

Tindakan Keperawatan Cegah Stunting



DISUSUN OLEH :

NS. REZA INDRA WIGUNA, M.KEP

LIA ARIAN APRIANI, M.TR.KEB

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS QAMARUL HUDA BADARUDDIN BAGU - 2023

MODUL



Tindakan Keperawatan Cegah Stunting

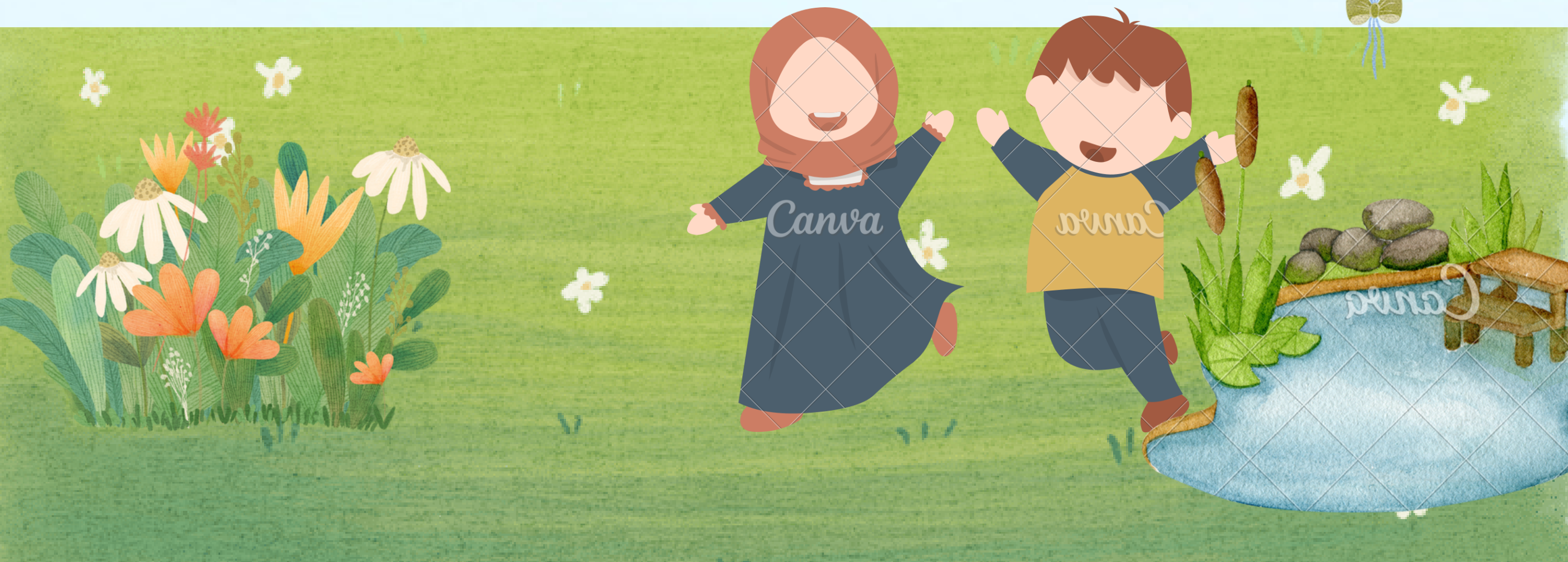
IDENTITAS IBU & ANAK

NAMA IBU :

NAMA ANAK :

ALAMAT :

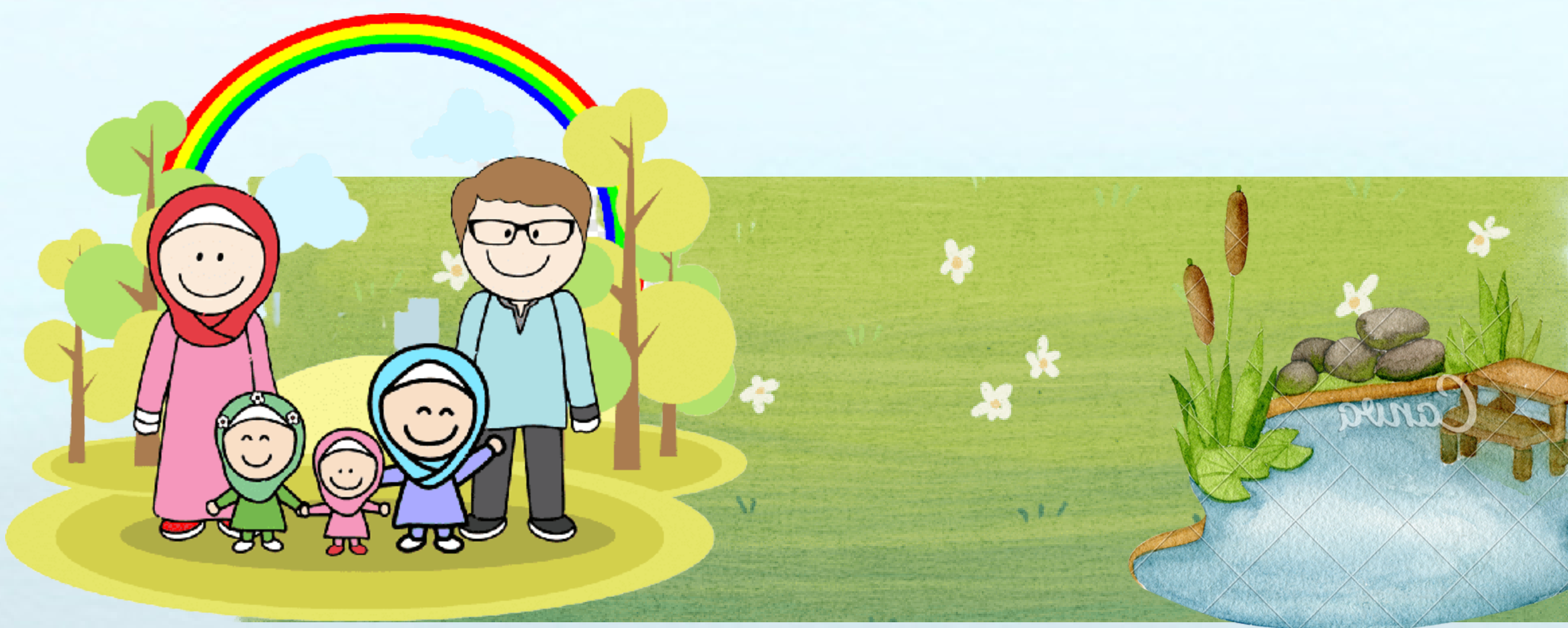
NO HP :



TINDAKAN KEPERAWATAN CEGAH STUNTING



TKCS Merupakan sebuah modul atau buku pedoman yang diperuntukkan untuk ibu yang memiliki baduta maupun balita yang mengalami *weight faltering* atau berat badan bayi selama 2 kali penimbangan BB posyandu tidak mengalami kenaikan berat badan. Modul ini sangat berguna sebagai panduan bagi ibu-ibu yang ingin meningkatkan berat badan balitanya dengan menerapkan pola asuh dalam memberikan pola makan yang sehat pada saat ASI Eksklusif maupun MP-ASI.



APA ITU STUNTING

Stunting adalah masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. Stunting juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat, sehingga lebih rendah dibandingkan anak-anak seusianya

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.



PENYEBAB STUNTING

Ada beberapa faktor yang mendasari terjadinya stunting, antara lain yaitu :

1. Asupan kalori yang tidak seimbang.
2. Pendidikan dan pengetahuan yang rendah mengenai praktik pemberian makan untuk bayi dan batita (kecukupan ASI).
3. Kekurangan protein hewani dalam MPASI.
4. Bayi berat badan lahir sangat rendah
5. Infeksi kronik yang disebabkan kebersihan personal dan lingkungan yang buruk (diare kronis) dan penyakit-penyakit yang dapat dicegah oleh imunisasi (Tuberculosis / TBC, difteri, pertussis, dan campak).

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

Dampak masalah stunting di Indonesia :

1. Dampak kesehatan : Gagal tumbuh (berat lahir rendah, kecil, pendek, kurus), hambatan perkembangan kognitif dan motoric.
2. Gangguan metabolik pada saat dewasa → risiko penyakit tidak menular (diabetes, obesitas, stroke, penyakit jantung, dan lain sebagainya).
3. Dampak ekonomi : Berpotensi menimbulkan kerugian setiap tahunnya : 2-3 % GDP.

**APAKAH STUNTING BISA
DICEGAH?**

**TENTU STUNTING DAPAT
DICEGAH**





TIPS MENCEGAH STUNTING

1. SAAT REMAJA PUTRI

Skrining anemia dan konsumsi tablet tambah darah.

2. SAAT MASA KEHAMILAN

Disarankan untuk rutin memeriksakan kondisi kehamilan ke dokter. Perlu juga memenuhi asupan nutrisi yang baik selama kehamilan.

3. TERAPKAN INISIASI MENYUSUI DINI (IMD).

Sesaat setelah bayi lahir, segera lakukan IMD agar berhasil menjalankan ASI Eksklusif.

4. IMUNISASI

Perhatikan jadwal imunisasi rutin yang diterapkan oleh Pemerintah agar anak terlindungi dari berbagai macam penyakit.

5. ASI EKSKLUSIF

Berikan ASI eksklusif sampai anak berusia 6 (enam) bulan dan diteruskan dengan MPASI yang sehat dan bergizi.

6. PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG WEIGHT FALTERING.

7. TERAPKAN GAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT,

WEIGHT FALTERING

Weight Faltering (dikenal juga dengan Faltering Growth atau Failure to thrive)

adalah istilah yang digunakan ketika bayi dan anak kecil, berat badannya tidak bertambah secepat yang diharapkan untuk usia dan jenis kelamin mereka, bahkan dalam beberapa kasus, berat badannya justru turun.

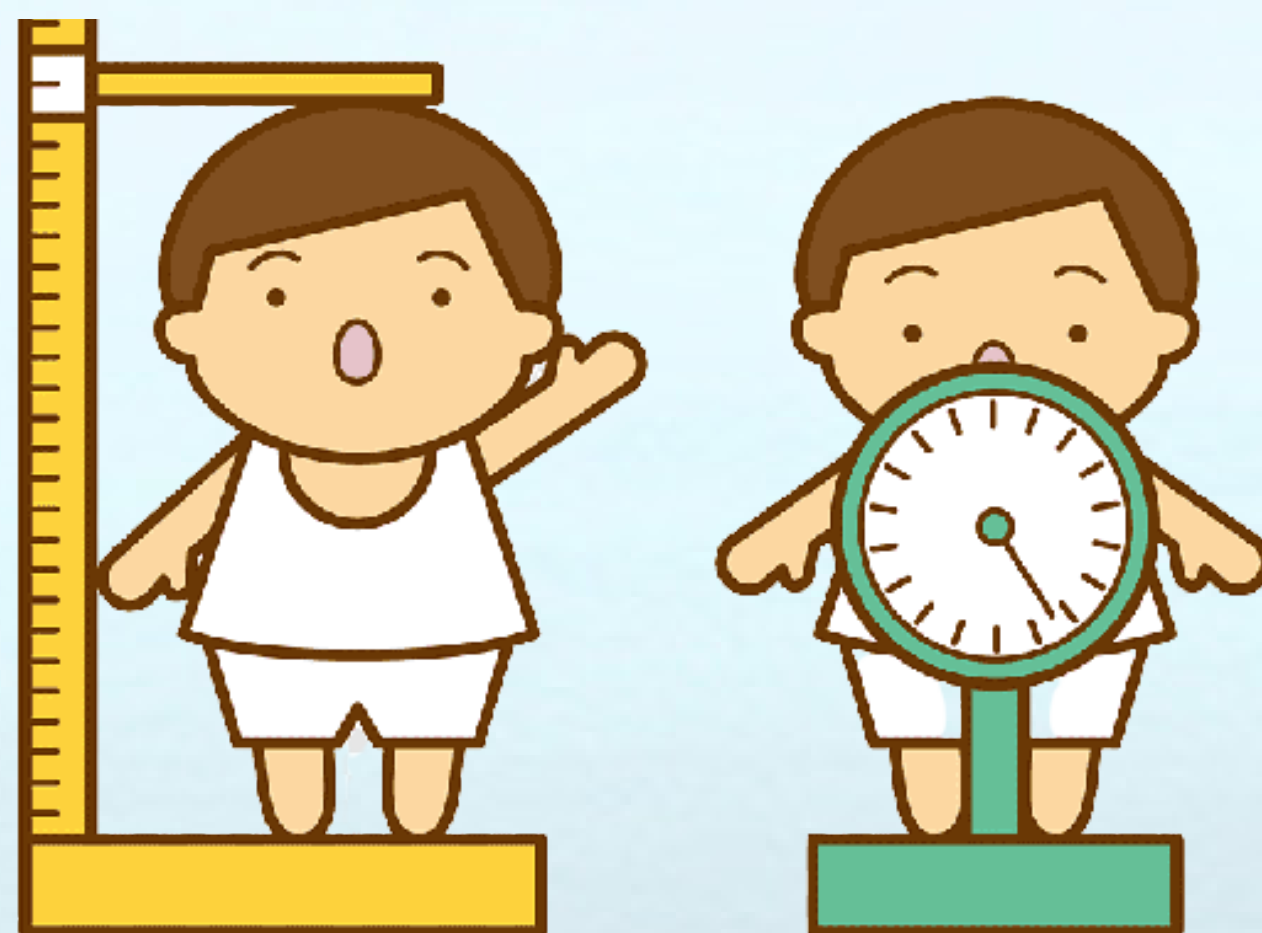
Kondisi weight faltering paling sering terjadi pada bayi yang masih berada dalam periode ASI eksklusif. Secara kasat mata, bayi yang mengalami weight faltering terlihat sama dengan bayi pada umumnya, namun kondisi ini tidak bisa disepelekan. Jika berlarut, weight faltering dapat meningkatkan risiko stunting pada anak.

MENCEGAH BAYI WEIGHT FALTERING



Hal pertama yang harus dilakukan adalah mengetahui penyebab anak mengalami weight faltering. Bila masalah nutrisi, maka kita dapat memperbaiki pola makan atau pola menyusui si kecil. Seperti menambah intensitas menyusui, atau memberikan anak makanan berkalori tinggi.

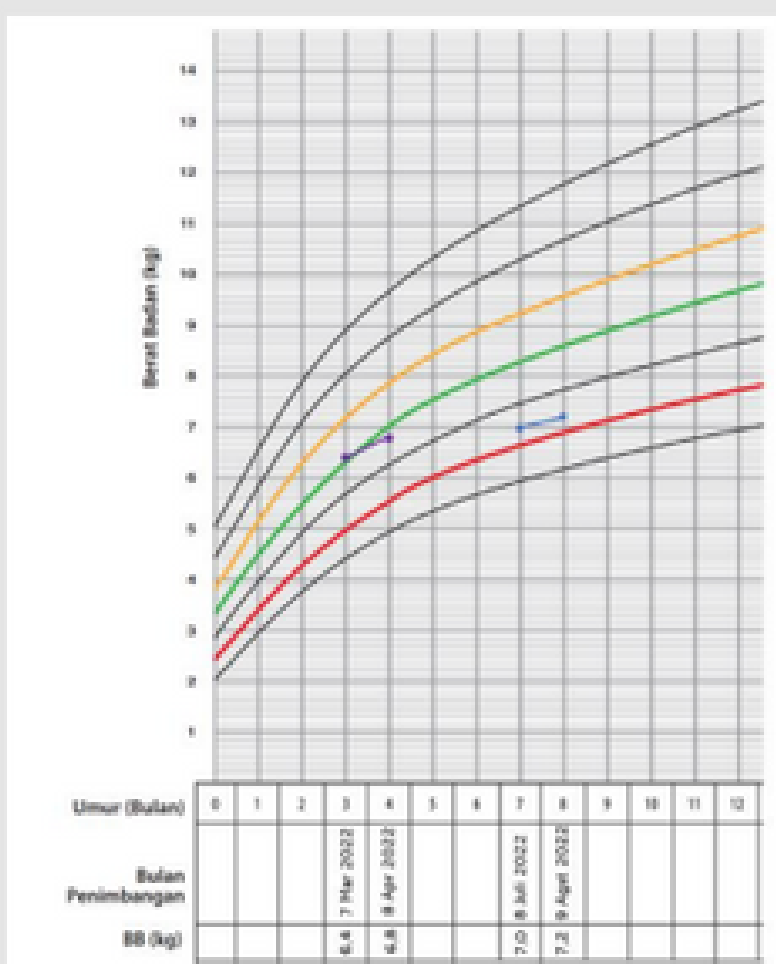
Sedangkan jika si kecil mengalami weight faltering karena masalah penyakit, maka Genbest perlu berkonsultasi ke dokter.



DETEKSI DINI GEJALA WEIGHT FALTERING

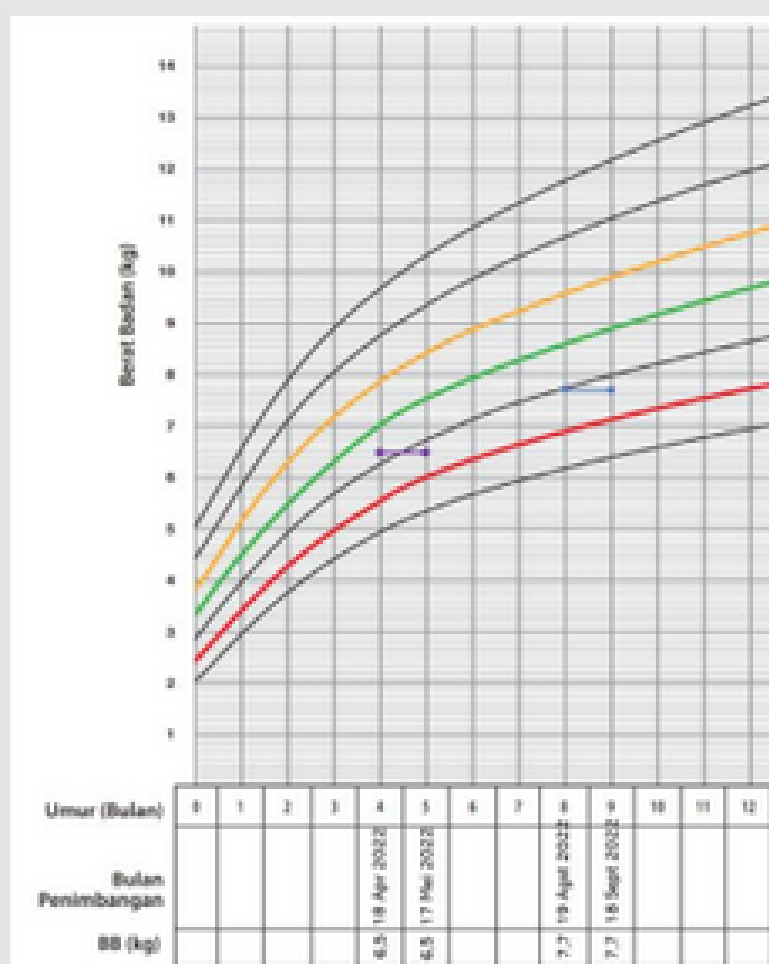
Berat Badan Tidak Naik (T)

Berat Badan Tidak Naik (T) terdiri dari:



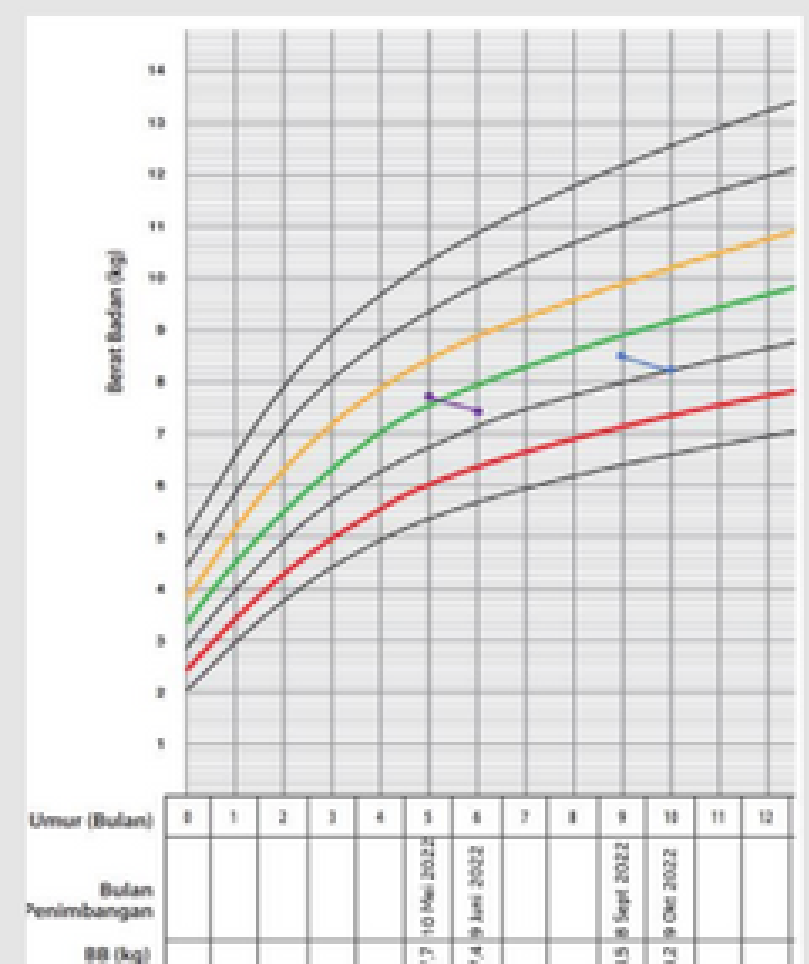
Berat badan naik tidak adekuat

- Hasil penimbangan BB meningkat dari sebelumnya, namun kenaikannya tidak cukup sesuai usia dan jenis kelamin
- Arah garis pertumbuhan tidak mengikuti garis pertumbuhan normal (sedikit menjauh).



Berat badan tetap

- Hasil penimbangan BB sama dengan sebelumnya
- Arah garis pertumbuhan mendatar



Berat badan turun

- Hasil penimbangan BB menurun dibandingkan bulan sebelumnya
- Arah garis pertumbuhan menjauh dari garis pertumbuhan normal

14

Jika menemukan gejala kenaikan berat badan anak tidak naik selama pengukuran 2-3 kali posyandu, segera melakukan tindakan penatalaksanaan permasalahan gizi

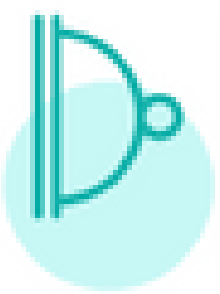
TATALAKSANA BALITA DENGAN WEIGHT FALTERING

- 1 Di Puskesmas, balita dikonfirmasi status gizi dan pemeriksaan kesehatan, termasuk **dicari red flag**
- 2 Bila ada *red flag* dan tidak dapat ditangani di puskesmas: **rujuk ke RS**
- 3 Bila tidak ada *red flag*, **Balita Berat Badan Kurang tanpa gizi kurang, tanpa stunting atau tanpa keduanya:**
 - dirawat jalan di Puskesmas
 - diberi edukasi dan konseling pola makan dan pencegahan infeksi
 - diberi PMT lokal selama 2-4 minggu (lihat panduan pemberian Makanan Tambahan di buku ini)
 - stimulasi perkembangan
 - Dipantau berat setiap minggu oleh tenaga kesehatan
- 4 Bila kemudian **BB naik adekuat, BB/U diatas -2 SD dan BB/TB diatas -2 SD, PMT dapat dilanjutkan dan rujuk balik ke posyandu**
- 5 Bila **BB naik tidak adekuat setelah 14 hari** atau *red flag* tidak bisa ditangani di Puskesmas, maka **rujuk ke RS**

HINDARI WEIGHT FALTERING Cegah Stunting



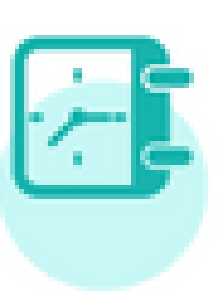
Prinsip Pemberian Makanan Tambahan Balita



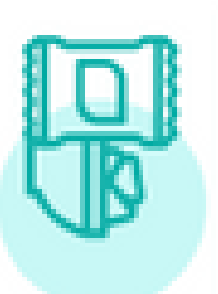
Berupa **makanan lengkap siap santap atau kudapan**— kaya sumber protein hewani dengan memperhatikan gizi seimbang; lauk hewani diharapkan dapat bersumber dari 2 macam sumber protein yang berbeda. Misalnya telur dan ikan, telur dan ayam, telur dan daging. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan kandungan protein yang tinggi dan asam amino esensial yang lengkap



Berupa tambahan dan bukan pengganti makanan utama



- **MT Balita gizi kurang diberikan selama 4-8 minggu,**
- **MT Balita BB kurang dan Balita dengan BB Tidak Naik selama 2-4 minggu** dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat dan penggunaan bahan lokal
- Pemberian MT di **Posyandu, Fasyankes, Kelas Ibu Balita** atau melalui **kunjungan rumah** oleh kader/nakes/mitra



Diberikan **setiap hari** dengan komposisi **sedikitnya 1 kali makanan lengkap dalam seminggu dan sisanya kudapan**. Makanan lengkap diberikan sebagai sarana edukasi implementasi isi piringku. Pemberian MT **disertai dengan edukasi, dapat berupa demo masak, penyuluhan dan konseling**.



Bagi baduta, pemberian makanan tambahan sesuai prinsip pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) dan **tetap melanjutkan pemberian ASI** (diberikan secara on-demand sesuai kebutuhan anak)

MANFAAT ASI EKSLUSIF



1. **ASI** Merupakan sumber makanan terbaik sampai bayi berusia 6 bulan
2. dengan **ASI** bayi menjadi tidak mudah terkena penyakit
3. Meningkatkan kasih sayang Ibu & bayi
4. Menunjang tumbuh kembang yang optimal
5. Bagi Ibu dapat mengurangi resiko kanker payudara
6. Bagi Ibu **ASI** dapat mempercepat pemulihan kandungan pasca melahirkan
7. Bagi Ibu **ASI** mempercepat penurunan berat badan setelah melahirkan



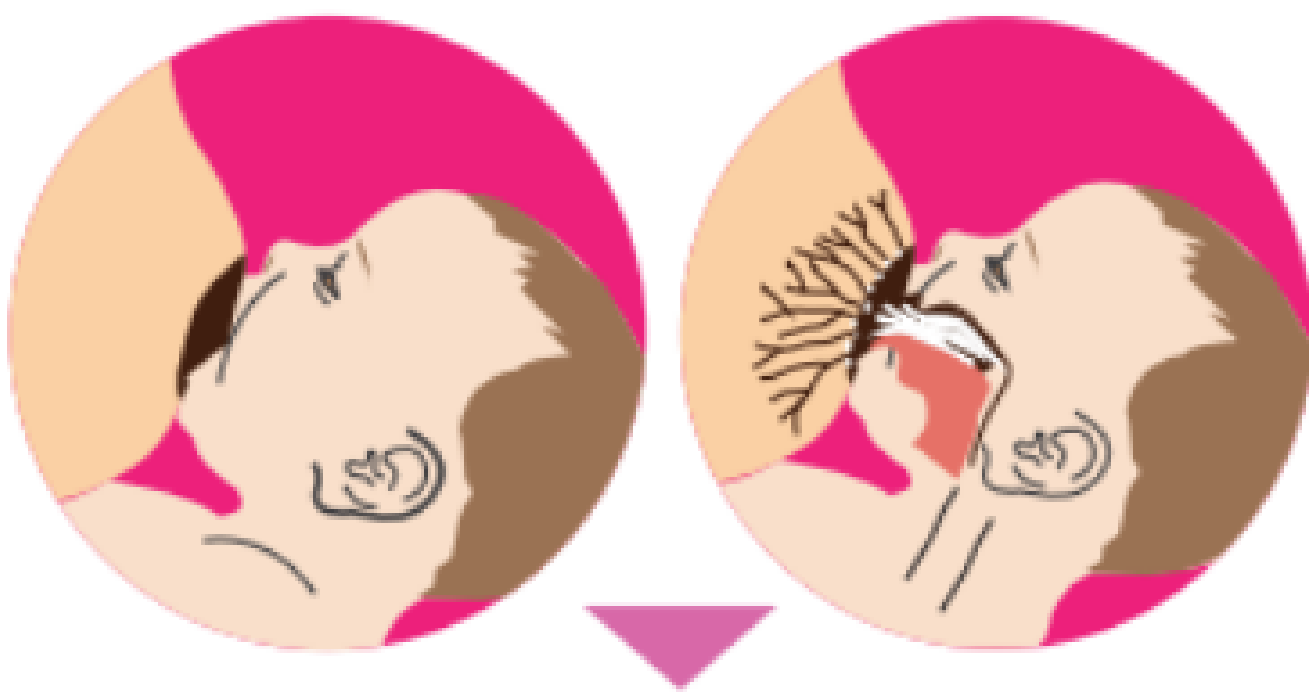
PENTINGNYA MENYUSUI



PELEKATAN PADA SAAT MENYUSUI

Selain posisi antara ibu dan bayi, penting untuk mengetahui bagaimana pelekatan bayi saat menyusui. **Bayi menyusui bukan hanya di puting saja namun pada sebagian besar areola terutama areola bagian bawah.** Bila bayi melekat dengan baik maka bayi dapat mengisap dengan efektif. Terdapat 4 tanda pelekatan yang baik saat menyusui dan tanda-tanda bayi mengisap efektif yang perlu diperhatikan. Posisi dan Pelekatan yang baik sangat membantu

ibu ketika menyusui bayinya terutama sejak bayi lahir hingga usia 3 bulan, ketika proses menyusui sedang dimantapkan.

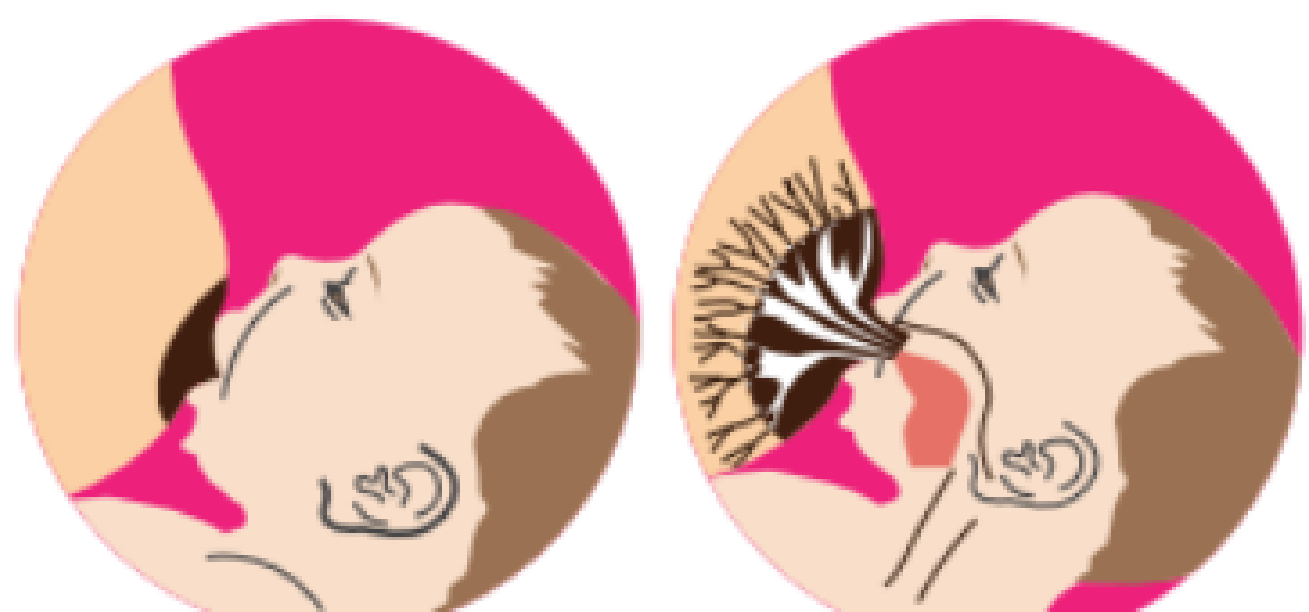


Pelekatan yang Baik:

- Sebagian besar areola terutama bagian bawah masuk ke dalam mulut bayi. Duktus berada di dalam mulut bayi sehingga ASI lebih banyak dihisap bayi. Lidah bayi tertarik ke depan di atas gusi bawah dan di bawah areola.
- Mulut terbuka lebar
- Bibir bawah terputar keluar
- Daggu menempel di payudara

Tanda Bayi Menghisap Efektif:

- Bayi menghisap pelan dan dalam sesekali ada jeda
- Terlihat atau terdengar bayi menelan
- Pipi bayi membulat penuh dan tidak tertarik ke dalam.



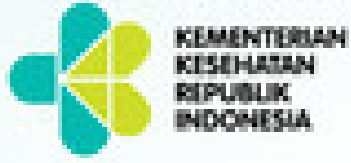
Pelekatan yang Tidak Baik:

- Hanya puting yang masuk ke dalam mulut bayi. Saluran ASI/Duktus berada di luar mulut bayi. Lidah bayi di belakang di dalam mulut dan tidak menekan duktus
- Mulut hanya sedikit terbuka
- Bibir bawah tidak terlipat keluar
- Daggu tidak menempel di payudara

PEMBERIAN PMT MP-ASI PADA BADUTA MENGGUNAKAN METODE ISI PIRINGKU

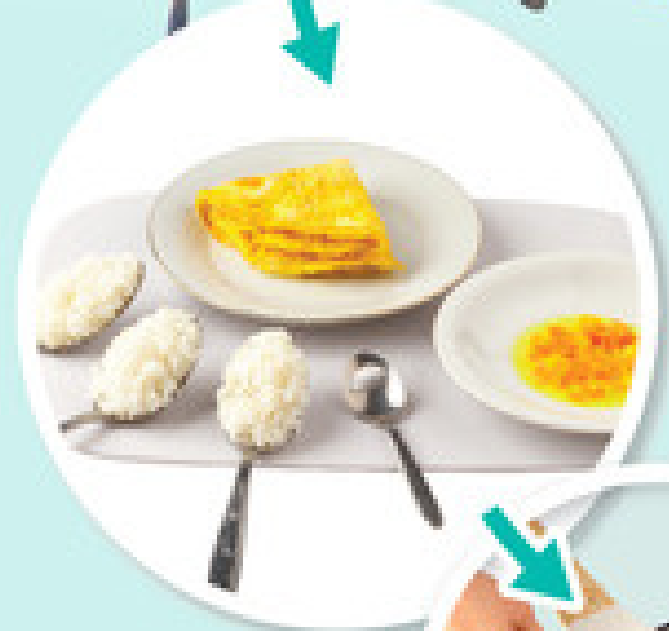
Menu	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
Edukasi 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pemberian MT sesuai siklus menu 	Bubur sup kacang merah Sari buah jeruk	Puding kentang Ayam Pure buah naga	Mie kukus Telur puyuh Buah pepaya	Bola bola Nasi isi rabuk Ikan Buah naga	Nugget Tempe Ayam Sayuran	Nasi tim Ikan tuna Semangka	Nasi sop Bola tahu Ayam Buah melon
Demonstrasi 	<input checked="" type="checkbox"/>						

CONTOH ISI PIRINGKU BAYI USIA 6-8 BULAN

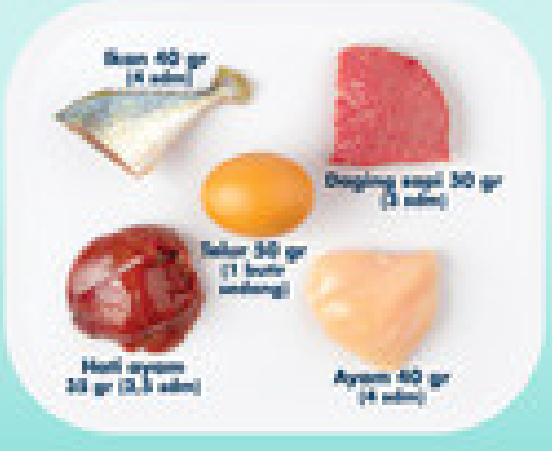


SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia 6-8 Bulan



Satuan Penukar Protein Hewani



DISARING
Makanan dibuat dengan disaring

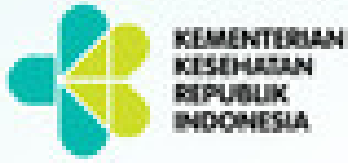


- MAKANAN POKOK**
- LAUK HEWANI (Ditutamakan)**
- LEMAK (minyak/santan)**
- SAYUR & BUAH (Ditambahkan)**

- Prinsip MP ASI**
- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
 - Cukup kandungan gizi
 - Memperhatikan kebersihan
 - Kebutuhan MP ASI per hari ± 200 kalori (dapat diberikan 2-3 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

CONTOH ISI PIRINGKU BAYI USIA 9-11 BULAN



SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia 9-11 Bulan

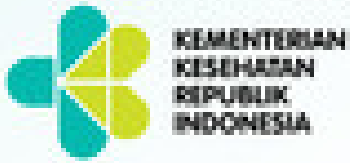


MAKANAN POKOK
 LAUK HEWANI (Ditutamakan)
 LEMAK (minyak/santan)
 SAYUR & BUAH (Ditambahkan)

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

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

CONTOH ISI PIRINGKU BAYI USIA 12-23 BULAN



SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Usia 12-23 Bulan



Satuan Penukar Protein Hewani



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 \pm 550 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

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

MENGENAL MANFAAT PROTEIN HEWANI & NABATI



Laukpauk terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**.

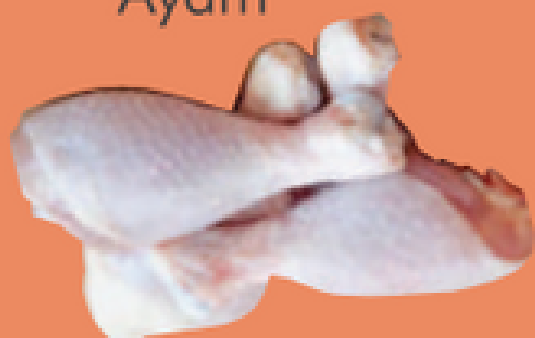
Lauk-pauk hewani; daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati-berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).

Protein Hewani

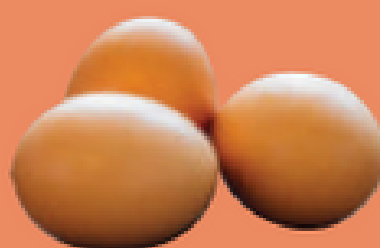


Ikan dan hasil laut lainnya

Ayam



Daging Sapi



Telur



Susu dan produk olahannya

Protein Nabati



Tempe



Tahu



Kacang-kacangan

MENGENAL KANDUNGAN GIZI PADA BUAH-BUAHAN

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.



Pisang

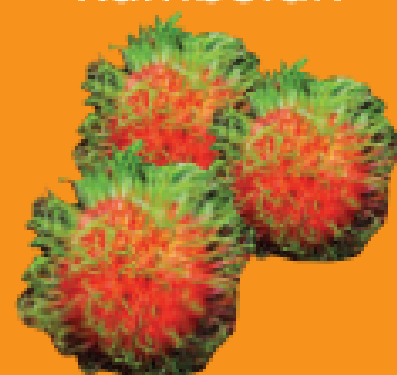


Melon

Semangka



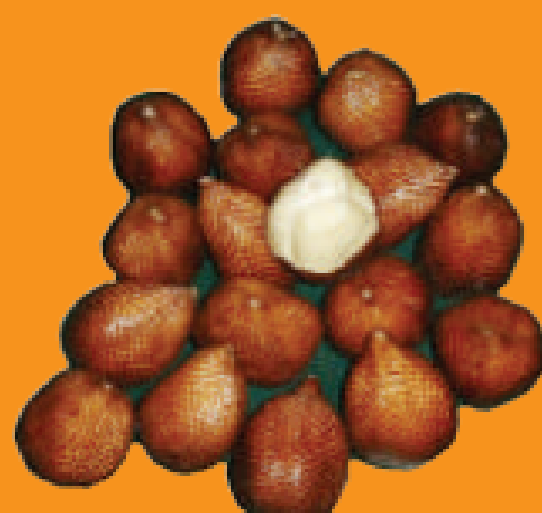
Rambutan



Jambu Air



Pepaya



Salak



Jeruk

Duku



Mangga



Belimbing

Apel



MENGENAL KANDUNGAN GIZI & VITAMIN PADA SAYURAN

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.



Terong



Ketimun



Selada Air



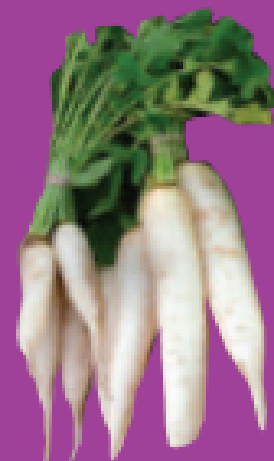
Labu Siam



Rebung



Kangkung



Lobak



Kembang Kol



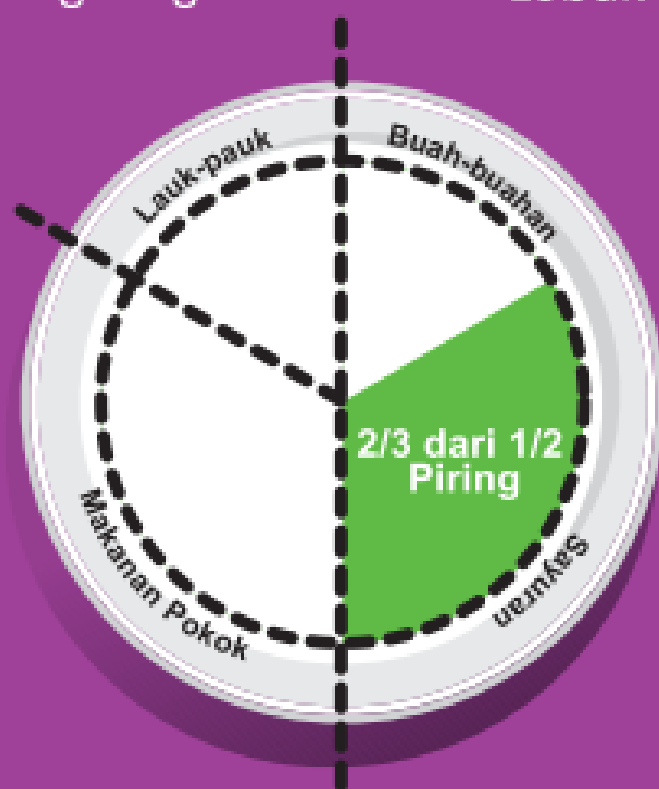
Buncis



Brokoli



Daun Singkong



Kol



Wortel



Tomat





Pare



Bayam

PRAKTIK MEMBUAT MENU MP-ASI - ISI PRINGKU

No	Nama Makanan	Gambar*
3	Nasi goreng ceria + pepaya Energi : 288 Kkal Protein : 11 gram Lemak : 12 gram	
4	Nasi gadong udang + pisang Energi : 392 Kkal Protein : 13 gram Lemak : 16 gram	

TIPS SAAT ANAK SULIT MAKAN



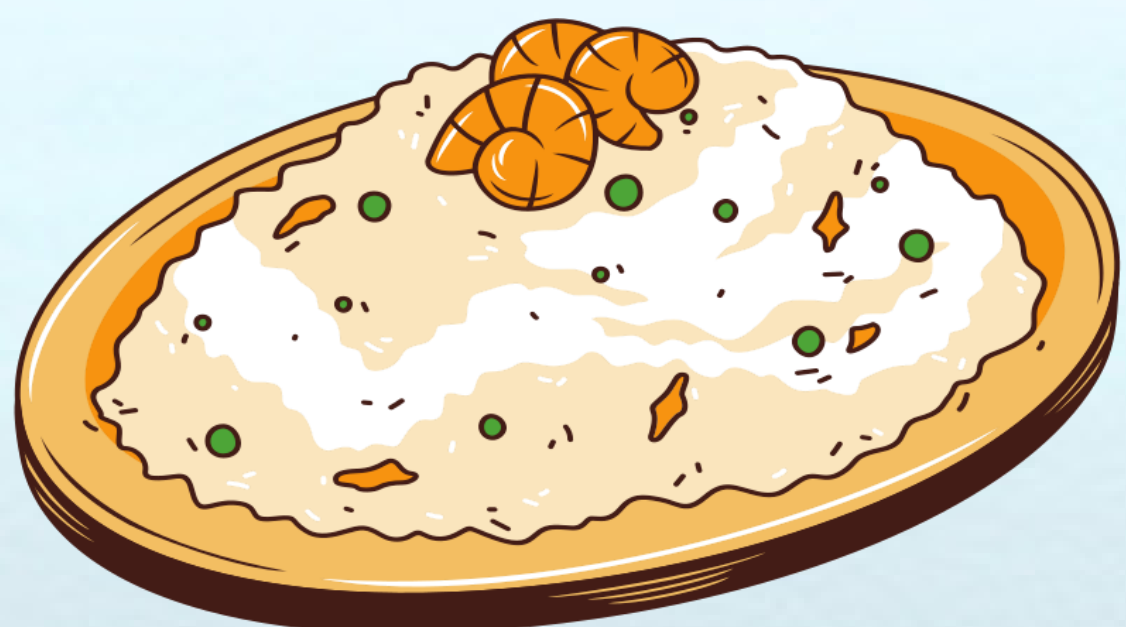
1. Bersabar dan berusaha terus agar anak makan lebih banyak •
2. Jika anak menolak untuk makan, tetap coba untuk membujuk dengan cara duduk menghadap anak •
3. Biasakan waktu makan yang konsisten •
4. Biarkan anak makan dengan mandiri •
5. Coba tambahkan satu jenis makanan baru pada makanan anak setiap minggunya •
6. Pastikan ibu berinteraksi dengan anak dan kurangi gangguangangguan saat anak diberi makan •
7. Beri anak makan begitu ia memperlihatkan tanda-tanda lapar •
8. Tidak memaksa anak untuk makan atau memasukkan makanan ke mulut anak



TIPS SAAT ANAK SULIT MAKAN



1. Gunakan piring tersendiri / perlengkapan makan anak dengan gambar dan warnawarna menarik •
2. Ajak anak sesering mungkin untuk makan bersama keluarga agar terbangun kedekatan dengan sesama anggota keluarga •
3. Libatkan anak saat membuat makanan yang dihidangkan •
4. Beri pujian ketika anak mau makan •
5. Konsultasikan kepada petugas puskesmas jika anak masih sulit makan





REFERENSI



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Petunjuk Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. PETUNJUK TEKNIS Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil
- [kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LEA FLET-ISI-PIRINGKU](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LEA_FLET-ISI-PIRINGKU)
- [www.promkes.kemkes.go.id/Mengenal stunting](http://www.promkes.kemkes.go.id/Mengenal_stunting)