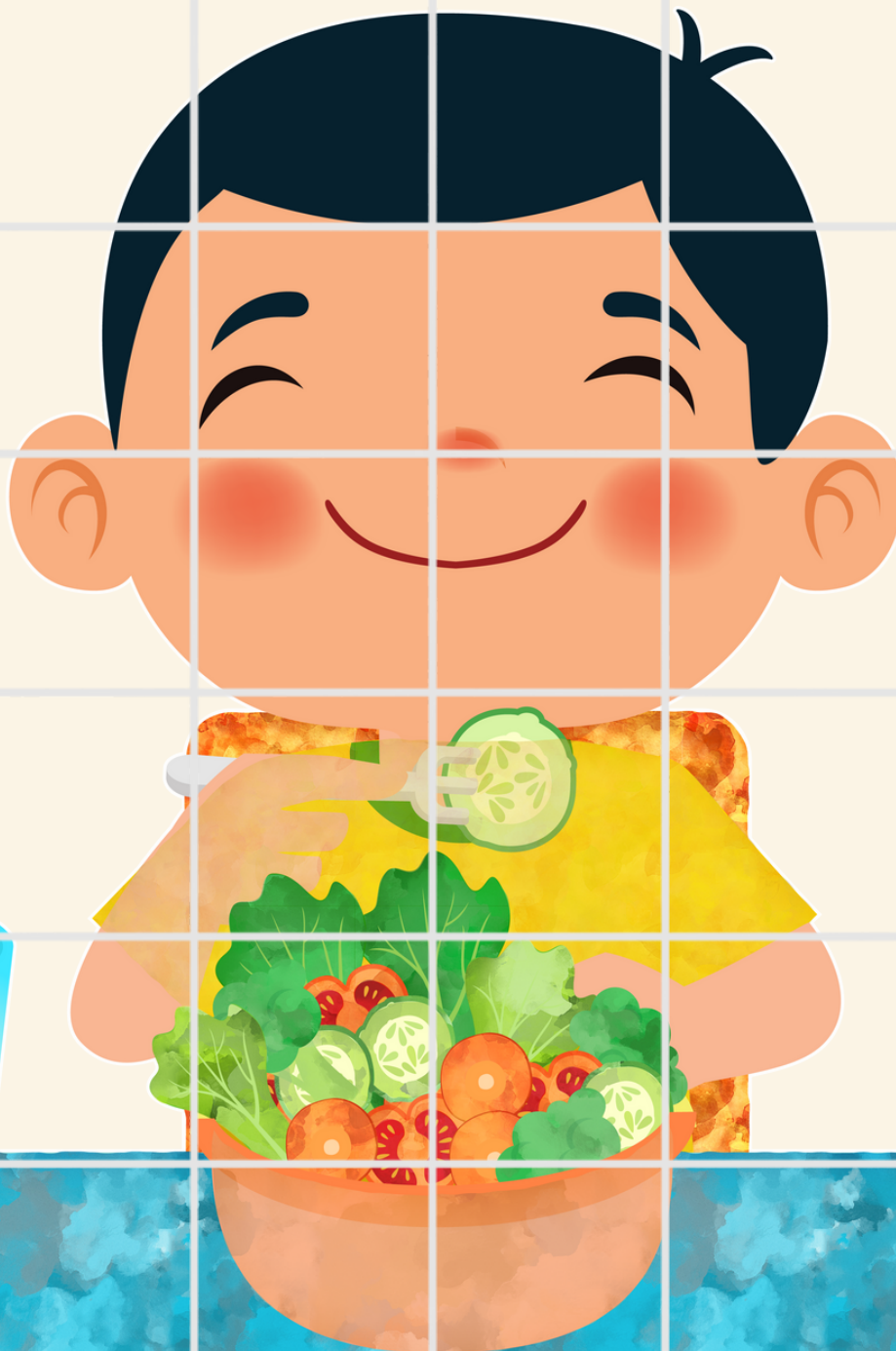




# PANDUAN STUNTING

Stunting: Penyebab dan  
Pengaruhnya dalam  
Perkembangan Serta  
Fisik Anak





# BUKU PANDUAN

## Stunting: Penyebab dan Pengaruhnya dalam Perkembangan Serta Fisik Anak

Sorogaten, Donomulyo, Nanggulan,  
Kulon Progo, D.I Yogyakarta

### Penulis:

Avanti Vera Risti Pramudyani, M.Pd

Diana Rukmana Putri

Ika Nandra Tiara

Muhammad Herpiko

Moh. Arif Islam Udin

Intan Mufida

Zuhrotul Fatiah

Muhammad 'Aqil Wahyunta

Tiara Fatimah Az Zahra

Aisyah Fadila Nur Izzah Afiati

KKN REGULER 111

V.A.1

UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

YOGYAKARTA



# KATA PENGANTAR

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. Konsumsi zat nutrisi yang tidak adekuat dianggap sebagai masalah ekologi yang tidak hanya karena kekurangan ketersediaan pangan dan zat gizi tertentu, tetapi juga dipengaruhi oleh kemiskinan, dan sanitasi lingkungan yang buruk ketidaktahuan gizi.

Dalam buku panduan ini, terdapat berbagai ide menarik dari kategori, yaitu pola konsumsi, dengan tujuan dan harapan dapat memberikan informasi terkait Stunting. Dalam hal ini, para ibu dan keluarga yang mempunyai balita dapat merubah perilaku dan pola pikir cara memberikan asupan makanan pada anak dengan melihat kebutuhan gizi yang seimbang untuk mencegah stunting sehingga pertumbuhan anak sesuai dengan usianya.

Yogyakarta, 31 Agustus 2023

Penulis

1



# DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Kata pengantar.....	1
Daftar isi.....	2
Latar belakang.....	3
Definisi stunting.....	4
Penyebab stunting.....	5
Bahan tambahan sintesis dalam makanan ringan.....	6
Faktor/Pola konsumsi yang Salah.....	7
Bahaya Stunting.....	9
Pencegahan stunting.....	10
Penutup.....	11
Halaman penutup	

2





# LATAR BELAKANG

Stunting adalah bentuk kegagalan pertumbuhan (growth faltering) akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan. Tinggi badan merupakan salah satu jenis pemeriksaan antropometri dan menunjukkan status gizi seseorang. Adanya stunting menunjukkan status gizi yang kurang (malnutrisi) dalam jangka waktu yang lama (kronis). Masalah malnutrisi di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang belum bisa diatasi sepenuhnya oleh pemerintah.

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) terbaru 2023 angka stunting Indonesia 21%. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 prevalensi stunting sebesar 21,6%. Angka ini mengalami penurunan dari tahun sebelumnya sebesar 2,8%. Target yang harus dicapai pada tahun 2024 adalah menurunkan prevalensi stunting menjadi 14%.

Berdasarkan uraian tersebut kami tertarik untuk melakukan Sosialisasi Upaya Pencegahan Stunting. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian sosialisasi atau Intervensi yang tepat untuk mencegah stunting yaitu ketika seseorang akan mempersiapkan kehamilannya.

3





# APA ITU STUNTING???

## Definisi Stunting

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Konsumsi zat nutrisi yang tidak adekuat dianggap sebagai masalah ekologi yang tidak hanya karena kekurangan ketersediaan pangan dan zat gizi tertentu, tetapi juga dipengaruhi oleh kemiskinan, dan sanitasi lingkungan yang buruk ketidaktahuan gizi.

Masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak.

## Tanda stunting

- Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya
- Pertumbuhan tubuh dan gigi yang terlambat
- Memiliki kemampuan fokus dan memori belajar yang buruk
- Pubertas yang lambat
- Saat menginjak usia 8-10 tahun, anak cenderung lebih pendiam dan tidak banyak melakukan kontak mata dengan orang sekitarnya
- Berat badan lebih ringan untuk anak seusianya





# PENYEBAB STUNTING!!!

## Konsumsi Makanan Ringan

Makanan ringan di Indonesia nama dan rasanya selalu disukai oleh anak-anak saat ini. Makanan ringan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan ringan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan ringan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak.

## Bahaya Makanan Ringan!!!

Makanan ringan yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan apabila berlangsung lama akan menyebabkan status gizi buruk. Sehingga hal ini berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar siswa, sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar anak.

5



# BAHAN TAMBAHAN SINTETIS DALAM MAKANAN RINGAN

1

## MONOSODIUM GLUTAMAT (MSG)



MSG adalah adalah bubuk kristal putih yang menyerupai garam atau gula dengan gabungan natrium dan asam glutamat yang memberikan rasa gurih pada makanan. MSG dapat menyebabkan menurunnya fungsi otak tentunya dapat menghambat kerja otak pada anak. Karena semakin besar bahaya yang dapat ditimbulkan MSG pada otak pada jangka panjang akan mengurangi kecerdasan pada anak.

2

## MERAH ALLURA



Pewarna allura red / Red 40 yaitu warna merah kekuningan sampai merah oranye yang dihasilkan untuk digunakan dalam racikan snack rasa balado. Pewarna ini lebih baik dihindari karena mengandung benzidin, yang bersifat karsinogen atau pemicu kanker. Selain itu, mengakibatkan alergi, mual, intoleransi makanan, penyakit jantung, dan kerusakan otak.

6





# FAKTOR/POLA KONSUMSI YANG SALAH

## 1. Faktor keluarga dan rumah tangga

Dapat disebabkan karena nutrisi yang buruk selama prekonsepsi, kehamilan, dan laktasi.

## 2. Masalah dalam pemberian ASI

Masalah dalam pemberian ASI yaitu: delayed initiation, tidak menerapkan ASI eksklusif, dan penghentian dini konsumsi ASI. Sebuah penelitian membuktikan bahwa menunda inisiasi menyusui (delayed initiation) akan meningkatkan kematian bayi. ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain, baik berupa air putih, jus, ataupun susu selain ASI. IDAI merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama untuk mencapai tumbuh kembang optimal. Setelah enam bulan, bayi mendapat makanan pendamping yang adekuat sedangkan ASI dilanjutkan sampai usia 24 bulan. Komposisi ASI banyak mengandung asam lemak tak jenuh dengan rantai karbon panjang (LCPUFA, long-chain polyunsaturated fatty acid) yang tidak hanya sebagai sumber energi tapi juga penting untuk perkembangan otak karena molekul yang dominan ditemukan dalam selubung myelin.



## FAKTOR/POLA KONSUMSI YANG SALAH

### 3. Complementary feeding yang tidak adekuat

Setelah umur 6 bulan, setiap bayi membutuhkan makanan lunak yang bergizi sering disebut Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Kualitas makanan yang buruk meliputi kualitas micronutrient yang buruk, kurangnya keragaman dan asupan pangan yang bersumber dari pangan hewani, kandungan tidak bergizi, dan rendahnya kandungan energi pada complementary foods. Pemberian makan yang jarang, pemberian makan yang tidak adekuat selama dan setelah sakit, konsistensi pangan yang terlalu ringan dan kuantitas pangan yang tidak mencukupi. complementary foods atau makanan tambahan yang diberikan pada anak dengan micro nutrient terutama zat besi, kalsium dan zinc dengan persyaratan komposisi gizi mencukupi minimal 1/3 dari kebutuhan 1 hari, yaitu; energi 350-400 kalori dan protein 10-15 gram.

### 4. Infeksi

Penyebab langsung malnutrisi adalah diet yang tidak adekuat dan penyakit. Manifestasi malnutrisi ini disebabkan oleh perbedaan antara jumlah zat gizi yang diserap dari makanan dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini terjadi sebagai konsekuensi dari terlalu sedikit mengonsumsi makanan atau mengalami infeksi, yang meningkatkan kebutuhan tubuh akan zat gizi, mengurangi nafsu makan, atau mempengaruhi penyerapan zat gizi di usus. Kenyataannya, malnutrisi dan infeksi sering terjadi pada saat bersamaan. Malnutrisi dapat meningkatkan risiko infeksi, sedangkan infeksi dapat menyebabkan malnutrisi yang mengarahkan ke lingkaran setan. Anak kurang gizi, yang daya tahan terhadap penyakitnya rendah, jatuh sakit dan akan menjadi semakin kurang gizi, sehingga mengurangi kapasitasnya untuk melawan penyakit dan sebagainya. Ini disebut juga infectionmalnutrition.





## BAHAYA STUNTING:

- Anak dengan stunting cenderung memiliki masalah pada pemusatan perhatian, memori dan proses pembelajaran.
- Hal ini disebabkan kekurangan gizi yang menyebabkan kerja otak menjadi lebih terhambat. Kecukupan gizi dibutuhkan tubuh terutama bagian otak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.
- Buruknya status gizi anak usia dini akan berdampak langsung pada perkembangan psikomotorik dan kognitif mereka.
- Berisiko lebih tinggi mengidap penyakit degeneratif, seperti kanker, diabetes, dan obesitas.

9





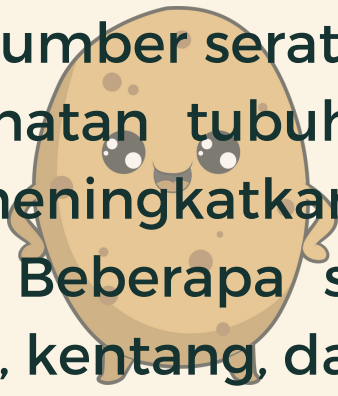
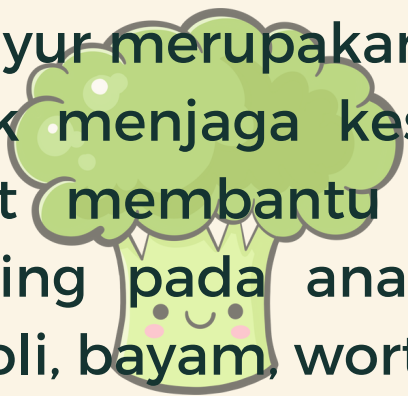
# PENCEGAHAN STUNTING

ASI mengandung semua yang dibutuhkan bayi untuk 6 bulan pertama setelah kelahirannya dalam proporsi yang tepat. Susu Formula pengganti ASI apabila ASI tidak bisa didapatkan untuk si bayi. Susu UHT Ultra-Heat Treatment yaitu susu telah dipanaskan hingga 140°C selama dua detik dan kemudian dikemas secara higienis, yang menghancurkan bakteri dan mikro-organisme berbahaya dan juga memperpanjang masa simpan. Pemberian susu tidak menggantikan makanan pokok dan variasi makanan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi secara keseluruhan tetapi ada nutrisi penting yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang balita, antara lain kalsium, fosfor, kalium, riboflavin, seng, vitamin A dan B12, magnesium, karbohidrat, dan protein sehingga dapat mencegah stunting.

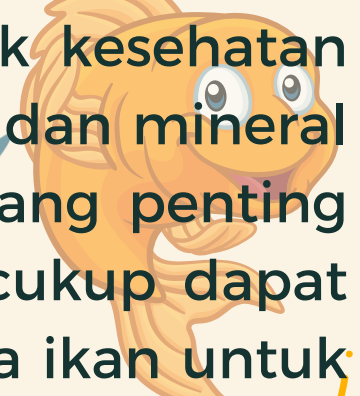
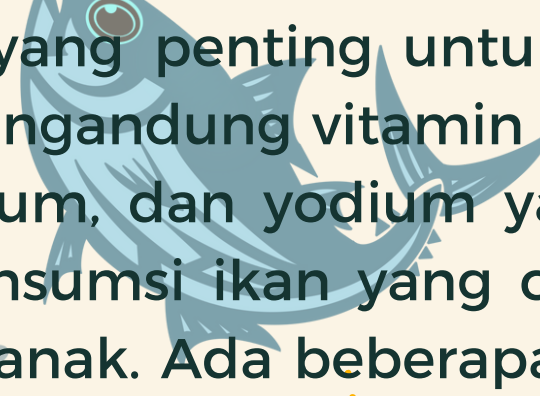
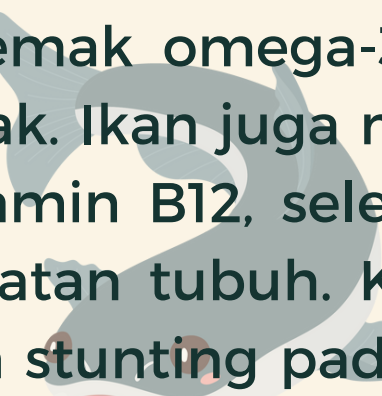
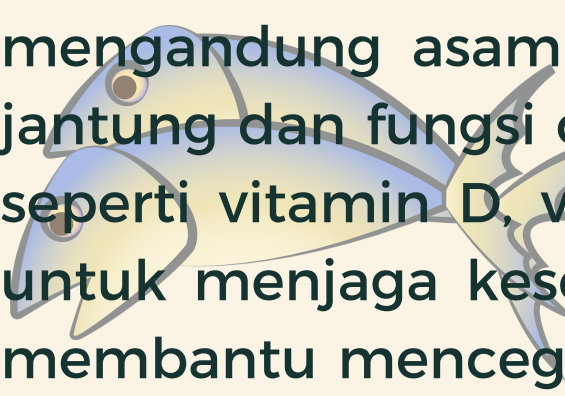


Pemberian telur 1 butir per hari pada bayi usia 6-9 bulan dapat mencegah pertumbuhan dan stunting karena kadar kolin dan DHA (docosahexaenoic acid) merupakan salah satu jenis asam lemak omega-3 lebih tinggi dibandingkan dengan bayi-bayi yang tidak diberikan telur. Selain itu, telur mengandung vitamin B

Sayur merupakan sumber serat, vitamin, dan mineral yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Konsumsi sayur yang bervariasi dapat membantu meningkatkan asupan nutrisi dan mencegah stunting pada anak. Beberapa sayur yang baik dikonsumsi yaitu brokoli, bayam, wortel, kentang, dan kubis.



Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik dan mengandung asam lemak omega-3 yang penting untuk kesehatan jantung dan fungsi otak. Ikan juga mengandung vitamin dan mineral seperti vitamin D, vitamin B12, selenium, dan yodium yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Konsumsi ikan yang cukup dapat membantu mencegah stunting pada anak. Ada beberapa ikan untuk pencegahan stunting yaitu: ikan kembung, ikan patin, ikan tongkol dan ikan mas.





# PENUTUP

Buku panduan ini ditulis merupakan hasil studi mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Unit V.A.1 kepada masyarakat di Pedukuhan Sorogaten, Kel. Donomulyo, Kec. Nanggulan, Kab. Nanggulan, DIY. sejak tanggal 7 Agustus - 6 September 2023:

Buku ini dirancang sedemikian rupa agar mudah dipelajari dan dipahami. Namun demikian penulis mempunyai keterbatasan-keterbatasan sehingga buku teks ini belum sempurna karena perkembangan teknologi yang sangatlah cepat. Buku teks ini hanya memuat informasi dan kajian secara teoritis tentang pencegahan stunting dengan untuk itu sangat disarankan agar penggunaan buku ini dapat melengkapi buku panduan ini dengan modul-modul dan buku manual tentang tema terkait, sehingga kajian-kajian teoritis di dalam buku ini dapat diaplikasikan secara berkala.

Selanjutnya, kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak atas dukungan karya tulis atau gambar yang kami jadikan bagian yang melengkapi isi buku ini, serta dukungan dari pihak lainnya yang membantu berkontribusi dalam pembuatan buku ini. Akhir kata, kami penulis berharap semoga buku panduan ini dapat diterima dan dimanfaatkan untuk kemaslahatan dan perkembangan anak di Indonesia.





**YUK LINDUNGI GENERASI  
KITA AGAR TUMBUH  
MENJADI GENERASI YANG  
CERDAS**

**K  
K  
N** **LPPM UAD**

**R  
E  
G  
U  
L  
E  
R**

**111**

