



**MITIGASI KESEHATAN ANAK :  
OPTIMALISASI AIR BERSIH,  
SANITASI, DAN NUTRISI DALAM  
MEWUJUDKAN GENERASI  
TANGGUH BEBAS STUNTING**

Penulis :

R.A. Helda Puspitasari, S.Kep. Ns., M.Kep.

Ayu Dewi Nastiti, S.Kep. Ns., M.Kep.

Dwining Handayani, S.Kep. Ns., M.Kes.

Erik Kusuma, S.Kep. Ns., M.Kes.





**Mitigasi Kesehatan Anak :**

**Optimalisasi Air Bersih, Sanitasi, dan Nutrisi  
Dalam Mewujudkan Generasi Tangguh Bebas Stunting**

R.A. Helda Puspitasari, S.Kep. Ns., M.Kep.

Ayu Dewi Nastiti, S.Kep. Ns., M.Kep.

Dwining Handayani, S.Kep. Ns., M.Kes.

Erik Kusuma, S.Kep. Ns., M.Kes.



**Mitigasi Kesehatan Anak : Optimalisasi Air Bersih, Sanitasi, dan Nutrisi Dalam Mewujudkan Generasi Tangguh Bebas Stunting**

**Penulis :**

R.A. Helda Puspitasari

Ayu Dewi Nastiti

Dwining Handayani

Erik Kusuma

**ISBN : 978-623-8063-93-2**

**Editor :** R.A. Helda Puspitasari

**Desain Cover :** R.A. Helda Puspitasari

**Penerbit :**

KHD Production

**CV KHD Production**

Jl. Kalianyar Selatan RT019 RW004 Tamanan Bondowoso

Tlp 082282813311

Email : khdproduction7@gmail.com

Web : Khdproduction.com

Anggota IKAPI No : 235/JTI/2019

Cetakan Pertama Juli 2024, 59 halaman

Ukuran buku 14x21

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seijin tertulis dari penerbit

# Kata Pengantar

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga buku Mitigasi Kesehatan Anak : Optimalisasi Air Bersih, Sanitasi, dan Nutrisi Dalam Mewujudkan Generasi Tangguh Bebas Stunting dapat di selesaikan. Buku ini merupakan salah satu media informasi satu kesatuan bahan pembelajaran yang dapat dipelajari oleh peserta didik dan masyarakat secara mandiri. Buku ini memiliki tampilan yang menarik karena terdapat gambaran sejumlah kata, gambar, atau foto tata warna yang mudah dipahami. Buku saku ini membahas upaya optimalisasi air bersih, sanitasi, dan nutrisi untuk mencegah stunting dan mewujudkan generasi tangguh. Disadari sepenuhnya meskipun modul ini telah disusun dengan mempertimbangkan berbagai hal, namun diyakini informasi mengenai stunting dan optimalisasi air bersih, sanitasi, dan nutrisi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran dari pihak- pihak terkait sangat diharapkan. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian buku ini, semoga menjadi ilmu yang bermanfaat bagi pembacanya.



# Daftar Isi

- 1 Pengertian Stunting
- 1 Ciri-Ciri Stunting
- 2 Faktor Penyebab Stunting
- 3 Dampak Stunting
- 4 Tahap Perkembangan Anak
- 6 Tujuan Pencegahan Stunting
- 7 Pemenuhan Gizi Seimbang
- 9 Pengertian Gizi Seimbang
- 11 Tujuan Gizi Seimbang
- 12 Pedoman Gizi Seimbang
- 13 Tumpeng Gizi Seimbang
- 14 Prinsip Gizi Seimbang
- 16 Isi Piringku
- 17 Indikasi Bahan Pangan
- 22 Pengertian MPASI
- 23 Tanda Bayi Siap MPASI
- 24 Syarat Pemberian MPASI
- 25 Prinsip MPASI
- 26 4 Bintang MPASI
- 28 Bahan Makanan dan Kandungan Gizi

# Daftar Isi

- 30 Jenis Minuman Anak 6-12 Bulan
- 31 Jenis Minuman Anak 1-2 Tahun
- 32 Perbandingan MPASI Pabrik dan Buatan Sendiri
- 33 Contoh Jadwal Makan
- 34 Tips Anak Sulit Makan
- 35 Interaksi Pemberian Makan
- 36 Pengertian Air Bersih
- 37 Syarat Air Bersih
- 38 Manfaat Air Bersih
- 39 Sumber Air Bersih
- 41 Pengertian Santasi
- 42 8 Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat
- 43 Stop Buang Air Besar Sembarangan
- 44 Cuci Tangan Pakai Sabun
- 45 Pengelolaan Air Minum dan Makanan di Rumah Tangga
- 46 Pengamanan Sampah Rumah Tangga
- 47 Pengamanan Limbah Cair Rumah Tangga
- 48 Gizi Ibu Hamil
- 49 Pemberian Makan Bayi dan Anak
- 50 Pemantauan Pertumbuhan
- 52 Daftar Pustaka



## Tahukah kamu?

**Stunting** merupakan suatu keadaan gangguan pertumbuhan pada anak yakni **tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil)** dari standar usianya. Stunting merupakan kondisi serius yang terjadi saat seseorang tidak mendapatkan asupan bergizi dalam jumlah yang tepat dalam waktu yang lama (kronik)

Secara global, stunting berkontribusi terhadap **15-17 persen** dari seluruh kematian anak. Walaupun mereka selamat, mereka kurang berprestasi di sekolah sehingga menjadi kurang produktif saat dewasa.



## Ciri-Ciri Stunting

*Pertumbuhan melambat*

*Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan eye contact*

*Wajah tampak lebih muda dari usianya*

*Tanda pubertas terlambat*



*Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar*



# FAKTOR PENYEBAB STUNTING



Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi. Intervensi paling menentukan pada 1.000 HPK (1000 Hari Pertama Kehidupan). Apa penyebab lainnya?

1

## Praktek pengasuhan yang tidak baik

- **Kurang pengetahuan** tentang kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan
- **60 % dari anak usia 0-6 bulan** tidak mendapatkan ASI eksklusif
- **2 dari 3 anak usia 0-24 bulan** tidak menerima Makanan Pengganti ASI

2

## Kurangnya akses ke makanan bergizi

- **1 dari 3 ibu hamil** anemia
- **Makanan bergizi mahal**



3

## Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi



- **1 dari 5 rumah tangga** masih BAB (Buang Air Besar) di ruang terbuka
- **1 dari 3 rumah tangga** belum memiliki akses ke air minum bersih

4

## Terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan anc, post natal dan pembelajaran dini yang berkualitas

- **1 dari 3 anak usia 3-6 tahun** tidak terdaftar di Pendidikan Anak Usia Dini
- **2 dari 3 ibu hamil belum mengonsumsi suplemen zat besi** yang memadai
- **Menurunnya tingkat kehadiran anak di Posyandu**
- **Tidak mendapat akses yang memadai** ke layanan imunisasi





# Apa Saja Dampak Stunting?

Stunting memiliki dampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia Indonesia, produktifitasnya, serta terhadap daya saing bangsa. Bagaimana pemetaan dampaknya?

## Dampak Jangka Pendek



Terganggunya perkembangan otak



Kecerdasan berkurang



Gangguan pertumbuhan fisik



Gangguan metabolisme dalam tubuh



## Dampak Jangka Panjang

Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar

Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit

Risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua





# TAHAPAN PERKEMBANGAN ANAK

## Bayi Umur 1 Bulan

Menatap ibu, mengeluarkan suara "O...O...", tersenyum, menggerakkan tangan dan kaki



## Bayi Umur 3 Bulan

Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap, tertawa, menggerakkan kepala ke kiri dan kanan, membalas tersenyum ketika diajak bicara, mengoceh spontan



## Bayi Umur 6 Bulan

Berbalik dari telungkup ke telentang, mempertahankan posisi kepala tetap tegak, meraih benda yang ada di dekatnya, menirukan bunyi, menggenggam mainan, tersenyum ketika melihat mainan/ gambar yang menarik



## APA YANG HARUS DILAKUKAN ORANGTUA?



Lakukan rangsangan/stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan

Jika pada **usia 0-6 bulan**, bayi belum bisa melakukan minimal salah satu hal di atas, bawa bayi ke dokter/bidan/perawat



Bawa anak **3 bulan – 2 tahun** setiap 3 bulannya ke fasilitas yang menyediakan pelayanan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK)



# MENGAPA STUNTING HARUS DIKHAWATIRKAN?

Karena stunting atau pendek pada balita merupakan **kondisi serius yang terjadi ketika seseorang tidak mendapatkan asupan bergizi** dalam jumlah yang tepat dalam waktu yang lama (kronik).

## Stunting Itu Ancaman Serius

- Karena anak tidak mendapatkan **berbagai gizi penting** untuk pertumbuhan
- Sistem **kekebalan tubuhnya berkurang**
- Pertumbuhan otaknya menjadi **tidak optimal**

- Stunting berkontribusi terhadap **15-17% dari seluruh kematian** anak di dunia
- Karena **kurang berprestasi di sekolah**, saat dewasa menjadi kurang produktif
- Penghasilan saat dewasa berkurang, maka akan **terus berada dalam garis kemiskinan**
- Akan menurunkan penghasilan seumur hidup **sebanyak 20%**
- Akhirnya **kurang berkontribusi bagi pertumbuhan ekonomi** keluarga dan bangsa



# TUJUAN DARI PENTINGNYA PENCEGAHAN STUNTING

Salah satu fokus prioritas pemerintah dalam RPJMN 2015-2019 adalah **program pencegahan stunting**. Lalu apa saja *tujuan* dari program ini?

Agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara **optimal** dan **maksimal**



Memiliki kemampuan **emosional, sosial, dan fisik** yang siap untuk belajar

Memiliki kemampuan **berinovasi** dan **berkompetisi** di tingkat global



## 2

### HAL PENTING DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Perbaikan terhadap **pola makan** (gizi)



Perbaikan **sanitasi** dan akses **air bersih**



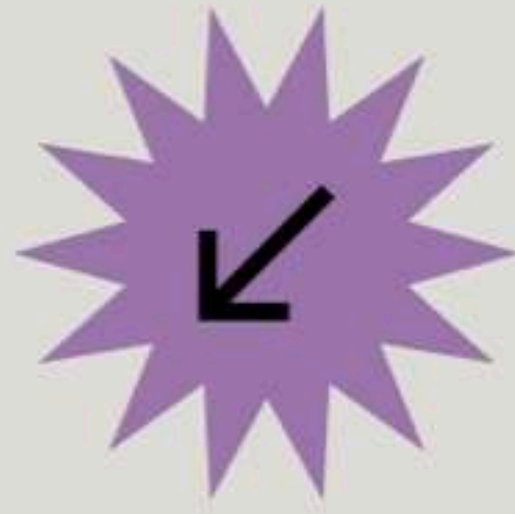




PEMENUHAN  
GIZI  
SEIMBANG



# TABLE OF CONTENTS



**01** PENGERTIAN GIZI SEIMBANG

---

**02** PPEDOMAN GIZI SEIMBANG

---

**03** TUMPENG GIZI SEIMBANG

---

**04** PRINSIP GIZI SEIMBANG

---

**05** "ISI PIRINGKU"

---

**06** INDIKASI BAHAN PANGAN  
TIDAK SEHAT & AMAN

---



# PENGGERTIAN GIZI SEIMBANG



## Gizi Seimbang

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



## Pangan

Segala sesuatu yang bersumber dari alam (hewan & tumbuhan) baik diolah maupun tidak diolah yang dapat dikonsumsi manusia.

## Keanekaragaman Pangan

Aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan.



# Contoh Jenis Pangan dari Berbagai Kelompok Pangan

<b>Kelompok Pangan</b>	<b>Contoh Jenis Pangan</b>
<b>Makanan pokok</b>	Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun.
<b>Lauk pauk</b>	Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe).
<b>Sayuran</b>	Bayam, kangkung, wortel, terong, brokoli, selada, dan lain-lain.
<b>Buah-buahan</b>	Pepaya, mangga, pisang, jambu, stroberi, apel, dan lain-lain.



# TUJUAN

- **Mengoptimalkan** proses pertumbuhan pada anak-anak.
- **Menjaga kesehatan tubuh** sehingga dapat melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis).
- **Menyimpan zat gizi** untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan.





# PEDOMAN GIZI SEIMBANG



Biasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok

Biasakan sarapan pagi



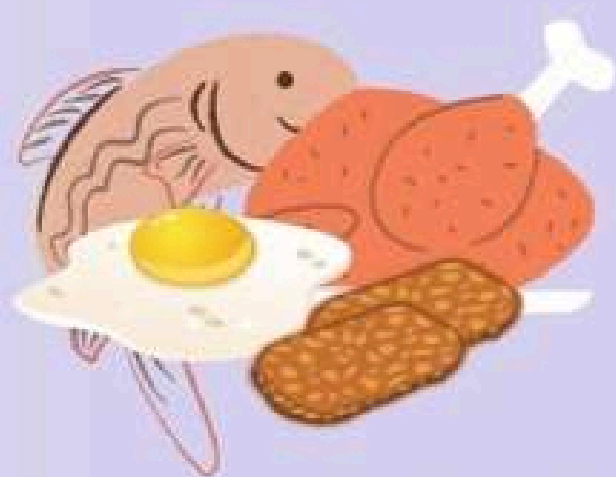
Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Biasakan minum air yang cukup dan aman



Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Perbanyak makan sayur dan buah



Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein

Biasakan membaca label pada kemasan pangan

INFORMASI NILAI GIZI		
Sajian per 100 ml		
Jumlah per sajian		
Energy Total	180 kcal	
Energy dari Lemak	90 kcal	
Energy dari Lemak Jenuh	45 kcal	
Lemak Total	7g	10%
Lemak Trans	0g	0%
Kolesterol	0mg	0%
Lemak Jenuh	4g	8%
Protein	4g	8%
Carbohydrate Total	24g	7%
Gula Total	10g	20%
Sodium	0g	0%
Sodium (Equivalent)	0mg	0%
Vitamin D		
Vitamin E		25%
Vitamin B1		25%
Vitamin B2		25%
Kalsium		8%
Kalium		20%
Iron		25%
Magnesium		10%
Zinc		10%
Selenium		10%



Cuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir

Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan





# TUMPENG GIZI SEIMBANG



Tumpeng Gizi Seimbang adalah 4 lapis panduan Gizi Seimbang yang didasarkan pada 4 pilar Gizi Seimbang, yaitu konsumsi keanekaragaman pangan, kebersihan diri, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan



Semakin keatas ukuran tumpeng, maka jenis **pangan yang dikonsumsi pada lapis paling atas akan semakin sedikit atau perlu dibatasi.**

Pada setiap kelompok pangan juga dituliskan berapa jumlah porsi yang dianjurkan



# PRINSIP GIZI SEIMBANG



Selain mengonsumsi **makanan yang beragam, proporsi makanan yang seimbang** dalam **jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur** juga perlu diperhatikan

Jumlah makanan yang mengandung **gula, garam dan lemak** dianjurkan untuk **dikurangi** guna mengurangi risiko beberapa penyakit tidak menular, seperti hipertensi, obesitas, dan diabetes mellitus.

**Minum air dalam jumlah yang cukup (8 gelas/hari)** juga penting dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.



Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh (olahraga) yang berguna untuk **menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan** zat gizi sebagai sumber energi dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh



# PRINSIP GIZI SEIMBANG



Menerapkan **perilaku hidup bersih dapat menghindarkan seseorang dari terpaparnya infeksi.**

Perilaku hidup bersih diantaranya:

- 1) Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum dan setelah melakukan aktivitas
- 2) Menutup makanan yang disajikan untuk menghindari binatang yang hinggap dan debu
- 3) Menutup mulut dan hidung bila bersin menggunakan kain/tissue agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- 4) Menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit infeksi.



Berat badan normal/ideal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya.

Pemantauan BB normal berguna untuk mencegah terjadinya penyimpangan berat badan dari berat badan normal.



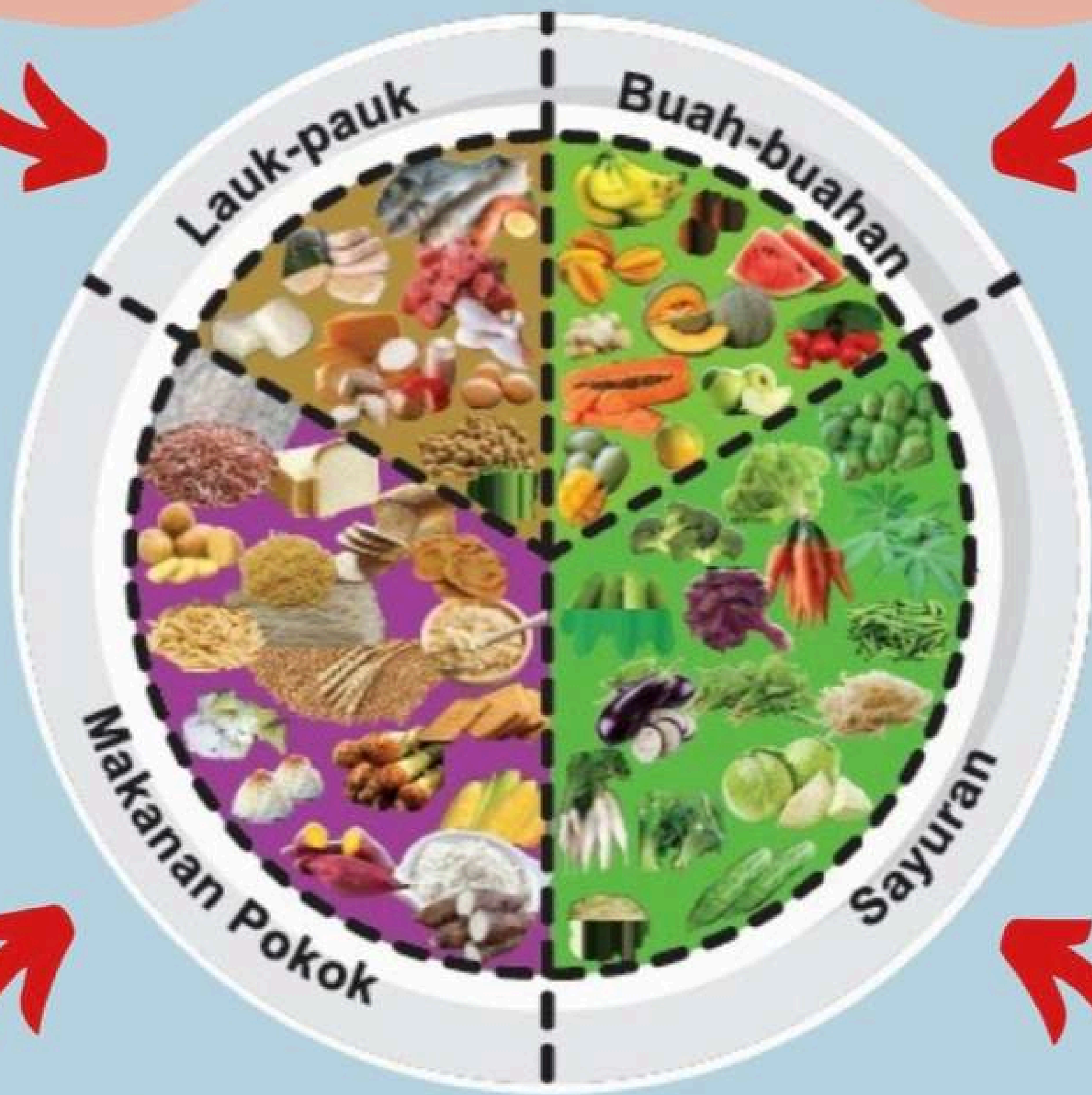


# "ISI PIRINGKU"



Porsi lauk-pauk  
1/6 dari piring

Porsi buah-buahan  
1/6 dari piring



Porsi makanan pokok  
1/3 dari piring

Porsi sayuran  
1/3 dari piring



# INDIKASI BAHAN PANGAN TIDAK SEHAT & AMAN

1

MaKanan berformalin (Misalnya mie basah, tahu, ikan dan jenis seafood lainnya yang tidak bau dalam waktu beberapa hari di suhu ruang)



2

MaKanan mengandung pewarna ilegal seperti rhodamin B dengan ciri-ciri maKanan terasa pahit dan gatal ditenggorokan, warna membekas di Kulit/tangan

3

MaKanan yang mengandung Boraks (Misalnya bakso dan lontong dengan tekstur Kenyal dan meninggalkan rasa getir di lidah dan berbau tajam)



4

Kue-Kue basah yang sudah tercemar bakteri patogen dengan ciri berjamur atau memiliki bau yang tidak sedap



5

Minuman/MaKanan Kemasan atau Kalengan yang mengalami Kerusakan, seperti Kemasan/Kalengan yang bocor, Karatan, bau asam, mengembung atau Kadaluarsa





# GIZI SEIMBANG DIMULAI DARI KELUARGA

Dalam upaya mewujudkan masyarakat yang sehat, Kementerian Kesehatan memberi panduan tentang **pentingnya konsumsi gizi seimbang sejak dini**, dan itu dimulai dari keluarga



## BIASAKAN



Sarapan pagi



Minum air putih yang cukup dan bersih



Mengonsumsi lauk-pauk berprotein tinggi



Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir



Aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal



Membaca label pada kemasan pangan



Banyak makan buah dan sayur



Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak



# POLA MAKAN & GIZI SEIMBANG

## — MENCEGAH STUNTING —

Edukasi diperlukan agar dapat mengubah perilaku yang bisa mengarahkan pada **peningkatan kesehatan gizi** atau ibu dan anak agar dapat mencegah stunting.

### KARENA DIPENGARUHI OLEH

Rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi serta seringkali tidak beragam



Istilah “Isi Piringku” dengan gizi seimbang perlu diperkenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari



Dalam **satu porsi makan** harus terdapat:

- Setengah piring diisi oleh **sayur dan buah**
- Setengahnya lagi diisi dengan **sumber protein** (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat





# ATASI STUNTING DENGAN MINUM SUSU SETIAP HARI

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis. Salah satu kebutuhan gizi yang bermanfaat untuk mengatasi stunting adalah susu karena memiliki zat gizi penting **bagi pertumbuhan fisik dan pertumbuhan lainnya**

## KANDUNGAN SUSU

**KARBOHIDRAT**

**PROTEIN**

**LEMAK**

**VITAMIN**

A, B, C, D, E, dan k

**MINERAL**

Kalsium, Magnesium,



## MANFAAT SUSU DALAM MENCEGAH STUNTING



**SUMBER ENERGI**

**MEMPERKUAT OTOT**

**PENYOKONG PERTUMBUHAN FISIK**



**MENINGKATKAN KECERDASAN**

**MEMPERKUAT TULANG DAN GIGI**





# 4 ASUPAN KUNCI DI PERIODE EMAS ANAK

Anak usia 0-12 bulan masuk dalam *periode emas* atau masa ketika otak anak sedang mengalami **perkembangan yang pesat**.



**UNTUK ITU ORANG TUA HARUS  
MEMPERHATIKAN ASUPAN  
KECUKUPAN GIZI ANAK**

**INISIASI MENYUSU DINI (IMD)**  
segera **setelah bayi lahir**

**ASIX**  
ASI eksklusif  
**0-6 bulan**



**MPASI (MAKANAN PENAMBAH ASI)**  
rumahan berkualitas dari bahan  
lokal mulai dari **usia 6 bulan**

**LANJUTKAN ASI**  
hingga **2 tahun/lebih**



**ANAK SEHAT HARUS  
CUKUP GIZI!**





## Apa itu MPASI?

MPASI atau Makanan Pendamping ASI adalah makanan tambahan yang diberikan pada bayi selain ASI. Selama periode pemberian MPASI, bayi secara perlahan-lahan belajar makan sampai terbiasa makan makanan keluarga.





# Tanda-Tanda Bayi Siap Menerima MPASI

- 1** Anak dapat duduk dengan leher tegak dan mengangkat kepalanya sendiri tanpa memerlukan bantuan. Atau anak duduk dengan baik sambil bersandar.
- 2** Anak menunjukkan ketertarikan terhadap makanan, misalnya mencoba meraih makanan yang ada di hadapannya.
- 3** Anak menjadi lebih lapar, dan tetap menunjukkan tanda lapar, seperti gelisah dan tidak tenang walaupun ibu sudah memberikan ASI secara rutin.



# Syarat Pemberian MPASI

**1**

## TEPAT WAKTU...

MPASI harus diberikan saat ASI eksklusif sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

**2**

## ADEKUAT...

Adekuat berarti MPASI memiliki kecukupan kandungan energi, protein, dan mikronutrien bayi sesuai usianya.

**3**

## AMAN...

Proses persiapan, pembuatan, dan penyimpanan MPASI menggunakan cara, bahan dan peralatan makan yang bersih/higienis.

**4**

## BENAR...

MPASI diberikan secara konsisten sesuai sinyal lapar atau kenyang dari anak, frekuensi, tekstur dan metode pemberian makan sehingga anak terdorong untuk mengonsumsi makanan secara aktif dalam jumlah yang cukup.



## PRINSIP DALAM MENYIAPKAN & MENYIMPAN MPASI dengan AMAN & HIGIENIS

- 1 Cuci tangan ibu dan bayi sebelum makan. Selalu cuci tangan ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan setelah ke toilet.
- 2 Selalu pisahkan antara bahan makanan yang mentah dan yang sudah dimasak.
- 3 Masak makanan sampai matang.
- 4 Simpan makanan yang akan diberikan di tempat yang bersih dan aman.
- 5 Bakteri penyebab kontaminasi dapat tumbuh di makanan seperti daging, ikan, telur, susu, kedelai, juga nasi, pasta, sayur-sayuran. Makanan tersebut disimpan dalam lemari pendingin suhu kurang dari 5 °C.
- 6 Gunakan air bersih dalam memasak.
- 7 Gunakan selalu bahan makanan yang segar.
- 8 Berikan makan bayi dengan sendok dan piring yang bersih.
- 9 Jaga hewan peliharaan agar tetap berada di luar rumah.
- 10 Hidangkan makanan segera setelah disiapkan.
- 11 Panaskan makanan segera setelah disimpan di luar selama lebih dari satu jam.



# 4

## BINTANG YANG PERLU ADA DALAM PEMBUATAN MPASI



Bintang pertama adalah makanan hewani, seperti daging, ayam, hati, dan telur. Semua makanan mengandung zat besi tinggi. Selain itu ada ikan dan susu (jika bayi tidak mendapat ASI). Kita dapat mencincang atau mengiris kecil makanan.



Bintang kedua, kacang-kacangan seperti kacang polong, buncis, dan biji-bijian lainnya.





Bintang ketiga, buah-buahan atau sayuran. Terutama buah yang kaya vitamin A, seperti pepaya, mangga, markisa, jeruk, dan sayuran yang juga kaya vitamin A seperti sayuran hijau, wortel, labu, dan ubi jalar kuning.



Bintang keempat adalah makanan pokok tidak hanya padi atau beras, tapi juga umbi umbian, jagung, dan lain-lainnya yang mengandung karbohidrat.



# BAHAN MAKANAN & KANDUNGAN GIZI

## Kandungan

Karbohidrat

Protein

Lemak

Zat Besi

Zink/Seng

## Bahan Makanan

Beras, Umbi-Umbian, dan Sereal.

Daging Ayam, Daging Sapi, Hati Ayam, Daging Ikan, Telur, Tahu dan Tempe.

Kuning Telur, Daging Ayam, Daging Sapi, Keju dan Produk Turunan Susu Sapi lainnya yang Mengandung Lemak dan Minyak.

Daging Merah (Hati Sapi, Hati Ayam), Ayam, Ikan, dan Kalkun, Sereal Terfortifikasi, Bayam, Telur, dan Kacang - Kacangan.

Daging Ayam, Daging Sapi, Ikan, Hati Ayam, Kerang, dan Kuning Telur.



# BAHAN MAKANAN & KANDUNGAN GIZI

## Kandungan

Kalsium

Vitamin A

Vitamin C

Asam Folat

## Bahan Makanan

Keju, atau Yogurt, dan Ikan-Ikanan seperti Salmon, dan Sarden.

Sayuran Berdaun Hijau seperti Bayam, Wortel, Labu, dan Buah-Buahan yang Berwarna Orange seperti Mangga, atau Pepaya. Sumber Vitamin A dari Hewan diperoleh dari Hati Ayam, Telur, Susu, dan produknya seperti Keju atau Yogurt.

Buah-Buahan seperti Jeruk, Jambu, Mangga, Melon, dan Pisang. Sayuran Berdaun Hijau seperti Bayam dan Brokoli.

ASI, Sayuran Berdaun Hijau seperti Bayam dan Kangkung, Jeruk, Kuning Telur, dan Hati Ayam atau Hati Sapi.



## Jenis-Jenis Minuman untuk Anak usia 6 - 12 Bulan

### Jenis Minuman

### Keterangan untuk anak usia 6 - 12 Bulan

#### ASI

Anak berusia 6 bulan, terus disusui sesering mungkin semau bayi, siang maupun malam. ASI tetap merupakan makanan paling penting sampai bayi berusia 2 tahun.

#### Minuman Kopi

Tidak boleh minum kopi karena dapat menurunkan zat besi pada anak.

#### Minuman Teh

Tidak boleh minum teh, karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dan kalsium dalam usus.

#### Jus Buah

Jus buah tidak direkomendasikan dikonsumsi untuk bayi 6-12 bulan.

#### Air Putih

Bayi masih disusui eksklusif tidak membutuhkan air putih untuk nutrisinya, namun setelah memulai MPASI bayi bisa jadi membutuhkan tambahan cairan.



## Jenis-Jenis Minuman untuk Anak usia 1 - 2 Tahun



### Jenis Minuman

### Keterangan untuk anak usia 1 - 2 Tahun

#### ASI

Dapat dilanjutkan selama ibu dan anak masih menginginkannya. Pemberian dilakukan setelah makan.

#### Susu sapi (segar/bubuk/UHT)

Berikan susu dengan kandungan *full-fat*.

#### Susu kedelai/soya(segar/UHT)

Boleh diberikan pada anak yang tidak memiliki alergi susu sapi, tetapi konsultasikan dahulu pemberian minuman ini kepada dokter.

#### Air Putih

Dorong anak untuk minum air putih secara rutin. Berikan diantara waktu makan atau setelah makan.

#### Jus Buah

Tidak terlalu penting jika mau memberikan jus murni , encerkan dengan air dengan air agar tak terlalu manis. Batasi pemberiannya tidak lebih dari 120-180 cc/hari.

#### Sari buah, *infused water*, minuman elektrolit, *soft drink*, teh dan kopi

Jangan diberikan pada batita.



## PERBANDINGAN MPASI PABRIK DENGAN MPASI BUATAN SENDIRI

### MPASI Buatan Pabrik

Hemat waktu, sudah difortifikasi dengan zat besi, seng, yodium dan vitamin D untuk memastikan kebutuhan nutrisi bayi tercukupi.

### MPASI Buatan Sendiri

Lebih murah, lebih kaya akan rasa, tekstur, dan aroma.





## Contoh Jadwal Makan

Jam	6-8 bulan	8-10 bulan	10-12 bulan	10-12 bulan
06.00	ASI	ASI	ASI	ASI / Susu
08.00	Bubur Susu	Bubur Susu	Nasi Tim Utuh	Nasi Keluarga Lengkap
10.00	Buah	Buah	Buah Biskuit/ Bubur Susu	Buah-Biskuit
12.00	ASI	Nasi Tim Saring	Nasi Buah - Tim Utuh	Nasi Keluarga Lengkap
14.00	ASI	ASI	ASI	ASI / Susu
16.00	Buah	Biskuit	Buah-Biskuit/ Bubur Susu	Buah-Biskuit
18.00	Nasi Tim Saring	Nasi Tim Saring / Kasar	Nasi Tim Utuh	Nasi Keluarga Lengkap
20.00	ASI	ASI	ASI	ASI / Susu



## TIPS KETIKA ANAK SULIT MAKAN

- Memperkenalkan makanan 10-15 kali sebelum memutuskan si anak tidak menyukainya.
- Memberikan makanan dalam porsi kecil.
- Tidak memaksa atau menghukum anak.
- Memberikan contoh makan yang menyenangkan. Jika melihat orang lain melahap makanan serupa, dia akan lebih tertarik mencobanya.
- Selalu menyajikan menu makan yang bervariasi.
- Memastikan bahwa orang tua atau keluarga di rumah pun makan makanan yang seimbang. Jika sang ayah malas makan sayur, anak pun akan meniru.
- Menghindari pemberian jus buah atau susu berlebihan.
- Beri makan bayi dengan sabar.
- Perhatikan tanda lapar dan kenyang bayi.
- Hindari distraksi atau gangguan pengalih perhatian dari proses makan seperti TV, handphone, bermain-main dan jalan-jalan.



# INTERAKSI PEMBERIAN MAKAN MENURUT WHO

Salah satu rekomendasi WHO adalah memperhatikan interaksi saat pemberian makan. Seperti apakah itu?

- ★ Ada tawa dan senyum dalam kegiatan makan.
- ★ Orang tua atau ibu mencontoh aktivitas makan, seperti makan bersama.
- ★ Selalu menjaga perhatian anak.
- ★ Berbicara dengan anak saat memberi makan.
- ★ Posisi anak nyaman, seperti sambil digendong, duduk atau berdiri.
- ★ Mengajarkan anak untuk makan sendiri dengan dorongan dan bantuan agar dapat dipastikan makanan yang disiapkan habis.





# AIR BERSIH

## PENGERTIAN



Air bersih adalah air sehat yang dipergunakan untuk kegiatan manusia dan harus bebas dari kuman-kuman penyebab penyakit, bebas dari bahan-bahan kimia yang dapat mencemari air bersih tersebut. Air merupakan zat yang mutlak bagi setiap makhluk hidup dan kebersihan air adalah syarat utama bagi terjaminnya kesehatan.



# AIR BERSIH

## SYARAT AIR BERSIH

TIDAK BERBAU

TIDAK MENGANDUNG  
MIKROORGANISME  
BERBAHAYA

TIDAK BERWARNA

TIDAK MENGANDUNG  
LOGAM BERAT

TIDAK BERASA



# MANFAAT AIR BERSIH

1

Menjaga  
keseimbangan  
elektrolit tubuh dan  
mencegah dehidrasi

2

Membantu  
detoksifikasi tubuh

5

Menjaga  
keseimbangan  
ekosistem dan  
melindungi polusi  
udara

Menjaga kebersihan  
dan kelembaban  
kulit

4

Mencegah  
terjadinya stunting

3



# MACAM MACAM SUMBER AIR



**AIR LAUT**



**AIR HUJAN**

**AIR PERMUKAAN**

**AIR TANAH**



**MATA AIR**



**HEMAT  
AIR  
CINTA  
BUMI**





# SANITASI

Sanitasi adalah upaya yang kita lakukan untuk mengurangi resiko terkena penyakit akibat lingkungan yang kotor. Dalam prosesnya, kita harus membudayakan kebiasaan hidup bersih dan sehat agar terhindar dari bahan-bahan kotor yang dapat mengancam kesehatan.

Sri Rejeki & Gunadi Dwi Hantoro dalam buku Sanitasi, Hygiene & Keselamatan Kerja menyebutkan bahwa Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan sanitasi sebagai usaha mengendalikan semua faktor lingkungan fisik manusia yang beresiko menimbulkan akibat buruk pada kehidupan manusia. Baik kehidupan fisik maupun mental.



## sanitasi total berbasis masyarakat

### 8 PROGRAM STBM

1. Stop Buang Air Besar Sembarangan (SBS)
2. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)
3. Pengelolaan Air Minum dan Makanan di Rumah Tangga (PAMM-RT)
4. Pengamanan Sampah Rumah Tangga (PS-RT)
5. Pengamanan Limbah Cair Rumah Tangga (PLC-RT)
6. Gizi Ibu Hamil
7. Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA)
8. Pemantauan Pertumbuhan.



### MANFAAT

Manfaat pelaksanaan 8 pilar STBM akan membantu masyarakat untuk mencapai gizi yang lebih baik yang akan meningkatkan martabat masyarakat karena terhindar dari predikat desa yang jorok, menghindarkan mereka dari risiko kesakitan dan kematian akibat sanitas yang tidak sehat, serta mencegah terjadinya stunting





# STOP BUANG AIR BESAR SEMBARANGAN (SBS)



## STOP BUANG AIR BESAR SEMBARANGAN (SBS)

Kondisi ketika setiap individu dalam suatu komunitas tidak lagi melakukan perilaku BABS yang berpotensi menyebabkan penyakit

### PERILAKU PROGRAM KE 1 STBM DIWUJUDKAN MELALUI KEGIATAN

Membudayakan perilaku BAB sehat yang dapat memutus alur kontaminasi kotoran manusia sebagai sumber penyakit secara berkelanjutan



Menyediakan dan memelihara sarana buang air besar yang memenuhi standar dan persyaratan kesehatan



### STANDAR PERSYARATAN BANGUNAN DAN KESEHATAN JAMBAN

#### TERDIRI DARI:

- Bangunan atas jamban (dinding dan atap)
- Bangunan tengah jamban
- Bangunan bawah

#### Kriteria Jamban Sehat





# CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS)



CUCI TANGAN DENGAN MENGGUNAKAN SABUN DAN AIR BERSIH YANG MENGALIR DI LAKSANAKAN MELALUI KEGIATAN

1. Membudayakan perilaku cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun secara berkelanjutan
2. Menyediakan dan memelihara sarana cuci tangan yang dilengkapi dengan air mengalir, sabun, dan saluran pembuangan air limbah



Hasil penelitian Latson (1992), Pinfold (1994), Curtis (2003), Luby et al (2005), dan Burton et al (2011) menemukan bahwa mencuci tangan menggunakan sabun lebih efektif mencegah dan menurunkan insiden diare sebesar 42-53%. Dengan perilaku tersebut, satu juta kematian akibat diare dapat dicegah.

WAKTU YANG MENGHARUSKAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN UNTUK MENCEGAH DIARE DAN ISPA (TIFUS, HEPATITIS A DAN E/POLIO)

1 Sebelum makan

2 Sesudah BAB

3 Sebelum mempersiapkan makan

4 Sebelum membersihkan kotoran bayi

5 Sebelum menyuapi anak





# Pengelolaan Air Minum dan Makanan di Rumah Tangga



## 1 Pemilihan Bahan Pangan

- Pangan hewani (berasal dari hewan)
- Pangan nabati (berasal dari tumbuhan)

## 2 Penyimpanan Bahan Pangan

- Penyimpanan sejuk (cooling)
- Penyimpanan dingin (chilling)
- Penyimpanan dingin sekali (freezing)
- Penyimpanan beku (frozen)



## 3 Pengolahan Pangan

Pengolahan pangan harus mengikuti kaidah dan prinsip hygiene & sanitasi. Dapur yang memenuhi standar dan persyaratan hygiene dan sanitasi untuk mencegah risiko pencemaran (kontaminasi silang dan kontaminasi ulang) terhadap pangan.

## 4 Penyimpanan Pangan Masak

Mencegah pertumbuhan bakteri maka usahakanlah pangan selalu berada pada suhu dimana kuman tidak tumbuh yaitu pada suhu di bawah 10°C atau di atas 60°C.



## 5 Pengangkutan Pangan

Pengangkutan pangan yang sehat akan sangat berperan di dalam mencegah terjadinya pencemaran pangan.

## 6 Penyajian Pangan

Penyajian pangan merupakan rangkaian akhir dari perjalanan pangan. Pangan yang disajikan adalah pangan yang siap santap.



# Pengamanan Sampah Rumah Tangga (PS-RT)

Pengamanan Sampah Rumah Tangga (PS-RT) merupakan kegiatan pengolahan sampah di rumah tangga dengan mengedepankan prinsip mengurangi, memakai ulang, dan mendaur ulang.



## Perilaku program ke 4 dilaksanakan melalui kegiatan :

1. Membudayakan perilaku memilah sampah rumah tangga sesuai jenisnya dan membuang sampah di luar rumah secara rutin
2. Melakukan pengurangan (reduce), penggunaan kembali (reuse), dan pengolahan kembali (recycle)
3. Menyediakan dan memelihara sarana pembuangan sampah rumah tangga di luar rumah





# PENGAMANAN LIMBAH CAIR RUMAH TANGGA (PLT-RC)



Melakukan pemisahan saluran limbah cair rumah tangga melalui sumur resapan dan saluran pembuangan air limbah



Menyediakan dan menggunakan penampungan limbah cair rumah tangga

Memelihara saluran pembuangan dan penampungan limbah cair rumah tangga



# Gizi Ibu Hamil

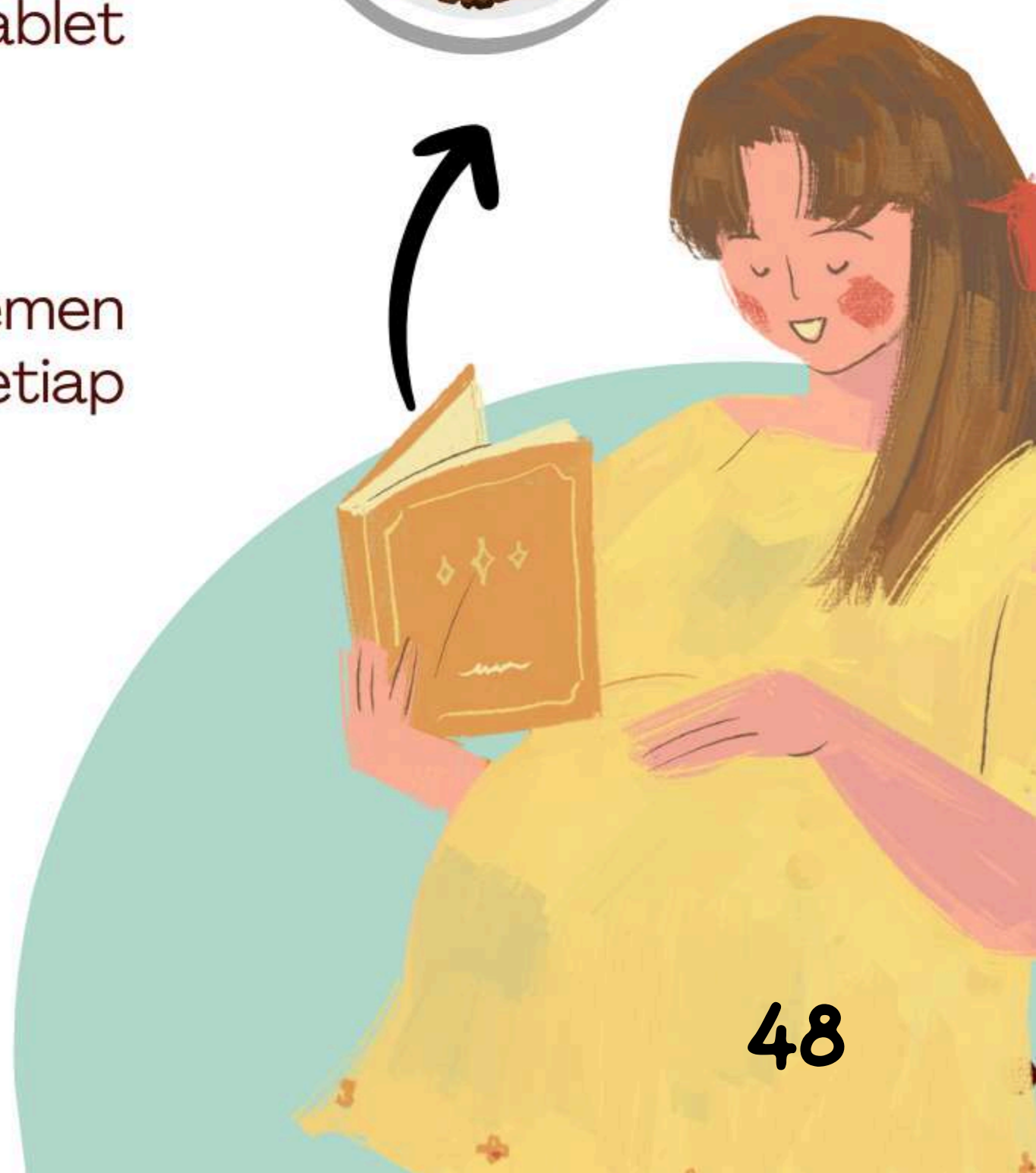
1 Calon pengantin dan ibu pra-hamil harus berada pada status gizi baik dan tidak menderita kurang darah

2 Menunda kehamilan pada remaja sampai mereka berusia 20 tahun, sehingga tubuhnya sudah siap menghadapi kehamilan

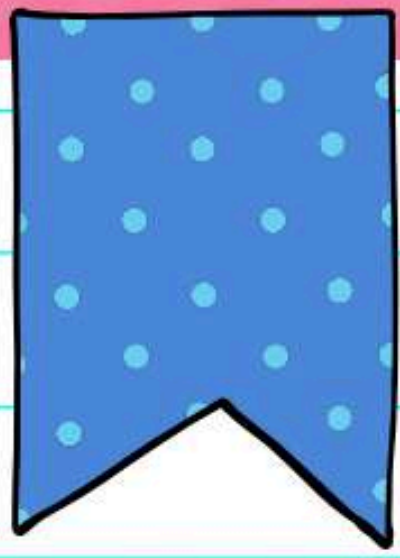
3 Semua ibu hamil harus mengkonsumsi 1 tablet tambah darah setiap hari selama kehamilannya, minimal 90 tablet berturut-turut

4 Ibu hamil minum 1 tablet suplemen Multiple Mikronutrien (MMN) setiap hari selama kehamilan

5 Ibu hamil yang menderita KEK harus mendapat makanan tambahan pemulihan







# Pemberian Makan Bayi dan Anak

**01**

Pastikan pemberian ASI eksklusif pada bayi stunting



Pemberian MPASI yang tepat dan baik mulai anak berumur 6 bulan dengan tabur gizi pada makanan **02**



**03**

Pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun



# PEMANTAUAN PERTUMBUHAN

PEMBERIAN 1 KAPSUL VITAMIN A WARNA MERAH (200.000 SI) SAAT PERTAMA KALI DIDETEKSI

SELANJUTNYA MENDAPAT 1 KAPSUL VITAMIN A WARNA MERAH (200.00 SI) 2 KALI DALAM SETAHUN PADA BULAN FEBRUARI DAN AGSTUS

PEMANTAUAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN SETIAP BULAN DI POSYANDU

CEK KMS UNTUK IMUNISASI DASAR LENGKAP







**BERSINERGI  
MENGURANGI**





# Daftar Pustaka

**Bersama Perangi Stunting. (2019). Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika.**

**Cegah Stunting dengan Perbaiki Pola Makan, Pola Asuh, dan Sanitasi. (2021). Sehat Negeriku.**

**Ifadah, L. M., Purnamaningrum, Y. E., & Muslihatun, W. N. (2020). Stop Stunting Dengan MPASI. Poltek Usaha Mandiri.**

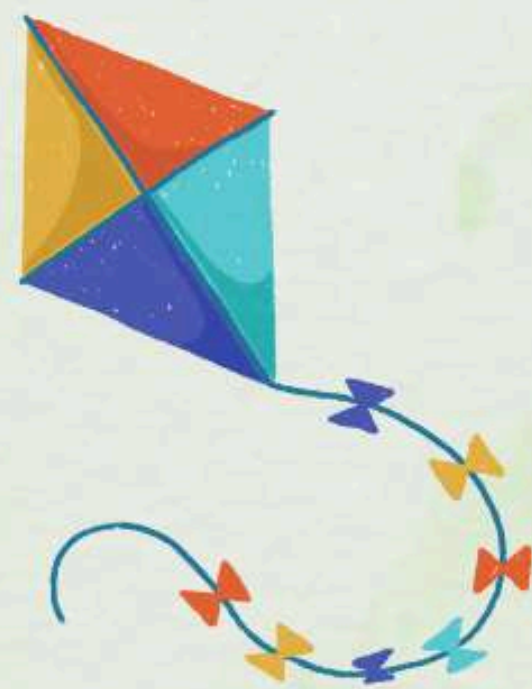
**Kementerian Kesehatan RI. (2018). Modul Pelatihan Fasilitator Sanitasi Total Berbasis Masyarakat STBM-Stunting.**

**Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (2022)**





**MITIGASI KESEHATAN ANAK :  
OPTIMALISASI AIR BERSIH,  
SANITASI, DAN NUTRISI DALAM  
MEWUJUDKAN GENERASI  
TANGGUH BEBAS STUNTING**



ISBN 978-623-8063-93-2

