

“CEGAH STUNTING ITU PENTING!”



Aktif minum Tablet Tambah Darah



Bumil teratur periksa kehamilan minimal 6 kali



Cukupi konsumsi protein hewani



Datang ke Posyandu setiap bulan



Eksklusif ASI 6 bulan

PENUHI KEBUTUHAN GIZI

Cegah Stunting



CARA MENCEGAH STUNTING

1. Selama hamil dan menyusui ibu wajib mengonsumsi makanan bergizi seimbang
2. Memberikan makanan bergizi seimbang dan ASI selama masa pertumbuhan anak
3. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Contoh makanan yang dapat mencegah stunting

1. Protein, sumber protein daging tanpa lemak, ikan, telur, ayam, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.
2. Kalsium, Sumber kalsium antara lain susu yogurt, keju, dan sayuran hijau berdaun gelap seperti bayam dan kangkung.
3. Vitamin D antara lain ikan berlemak seperti salmon, makarel, dan tuna, serta telur dan susu

Selain makanan di atas perlu juga mengonsumsi makanan bergizi seimbang



STUNTING

Cegah Stunting, Itu Penting!



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/040/RSUD SR-2026

PENGERTIAN STUNTING

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar.

PENYEBAB STUNTING

1. Asupan gizi selama 1000 HPK

- Selama hamil kurang/ tidak mengonsumsi makanan yang bergizi
- Anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan ASI (Air Susu Ibu) eksklusif.
- Pola Pemberian Makan pada anak/MPASI masih belum optimal kandungan nutrisi dan kecukupannya.



2. Sanitasi yang tidak baik

- Praktik (BAB) Buang Air Besar di ruang terbuka dan belum memiliki jamban yang baik dan sehat.



PENYEBAB STUNTING

- Kurangnya akses ke air minum yang bersih dan layak.
- Rendahnya pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) termasuk masih rendahnya praktik mencuci tangan dengan baik dan benar



3. Pola Asuh yang kurang tepat

- Ibu melahirkan terlalu muda, terlalu tua, terlalu banyak atau terlalu dekat jarak anak.



4. Kurangnya pengetahuan orang tua

- Kurangnya Pengetahuan ibu sebelum, saat dan setelah melahirkan yang harus dipenuhi untuk pertumbuhan anak



TANDA STUNTING

1

Tinggi badan anak kurang dari anak-anak dengan umur yang sama

2

perkembangan kognitif terlambat pada anak

DAMPAK STUNTING

- Anak gampang sakit
- kemampuan akademik tidak optimal
- postur tubuh tidak maksimal