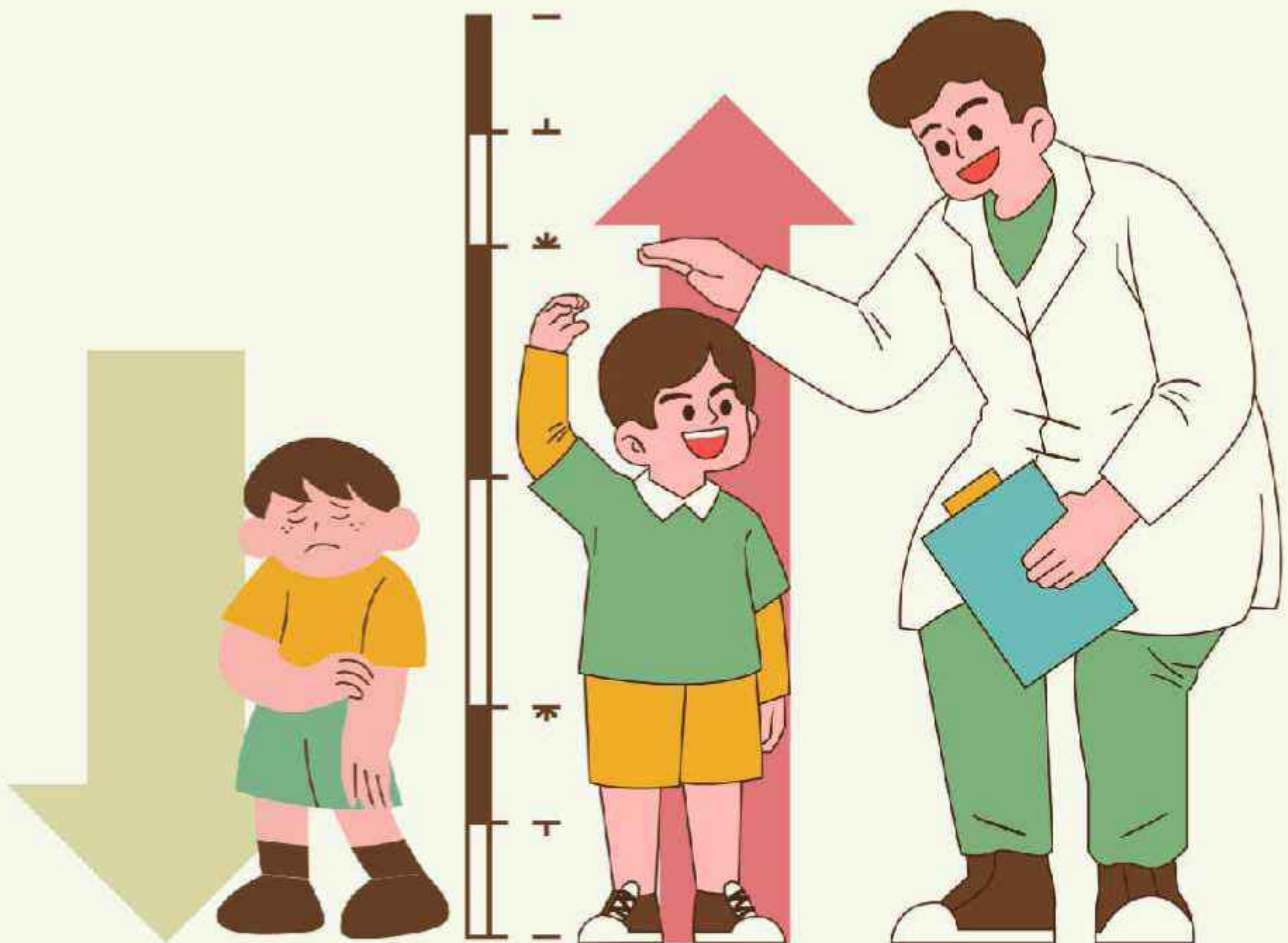


**BOOKLET EDUKASI**

# STUNTING


**Demi Keluarga (Pahami Langkah penting cegah Stunting)**



**apt. Selly Septi Fandinata, M.Farm  
Silfiana Nisa P., S.Farm., MM., Apt  
Kinanti Ayu Puji L., S.Pd., M.Si**

## Daftar isi

Daftar isi .....	i
Prihatin angka stunting di indonesia .....	1-2
Apa itu stunting? .....	3-4
Penyebab stunting .....	5-7
Ciri-ciri anak mengalami stunting .....	8-10
Kapan seorang anak mengalami stunting .....	11-12
Pencegahan stunting .....	13-17
Terlanjur stunting bisakah di perbaiki?.....	18-23
Mari bermain .....	24-27
Daftar pustaka .....	28
Profil kelompok .....	29



**Prihatin  
Angka  
Stunting  
Di Indonesia!**

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%.

Pemerintah pun berupaya menurunkan angka stunting ke angka 14% di tahun 2024, mengingat anak stunting akan mengalami gangguan kecerdasan dan tumbuh kembang, juga mudah terserang penyakit. Secara jangka panjang, kurang gizi bisa menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, konsentrasi belajar, dan rendahnya produktivitas kerja. Bisa dibayangkan, bagaimana kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan. Tak tanggung-tanggung, potensi kerugian negara karena dampak stunting tersebut mencapai Rp 474,9 triliun!

Tak ingin kan, Indonesia langganan berada di posisi "bontot" dalam banyak hal di dunia?


Karena itu, kita semua punya peran untuk menyehatkan generasi masa depan. Mulai dari sekarang.

## 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





## Apa itu Stunting?

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 dapat berupa asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang lama, umumnya karena makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.

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. (Artikel: Stunting Berdampak Hingga Dewasa, Cegah Selagi Bisa), seperti diabetes, jantung, stroke dan kanker.

## 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 buah hati. Fase ini disebut juga "periode emas" karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat.



# Penyebab Stunting

Melansir World Health Organization (WHO), penyebab stunting adalah gizi buruk, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial. Jika ketiga penyebab tersebut terjadi secara simultan dan terus-menerus pada 1.000 hari pertama hidup bayi, maka akan menyebabkan stunting. Risiko terkena stunting bertambah tinggi jika ketika masa kehamilan ibu hamil mengalami infeksi malaria, HIV, dan hipertensi. Ibu hamil yang tidak mencukupi kebutuhan gizi juga meningkatkan risiko anak terkena stunting.

## Disebabkan oleh :

1

### Gizi buruk

Gizi buruk yang terjadi pada anak biasanya karena rendahnya akses terhadap makanan bergizi akibat faktor ekonomi, atau kurang bervariasinya makanan yang diberikan. Makanan yang diberikan pada bayi seharusnya bisa memenuhi 4 sehat 5 sempurna untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral bayi. Bayi yang baru lahir harus mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) selama 6 bulan. Setelah itu bayi harus mendapatkan Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang terdiri dari sumber yang bervariasi, seperti karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah. Selain itu, gizi buruk juga biasanya diperparah perilaku ibu yang tidak memperhatikan gizi sejak masa kehamilan. Umumnya, ini terjadi pada ibu remaja yang belum memahami pentingnya asupan bergizi sejak masa kehamilan, serta pola laktasi yang memadai.

2

### Infeksi berulang

Infeksi berulang bisa disebabkan oleh dua hal. Pertama, kurangnya akses ibu dan anak ke fasilitas layanan kesehatan. Kedua, pola hidup yang tidak bersih, seperti kesulitan akses air bersih atau tinggal di tempat yang tidak bersih. Contoh infeksi yang bisa memengaruhi bayi antara lain malaria, pneumonia, diare, dan cacangan. Sebanyak 25 persen kasus stunting disebabkan oleh diare lebih dari lima episode pada anak berumur di bawah dua tahun.

3

### Kurangnya stimulasi psikososial

Salah satu penyebab stunting adalah kurangnya stimulasi psikososial. Selain perlu diberikan gizi yang cukup, bayi juga harus berinteraksi dengan orang yang menjaganya. Hal ini akan membuat bayi tidak hanya tumbuh, namun juga berkembang secara optimal. Menurut WHO, contoh kurangnya stimulasi psikososial adalah anak yang kedua orang tuanya bekerja dan anaknya ditinggalkan pada kerabat atau keluarga yang lain. Ini berpotensi membatasi stimulasi interaksi yang diterima bayi.



# Cek yuk, keluargamu berisiko stunting atau tidak?

1

Calon ibu tidak sehat ternyata bisa jadi penyebab anak stunting, berikut ini faktor faktor nya :



- Nutrisi buruk selama prakonsepsi (sebelum kehamilan)
- Tidak mencukupi gizi yang baik selama kehamilan dan menyusui
- Short maternal stature (tinggi ibu kurang dari 150cm sehingga berpotensi memiliki anak yang stunting
- Infeksi saat kehamilan dan melahirkan
- Intrauterine Growth Restriction (IUGR) atau terhambatnya perkembangan janin sehingga ukuran dan berat bayi tidak sesuai dengan kehamilan
- Kelahiran bayi prematur
- Hipertensi dalam kehamilan
- Jarak kehamilan dan kelahiran yang dekat
- Kehamilan usia dini
- Kesehatan mental ibu
- Preeklamsia

2



Lingkungan tempat tinggal tidak higienis. Sanitasi buruk membuat pangan rentan terkontaminasi

4



Lingkungan tempat tinggal tidak memiliki fasilitas kesehatan memadai.

3



Pendapatan keluarga rendah, Keluarga tidak mampu memberikan asupan yang bergizi, Salah satunya akibat kemiskinan.

5



Tingkat pendidikan keluarga rendah. Sehingga akses terhadap informasi tentang pentingnya hidup sehat dan kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang anak sangat minim. Termasuk soal buruknya kualitas makanan, waktu makan tidak teratur, dan porsi makan kurang.



# Ciri-Ciri Anak Mengalami Stunting

# Ciri anak stunting

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), stunting adalah salah satu faktor yang menyebabkan tinggi badan anak lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak seusianya.

Anak dapat dianggap mengalami stunting jika tinggi badannya telah diukur dan hasilnya tidak sesuai, atau berada di bawah rata-rata standar yang telah ditetapkan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Apa saja ciri-ciri anak yang stunting? Berikut penjelasannya:

1



## Proses pertumbuhan melambat

Ciri anak stunting yang paling umum terlihat adalah pertumbuhan yang melambat. Pertumbuhan anak dianggap melambat jika tinggi badannya tidak sejalan dengan usianya. Kondisi ini dapat terjadi akibat keterlambatan pertumbuhan tulang anak.

Untuk memeriksa apakah pertumbuhan fisik anak sesuai dengan kurva pertumbuhan yang seharusnya, anak harus menjalani pemeriksaan rutin oleh dokter, bidan, atau di pelayanan kesehatan. Biasanya, pemeriksaan ini juga melibatkan pengukuran berat badan dan lingkaran kepala anak.

2



## Berat badan menurun

Anak yang mengalami stunting sering kali memiliki berat badan di bawah rata-rata atau bahkan sangat rendah.

Permasalahan berat badan ini disebabkan oleh kekurangan nutrisi, pola makan yang tidak seimbang, serta tingkat metabolisme tubuh yang rendah pada anak.

Penurunan berat badan ini bisa berdampak negatif terhadap perkembangan fisik dan pertumbuhan si Kecil, sehingga mengganggu potensi pertumbuhan yang sehat.

3



## Turunnya kekebalan tubuh

Selain adanya perubahan pada pertumbuhan, ciri anak stunting lainnya adalah si Kecil jadi mudah sakit akibat adanya penurunan daya tahan tubuh.

Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Frontiers in Immunology* pada tahun 2022, anak-anak yang mengalami stunting memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap komplikasi serius yang disebabkan oleh penyakit infeksi. Hal ini terjadi karena malnutrisi dapat mengakibatkan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh.

4



#### Lambatnya pertumbuhan gigi

Ciri anak stunting berikutnya adalah keterlambatan pertumbuhan gigi. Namun, perlu dicatat bahwa keterlambatan pertumbuhan gigi juga dapat dipicu oleh gangguan pada gusi atau tulang rahang. Jika si Kecil mengalami keterlambatan pertumbuhan gigi, Bunda bisa segera berkonsultasi dengan dokter gigi untuk mengetahui lebih lanjut mengenai penyebabnya.

5



#### Memiliki Perkembangan Kognitif yang Lambat


Stunting bukan hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik pada anak, tetapi berpengaruh juga pada perkembangan si Kecil. Anak-anak yang mengalami stunting berisiko mengalami gangguan perkembangan dan kemampuan kognitif pada tahap awal kehidupan mereka, sehingga cenderung menunjukkan prestasi akademis yang kurang optimal dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh secara normal. Kekurangan gizi secara berkepanjangan dapat menyebabkan si Kecil mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi, sulit menerima setiap informasi, dan menghadapi kesulitan dalam menyerap pelajaran yang diberikan. Penurunan kemampuan kognitif ini bisa berdampak negatif pada prestasi belajar anak di sekolah.

6



#### Proporsi Tubuh Anak Tampak Lebih Kecil dari Anak Seusianya.

Ciri anak stunting sering kali memiliki proporsi tubuh yang cenderung normal, tetapi tampak lebih muda atau kecil untuk usianya. Hal ini bisa dilihat dari perbandingan antara tinggi badan, berat badan, dan perkembangan dengan anak sebayanya. Meskipun si Kecil mungkin tampak sehat secara umum, kondisi ini biasanya menunjukkan bahwa anak-anak tersebut mengalami keterlambatan pertumbuhan.



**Kapan  
Seorang Anak  
Dikatakan  
Mengalami  
Stunting?**

# Kapan seorang anak dikatakan mengalami stunting?

Acuan yang digunakan untuk tiap kelompok usia dapat berbeda. Saat ini Indonesia menggunakan kurva pertumbuhan milik Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan kurva dari Center for Disease Control Prevention (CDC,2000). Indikator yang umum digunakan di Indonesia adalah berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), meski ada juga indicator lain seperti tinggi badan menurut usia (TB/U), dan berat badan menurut usia (BB/U). Indikator BB/TB menentukan status gizi anak dengan membandingkan berat dengan berat ideal menurut tinggi badannya, kemudian dapat diinterpretasikan sebagai obesitas, gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, dan gizi buruk. Indikator TB/U membandingkan tinggi badan seorang anak dengan anak yang sama jenis kelamin seusianya. Interpretasinya adalah tinggi, normal, perawakan pendek, dan perawakan sangat pendek. Adapun indicator BB/U membagi anak menjadi berat badan normal, berat badan kurang, dan berat badan berlebih. Indicator ini membandingkan berat badan seorang anak dengan anak seusianya.

Untuk memastikan pertumbuhan sesuai dengan acuan, bawalah anak secara teratur ke layanan kesehatan. Bila curiga ada kelainan pertumbuhan, segera bawa anak ke dokter. Pastikan setiap kali anak diukur berat, panjang/tinggi badan, dan lingkar kepalanya, data diplot di kurva pertumbuhan yang sesuai agar dapat dinilai keadaannya saat ini. Bisa saja anak memiliki pertumbuhan normal sampai usia tertentu, tetapi terjadi gangguan setelahnya. Misalnya, seorang anak usia satu tahun tergolong gizi baik dengan tinggi badan sesuai usia, tetapi kemudian mengalami infeksi berat sehingga pertumbuhan setelah usia satu tahun terhambat.

berikut link kurva WHO (<https://www.idai.or.id/professional-resources/kurva-pertumbuhan/kurva-pertumbuhan-who>)



# Pencegahan Stunting

## Apa yang bisa dilakukan untuk pencegahan stunting?

Sudah kah anda bergaya hidup sehat? bagus! Jika belum, masih ada kesempatan. Yang sedang berencana nikah jangan abaikan nutrisi agar keturunan kelak sehat. Sebanyak apapun pekerjaan, pilih makanan yang memiliki komposisi gizi seimban. Jangan abaikan waktu istirahat dan olahraga.

Yang sedang hamil penuhi kebutuhan gizi sejak hamil. Tindakan yang relatif ampuh dilakukan untuk mencegah stunting pada anak adalah selalu memenuhi gizi sejak masa kehamilan. Lembaga kesehatan Millenium Challenge Account Indonesia menyarankan agar ibu yang sedang mengandung selalu mengonsumsi makanan sehat nan bergizi maupun suplemen atas anjuran dokter. Selain itu, perempuan yang sedang menjalani proses kehamilan juga sebaiknya rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter atau bidan.

Punya bayi? Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan. Veronika Scherbaum, ahli nutrisi dari Universitas Hohenheim, Jerman, menyatakan ASI ternyata berpotensi mengurangi peluang stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk tetap memberikan ASI selama enam bulan kepada sang buah hati. Protein whey dan kolostrum yang terdapat pada susu ibu pun dinilai mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi yang terbilang rentan.



Teruslah pantau tumbuh kembang anak. Tidak sulit mengenali anak yang mengalami stunting. Dari segi fisik, mereka biasanya mempunyai postur tubuh lebih pendek dibandingkan anak-anak seusianya. Jadi, penting bagi ibu untuk terus memantau tumbuh kembang mereka, terutama dari tinggi dan berat badan anak. Bawa si Kecil secara berkala ke Posyandu maupun klinik khusus anak. Dengan begitu, akan lebih mudah bagi ibu untuk mengetahui gejala awal gangguan dan penanganannya.

Dan jangan lupa selalu jaga kebersihan ya! Karena anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor. Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang stunting. Studi yang dilakpkan di Harvard Chan School menyebutkan diare adalah faktor ketiga yang menyebabkan gangguan kesehatan tersebut. Sementara salah satu pemicu diare datang dari paparan kotoran yang masuk ke dalam tubuh manusia.

Ketika bayi menginjak usia 6 bulan ke atas, maka ibu sudah bisa memberikan makanan pendamping atau MPASI. Dalam hal ini pastikan makanan-makanan yang dipilih bisa memenuhi gizi mikro dan makro yang sebelumnya selalu berasal dari ASI untuk mencegah stunting. WHO pun merekomendasikan fortifikasi atau penambahan nutrisi ke dalam makanan. Di sisi lain, sebaiknya ibu berhati-hati saat akan menentukan produk tambahan tersebut. Konsultasikan dulu dengan dokter.

(Artikel: <https://dinkes.pekalongankota.go.id/halaman/pencegahan-stunting-pada-anak.html>)

## Tips 3A (Asah-Asih-Asuh)



Asah stimulasi perkembangan mental dan psikososial anak (agar anak cerdas, Kreatif, Dan bermoral.



Asih dengan memenuhi kebutuhan emosi dan kasih sayang.



Asuh dengan mencukupi kebutuhan gizi seimbang, perawatan kesehatan dasar, sandang, Dan papan yang layak.

## 9 Cara cegah anak stunting



1 Konsumsi asam folat minimal sebulan sebelum hamil atau rutin konsumsi zat besi saat menstruasi.

2 Suplemen tambah darah selama kehamilan.



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

4 Lakukan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) begitu bayi lahir, berikan ASI eksklusif, dan teruskan ASI sampai usia anak 2 tahun atau lebih.



5 Gunakan kontrasepsi agar tidak ada dua batita dalam satu rumah.

6 Berikan MPASI 4 bintang (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran) mulai usia 6 bulan secara responsive feeding.




7 Selalu cuci tangan dengan sabun dan gunakan air mengalir setiap sebelum & setelah makan, setelah bermain, sebelum memasak, sesudah BAB, sebelum menyusui atau memerah ASI dan mempersiapkan perlengkapan makan/ minum anak.

8 Kunjungi posyandu pada bulan Februari dan Agustus agar anak mendapatkan vitamin A sekaligus obat cacing secara berkala.



9 Biarkan anak bermain terutama di ruangan terbuka karena dapat meningkatkan asupan vitamin D yang menjadi penyokong tulang dan otot.



**Terlanjur  
Stunting  
Bisakah  
Diperbaiki?**

## **“Anak saya usia dua tahun ketika ketahuan stunting. Apakah pertumbuhannya masih bisa dikejar?”**

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 pertambahan 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 (*weightfaltering*) 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?”**

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

pemberian makan 3-4 kali sehari ditambah satu atau dua kali makanan selingan. ASI tetap diberikan sesuai permintaan



Untuk usia 1-5 tahun, menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia tahun 2013, kebutuhan energinya adalah sebanyak 1350 kalori. Komposisinya adalah makanan pokok sebanyak 35% (setara dengan 5-6 sendok makan nasi atau roti tawar sebanyak 1 lembar), diikuti dengan lauk pauk yang terdiri dari protein hewani dan nabati. Jumlahnya, harus mencapai 35% seperti makanan pokok. Ada pula satu sumber protein lain dan bisa menjadi tambahan asupan protein, yaitu protein susu. Sebagai pelengkap 30% Isi Piringku, diperlukan mikronutrisi berupa vitamin dan mineral penting dari sayur dan buah. Selain itu, buah dan sayur juga penting sebagai antioksidan dan sumber serat yang melancarkan sistem pencernaan. Selain itu, lakukan berbagai aktivitas untuk stimulasi tumbuh kembang dan kecerdasan sosial emosionalnya, juga penuhi kebutuhan kasih sayangnya.

## **“Ketika ada perbaikan gizi, seberapa besar pengaruhnya pada kesehatan anak?”**

Nutrisi dari makanan yang didapat berfungsi sebagai zat penyusun sistem imunitas anak, sehingga daya tahan tubuh meningkat dan anak tidak mudah sakit.

## **“Adakah obat atau vitamin tambahan penunjang perbaikan gizi anak stunting?”**

Vitamin dan suplemen penambah nafsu makan bisa diberikan namun yang tetap utama adalah mengubah kebiasaan makan. Jangan sepelekan waktu makan dan nutrisi pada makanan. Jangan lengah pada anak yang sulit makan sehingga memilih untuk menyantap panganan tidak sehat bahkan melewatkan waktu makan. Biasakan makan besar tiga kali sehari, diselingi dengan dua kali camilan sehat. Berikan waktu pada anak untuk merasa lapar. Jangan makan lebih dari 30 menit, serta berikan camilan berat saat anak sedang sulit makan.

Jadi, jangan sepelekan isi piring anak. Bekali diri dengan informasi makanan bergizi yang baik untuk tumbuh kembang anak. Konsultasikan dengan tenaga kesehatan jika perlu.

Jadi, jangan sepelekan isi piring anak. Bekali diri dengan informasi makanan bergizi yang baik untuk tumbuh kembang anak. Konsultasikan dengan tenaga kesehatan jika perlu.

Sumber

(<https://skata.info/article/detail/973/terlanjur-stunting-bisakah-diperbaiki>)

# Ini 5 Nutrisi yang Efektif untuk Mencegah Stunting pada Anak

## 1. Asam folat dan protein



Ibu bisa mendapatkan asupan asam folat dan protein melalui kacang-kacangan, hati ayam, dan sayuran berdaun hijau. Rekomendasi asupannya sebanyak 600-800 mikrogram per hari.

Mencukupi asam folat dan protein di trimester pertama kehamilan dapat membantu menunjang tumbuh kembang janin. Jangan lupa mencuci bahan makanan terlebih dulu sebelum dimasak agar sisa tanah yang mengandung toksoplasma tidak ikut termakan.

## 2. Kalsium



Ibu bisa mendapatkan asupan kalsium dari ikan-ikanan dan susu. Jumlahnya sebanyak 1.000 miligram per hari yang terbagi menjadi 2 dosis penggunaan. Selain ikan dan susu, sumber kalsium lainnya berasal dari sayuran hijau.

Konsultasikan dengan dokter untuk memastikan kebutuhan kalsium harian dan dosis yang sesuai dengan kebutuhan. Jangan lupa juga memilih sumber makanan atau suplemen yang tepat.



### 3. Protein



Makanan bergizi pencegah stunting selanjutnya harus mengandung protein. Protein penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sel tubuh, termasuk otot, tulang, serta organ tubuh Si Kecil.

Pilih sumber protein seimbang, seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan, dan produk susu. Asupan yang cukup dapat membantu memastikan anak mendapatkan nutrisi esensial agar bisa tumbuh secara

optimal.

### 4. Zat besi



Mendapatkan asupan zat besi yang cukup menjadi salah satu cara mencegah stunting pada Si Kecil. Zat ini bekerja dengan pembentukan sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Ibu bisa mendapatkan asupannya dari daging merah tanpa lemak, unggas, ikan, sayuran, dan kacang-kacangan.

### 5. Vitamin D



Vitamin D berguna untuk membangun dan mendukung pertumbuhan tulang serta gigi yang kuat. Jumlah rekomendasi asupannya sebanyak 600 unit internasional (UI) setiap harinya.

Ibu bisa mendapatkan asupan vitamin D dari beberapa jenis makanan. Di antaranya ikan salmon, susu, dan jeruk. Pastikan untuk memasak ikan sampai benar-benar matang untuk mencegah paparan bakteri pada ikan mentah.

Itulah beberapa jenis makanan bergizi yang efektif membantu mencegah stunting. Jangan lupa untuk memenuhi asupannya sejak dalam kandungan untuk kelangsungan hidup Si Kecil sampai ia lahir nanti.



**Mari  
Bermain!**

# CARI KATA

temukan 3 kata seputar "Stunting"



n	h	s	i	e	c
w	e	z	b	d	j
n	i	t	u	k	u
g	a	h	s	r	t
l	m	p	a	s	i
b	z	u	k	q	v



# ULAR TANGGA



# JAWABAN

temukan 3 kata seputar "Stunting"



n	h	s	i	e	c
w	e	z	b	d	j
n	i	t	u	k	u
g	a	h	s	r	t
l	m	p	a	s	i
b	z	u	k	q	v



## Daftar pustaka

<https://dinkes.kedirikab.go.id/stunting-faktor-pengurang-bonus-demografi/>

[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1519/ciri-anak-stunting WHO](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1519/ciri-anak-stunting-WHO) (<https://www.idai.or.id/professional-resources/kurva-pertumbuhan/kurva-pertumbuhan-who>)

<https://dinkes.pekalongankota.go.id/halaman/pencegahan-stunting-pada-anak.html>)

<https://skata.info/article/detail/973/terlanjur-stunting-bisakah-diperbaiki>

<https://www.halodoc.com/artikel/ini-5-nutrisi-yang-efektif-untuk-mencegah-stunting-pada-anak>