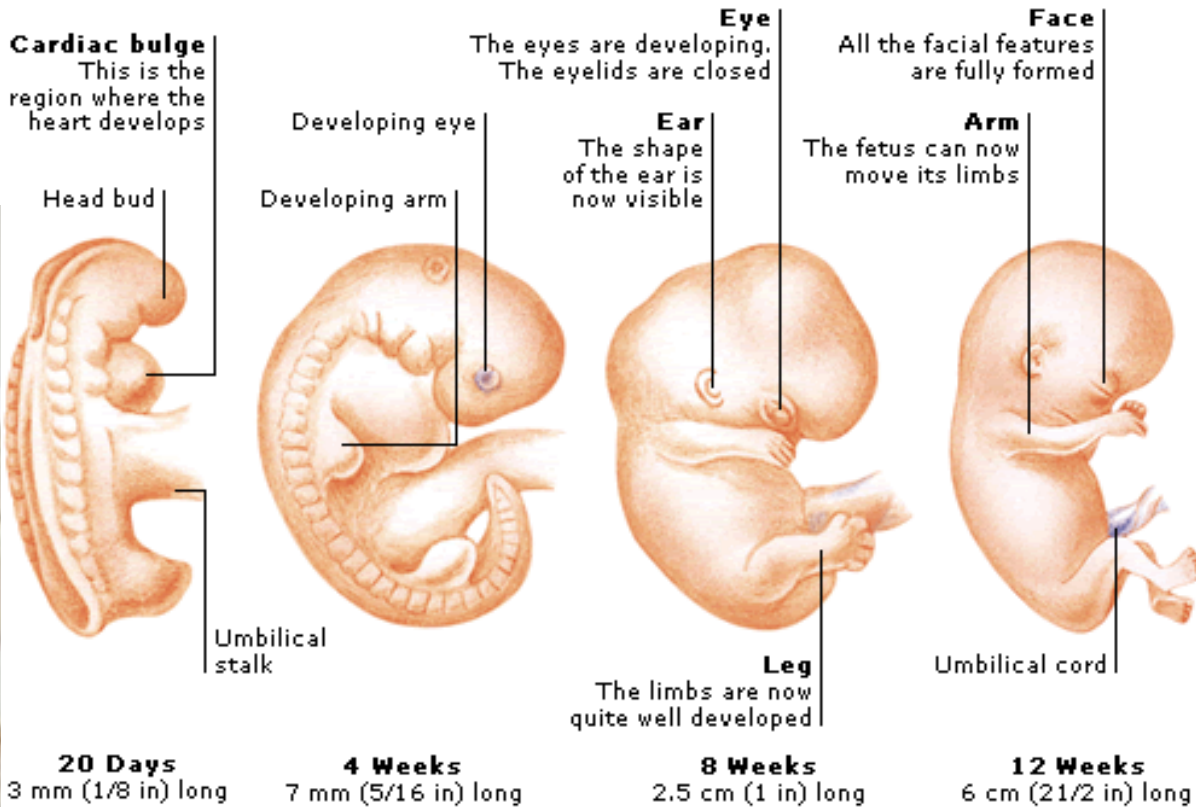
**Protein, vitamin dan mikromineral (Zink, Besi, Iodium, Kolin, Folat, Tembaga dll)**



# Secara psikologis

kehidupan psikoemosional anak manusia sudah dimulai sejak janin mulai bereaksi terhadap rangsang-rangsang dari luar.

## TRIMESTER PERTAMA



**Kebutuhan Zat Gizi pada Trimseter Pertama: Protein, Asam lemak AA/DHA, vitamin dan mikromineral (Zink, Besi, Iodium, Folat, Tembaga, Kolin, dll) → Terdapat pada bahan makanan seperti Ikan, sayuran, buah-buahan**

**MAKANAN IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA,**  
adalah untuk terpenuhinya kecukupan zat gizi  
Trimester pertama, perlu **diikuti 3 prinsip** berikut :

1. Kenali secara tepat status gizi ibu dengan Index masa tubuh (IMT) ibu, yaitu

**BMI <18.5**, : makanan tinggi kalori dan tinggi protein (TKTP)

**18.5 -25** : Kalori normal

**> 25** : Kalori dikurangi dari standard .

2. Penting untuk dipahami tentang kualitas makanan untuk Trimester I, bukan jumlahnya tapi kaya protein essensial, Folat, Vitamin A, mikromineral (trace element), seperti Fe, Zn, Yodium, Selenium, Asam lemak essential AA dan DHA atau Omega 3 ,

3. Keanekaragaman sumber sayur dan buah lebih penting dilihat dari warnanya, yaitu **hijau tua, kuning, sampai ungu bukan jumlah sayur dan buah**

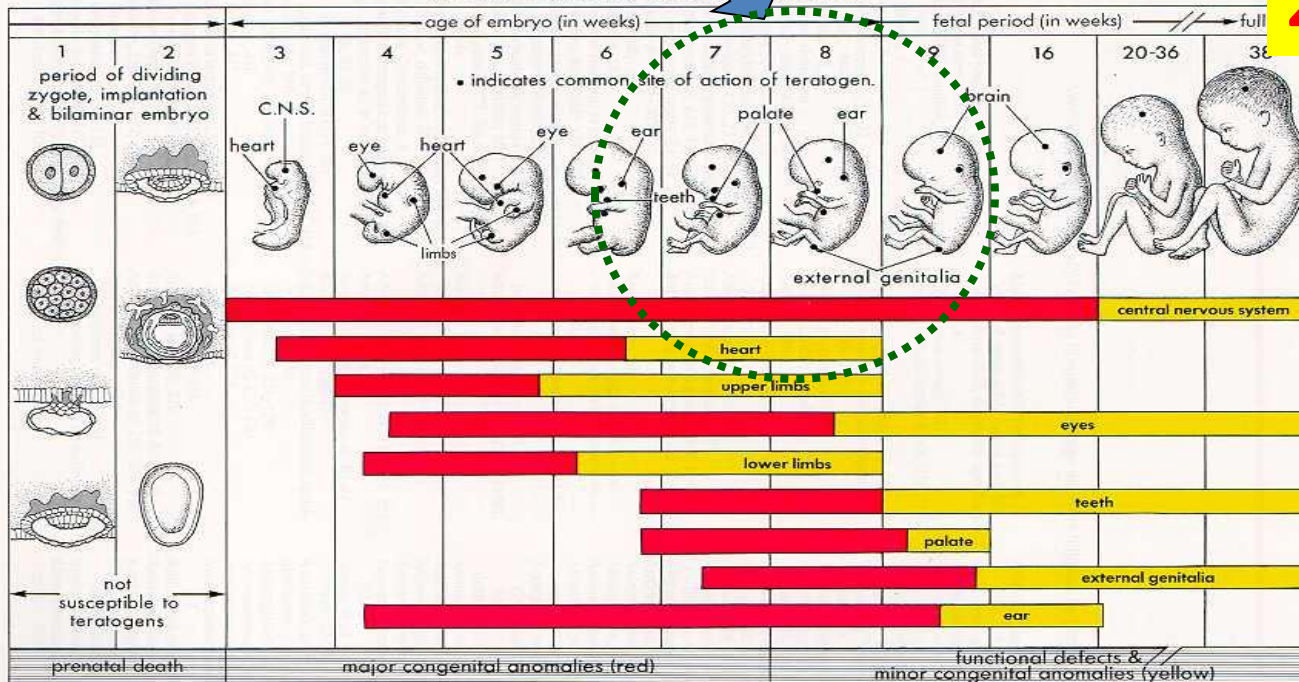
# KEHAMILAN TRIMESTER KEDUA

1. Gerakan janin mulai terasa
2. Pertumbuhan bayi sangat cepat
3. Pematangan organ tubuh

4. Myelinisasi syaraf
5. Pembentukan percabangan syaraf (axon)

1. Kombinasi Zat Gizi Mikro, AA-DHA
2. Stimulasi

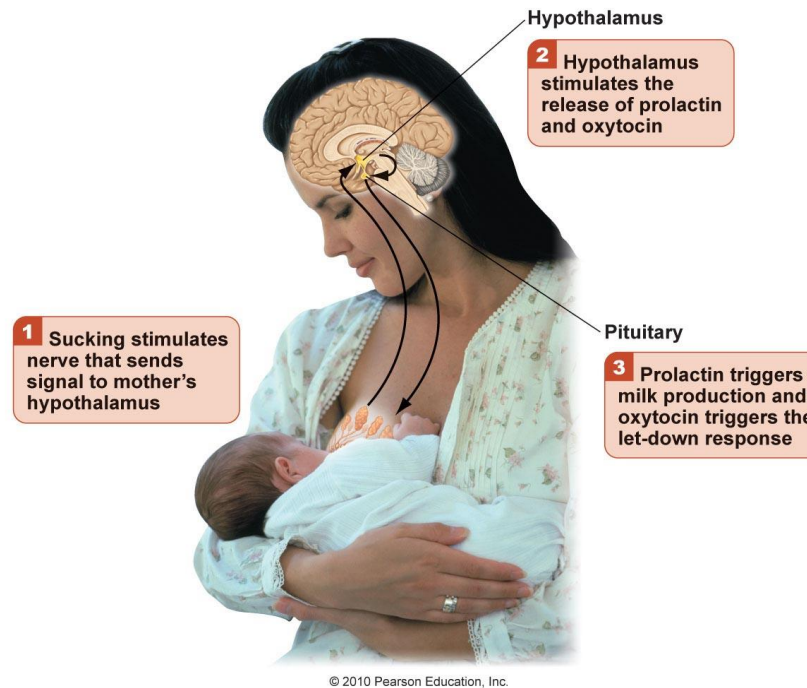
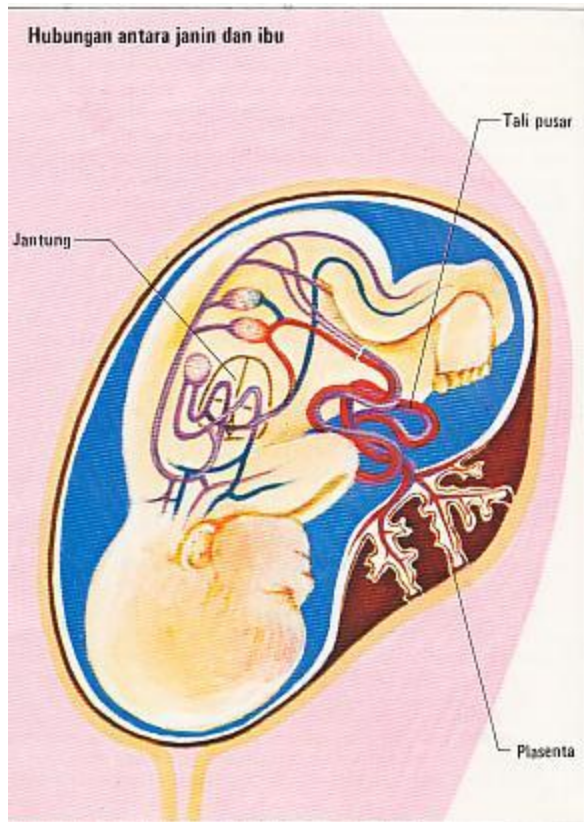
CRITICAL PERIODS IN HUMAN DEVELOPMENT\*



\* Red indicates highly sensitive periods when teratogens may induce major anomalies.

# KEHAMILAN TRIMESTER KE 3

1. KELANJUTAN KEHAMILAN TRIMESTER 2
2. PERSIAPAN PERSALINAN DAN NIFAS
3. PERSIAPAN LAKTASI, KHUSUS UNTUK PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF
4. KEBUTUHAN ZAT GIZI MAKRO SEPERTI ENERGI, PROTEIN, LEMAK UTK PERTAMBAHAN BERAT & PANJANG JANIN





# KEBUTUHAN ZAT GIZI ( sesuai AKG 2019)

## ENERGI

- Kebutuhan energi meningkat, untuk:
  - Pemeliharaan kesehatan ibu
  - Pertumbuhan janin
  - Pembentukan plasenta, pembuluh darah, dan jaringan yang baru
  - Selain itu, tambahan kalori dibutuhkan sebagai tenaga untuk proses metabolisme jaringan baru, persiapan persalinan dan menyusui
- Pada ibu hamil normal diperlukan tambahan energi:
  - 180 kkal/hari pada Trimester I
  - 300 kkal/hari pada Trimester II dan III
- Ibu hamil KEK memerlukan tambahan **energi sebesar 500 kalori/hari**

## PROTEIN

- ❑ Kebutuhan protein lebih banyak selama kehamilan
- ❑ Protein diperlukan untuk pertumbuhan jaringan pada janin
- ❑ Ibu hamil KEK membutuhkan tambahan **protein: 12-15 gram/hari**, diutamakan sumber protein dari ikan terutama ikan laut



# PEMENUHAN GIZI SEIMBANG IBU HAMIL MELALUI ISI PIRINGKU



## PERLU DIPERHATIKAN BAHAN MAKANAN YANG DIKONSUMSI UNTUK HIDUP SEHAT

1. 50% dari jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah
2. 50% lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk
3. Porsi sayur lebih banyak dari porsi buah
4. Porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk pauk
5. Anjuran minum setiap kali makan

**IBU HAMIL MAKAN 1 PORSI LEBIH BANYAK**

# SUPLEMENTASI DADIH PADA IBU HAMIL



## Dadih



Hasil Fermentasi Susu Kerbau secara alami dalam bambu selama 2 hari pada suhu ruang

Mengandung Bakteri Asam Laktat yang menghasilkan Bakteriosin sebagai penghambat pertumbuhan bakteri patogen

Kadar air (84,35%), protein (5,93%), lemak (5,42%), karbohidrat (3,34%), pH (3- 4).

Meningkatkan daya tahan tubuh dan status gizi ibu dan janin

# DADIH SEBAGAI SUPLEMENTASI MAKANAN IBU HAMIL ALTERNATIF SOLUSI PENCEGAHAN MASALAH STUNTING





# PENELITIAN PEMBERIAN SUPLEMENTASI DADIH & PUDING DADIH PADA IBU HAMIL

Intervensi Suplementasi dadih kepada sebanyak 180 ibu hamil (2017-2018) dan intervensi puding dadih sebanyak 118 ibu hamil (2019-2020) selama 6 bulan di Propinsi Sumatera Barat



**Helmizar Dkk (2017-2018) : Studi Efek Suplementasi Dadih Dan Zink Selama Kehamilan Terhadap Imunitas Humoral Dan Berat Badan Lahir Bayi Di Propinsi Sumatera Barat; (Research Grant Instiusional Yayasan Danone Institute Indonesia 2017-2018)**

## KATEGORI ANTROPOMETRI BAYI LAHIR

Antropometri Bayi	Kontrol n (%)	Dadih n (%)	Dadih Zink n (%)	Total n (%)
Kategori Berat Bayi Lahir:				
<2500 gram	4 (8.9)	1 (2.1)	5 (11.1)	10 (7.2)
2500-3000 gram	12 (26.7)	16 (33.3)	11 (24.4)	39 (28.3)
>3000 gram	<b>29 (64.4)</b>	<b>31 (64.6)</b>	<b>29 (64.4)</b>	<b>89 (64.5)</b>
Kategori Panjang Bayi Lahir:				
<48 cm	7 (15.6)	6 (12.5)	10 (22.2)	23 (16.7)
48-50 cm	28 (62.2)	21 (43.8)	17 (37.8)	66 (47.8)
>50 cm	<b>10 (22.2)</b>	<b>21 (43.8)</b>	<b>18 (40.0)</b>	<b>49 (35.5)</b>

# Outcome Kehamilan dan Pertumbuhan Anak Kelompok Intervensi Dadih dan Kontrol



Dadiah dan Zink

BBL: 3500 gr  
PBL: 50 cm



Kontrol

BBL: 2500 gr  
PBL: 47 cm



Umur 24 Bulan

Dadiah dan Zink

BB : 14.4 kg  
PB : 91.5 cm



Kontrol

BB : 10.3 kg  
PB : 83.3 cm

# Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Baduta

**Dikarenakan kebutuhan dan kemampuan cerna anak meningkat dengan bertambahnya umur**



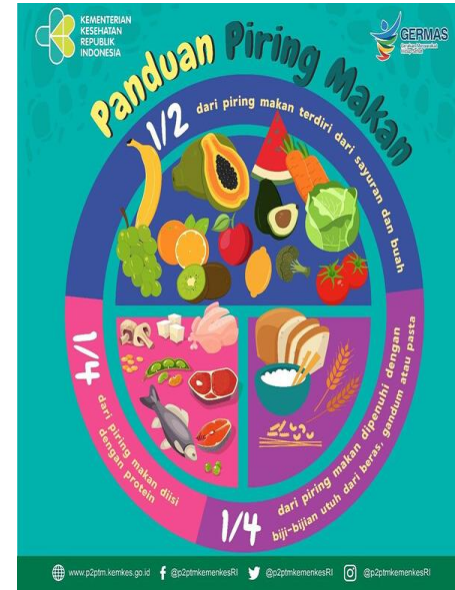




**0-6 Bulan  
Pemberian ASI  
Eksklusif**



**6-24 Bulan  
Pemberian MP-  
ASI**



**2-5 Tahun  
Makan Sudah  
Seperti Dewasa**

# **PENTINGNYA ASI EKSKLUSIF**



## **Mengapa ASI Saja SELAMA 6 BULAN**

1. Produksi ASI cukup untuk bayi selama 6 bulan
2. Protein dan zat gizi lainnya cukup untuk bayi selama 6 bulan
3. Di dalam ASI terdapat zat anti (body) bahan yang dapat membunuh kuman, Immun body untuk melawan kuman jenis apapun
4. Usus bayi belum bisa dilwati zat lain selain ASI, karena Usus bayi masih belum sempurna pembentukan sel-sel di permukaan dalamnya

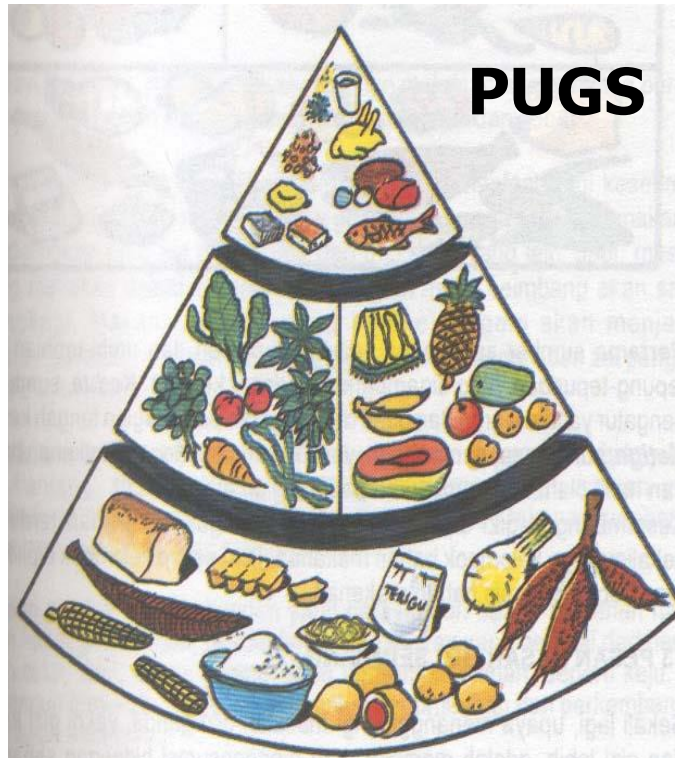


# MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)





# Prinsip Pemberian Makanan Pada Anak Baduta



**1. Sumber zat pembangun :**  
ikan, telur, ayam, daging,  
susu, keju, kacang-  
kacangan, tempe, tahu,  
oncom (LAUK-PAUK)

**2. Sumber zat pengatur :**  
sayuran dan buah-  
buahan

**3. Sumber energi :**  
beras, jagung,  
gandum, ubi  
kayu, ubi jalar,  
 kentang, sagu,  
roti, mie,  
pisang dll  
(PANGAN POKOK)



# Penggunaan Bahan Pangan Lokal

Sebagai pengganti produk pabrikan



FOKUS

PRESIDEN AJAK GIATKAN MAKANAN LOKAL  
UNTUK CEGAH STUNTING

Oleh. ASEP SUWANDA

# MP-ASI Lokal Diperkaya Dadih

## Bahan Pembuatan Biskuit:

- Tepung Jagung
- Tepung Kacang Merah
- Tepung Jagung
- Tepung Ikan Gabus
- Tepung Susu
- Telur Ayam
- Mentega
- Gula Pasir





# PRODUKSI MP-ASI Lokal Diperkaya Dadiah





# Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Balita di Posyandu/ BKB



## *POSYANDU:*

- Mengetahui status pertumbuhan anak
- Mendeteksi secara dini bila terjadi masalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan untuk segera ditangani.

**BKB** merupakan upaya pelayanan untuk meningkatkan Pengetahuan, Kesadaran, Ketrampilan dan Sikap Ibu Serta Keluarga lainnya dalam membina **"Tumbuh Kembang"** anak balita melalui kegiatan **rangsangan atau stimulasi** berupa : mental, emosional, intelektual, moral, sosial dengan berbagai media agar anak menjadi **manusia yang berkualitas**.

# Dadih Produk Lokal Minangkabau Berpotensi Mengurangi Stunting



Pemberian Stimulasi Psikososial yang baik untuk anak, salah satunya dengan *Manjujai*



# STIMULASI PSIKOSOSIAL “MANJUJAI”



- Pola Asuh Stimulasi Psikososial atau pemberian rangsangan dari luar atau lingkungan terdekat anak (**orang tua, keluarga, masyarakat**)
- Dengan cara **bercakap-cakap** atau **berbicara, bermain, berdendang** dimana anak disentuh, didekap, dipeluk dengan kasih sayang (interaksi dengan anak) dilakukan secara berulang-ulang, bervariasi, dengan alat atau tanpa alat, serta
- Mengandung nilai-nilai sesuai **adat budaya Minangkabau**





# STIMULASI PSIKOSOSIAL

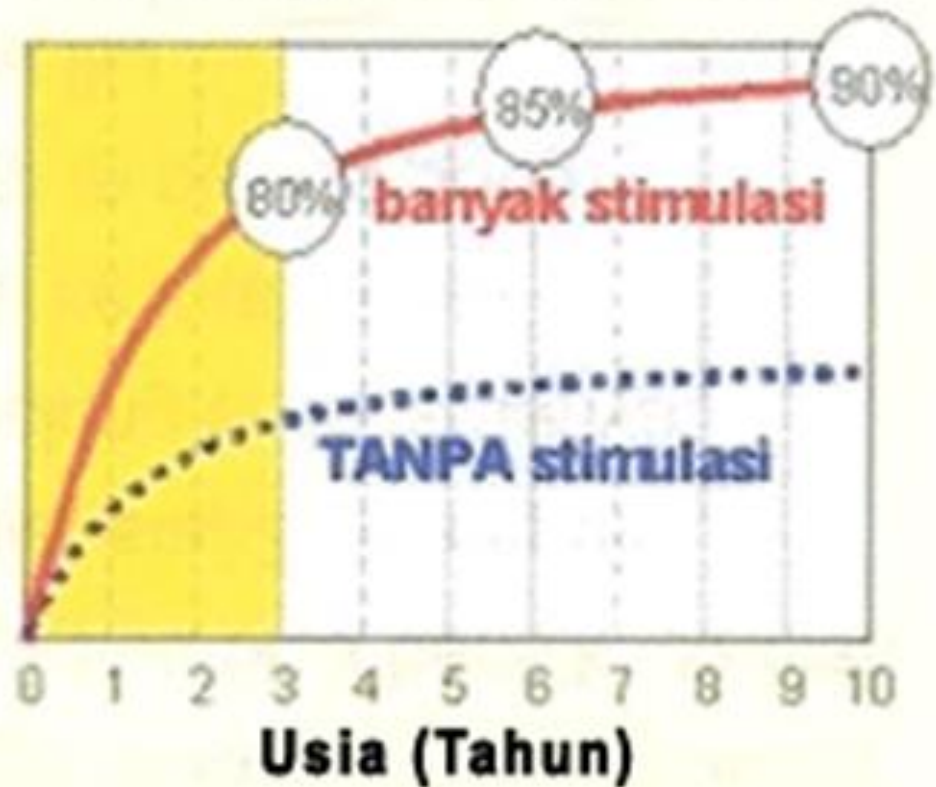
## “MANJUJAI”



- **Manjujai** merupakan proses interaksi antara anak usia dini dg ibu/pengasuh dlm berbagai bentuk kegiatan.
- Interaksi ini berlangsung secara alami terutama saat ibu/pengasuh menyampaikan rasa kasih & sayang, harapan, pujian, semangat, dll., dlm bentuk **kata2, pantun, dan nyanyian**. Dlm proses ini sekaligus terjadi **penanaman nilai-nilai**, antara lain : nilai religius, pendidikan, sosial, dan budaya.



## Perkembangan Jaringan Otak



**Stimulasi Psikososial →**  
**Serangkaian kegiatan**  
**perangsangan**

- penglihatan,
- pendengaran,
- perabaan



**OTAK ERBENTUK  
80-85 %**

**4-5 TAHUN  
106 cm  
16-20 kg**



**18 BULAN  
82 cm  
10-12 kg**

**OTAK SUDAH  
TERBENTUK 70%**



**LAHIR  
50-55 cm  
3.0-3.5 kg**



**KAEDAH ATAU ATURAN PERTUMBUHAN TERCAPAI , BILA PRASYARAT TERPENUHI :**

- 1. TERPENUHI INTAKE JUMLAH DAN JENIS MAKAN SESUAI DAN CUKUP**
- 2. DERAJAT KESEHATAN OPTIMAL**
- 3. PENGASUHAN MAKAN, KEBERSIHAN DAN STIMULASI ATAU RANGSANGAN YANG ADEKUAT (CUKUP)**

# KESIMPULAN

- Prevalensi stunting dapat diturunkan dengan memfokuskan pada periode 1000 HPK dalam pemenuhan gizi seimbang untuk ibu hamil & baduta
- Upaya intervensi sensitif oleh sektor BKKBN dilakukan melalui program Bina Keluarga Balita (BKB) & upaya percepatan perbaikan gizi 1000 HPK ini perlu dilakukan oleh *Multi-partners* dari berbagai unsur secara bersama-sama, terintegrasi dan terkoordinasi
- Pendekatan intervensi berbasis potensi lokal memberikan efek positif terhadap pencegahan dan penanggulangan stunting

**SELAMATKAN**



# TERIMA KASIH



*CEGAH STUNTING &  
SELAMATKAN PERIODE 1000 HPK*