



## Indonesia Sehat Bebas Stunting



Ministry of Health of the Republic of Indonesia  
Directorate General of Nutrition and Food Safety



National Nutrition Agency  
Directorate of Nutrition and Food Safety

### DAFTAR ISI

Daftar Isi Tokoh	4
Daftar Isi Tokoh	5



### PENGENALAN TOKOH



**Ibu**  
Bunda yang baik  
yang selalu siap  
untuk membantu  
anak-anaknya  
semua hal yang  
diperlukan.

**Si**  
Si yang baik  
yang selalu siap  
untuk membantu  
anak-anaknya  
semua hal yang  
diperlukan.



**Sintia dan Dodi**  
Anak-anak yang lucu  
dan lucu. Mereka  
adalah anak-anak  
yang lucu dan lucu.



**Biden dan Nani**  
Biden dan Nani  
yang lucu dan lucu.  
Mereka adalah  
anak-anak yang  
lucu dan lucu.

**Toni**  
Toni yang lucu  
dan lucu. Dia  
adalah anak-anak  
yang lucu dan lucu.  
Dia adalah anak-anak  
yang lucu dan lucu.



Kasus tersebutlah dua orang kakak dan adik bernama Leni dan Susi. Leni memiliki kakak yang lebih tinggi dari Leni dan Susi. Sedangkan Susi memiliki kakak yang lebih pendek dari Susi. Pada suatu hari, Susi pergi ke rumah kakaknya.



Sumber: Buku Kesehatan Anak, 2014 (Rahmatika, 2014)





JIKA SITUASI INI DIBIARKAN  
INDONESIA AKAN KEHILANGAN  
**SATU GENERASI  
PRODUKTIF.**



**AKIBAT STUNTING ADALAH 3G:**



**1. GAGAL TUMBUH**



**2. GAGAL KEMBANG**



**3. GANGGUAN METABOLISME**

Wah, banyak  
sekal i akibat buruk yang  
disebabkan stunting  
ya Ka k.

Lalu bagaimana agar anak-anak kita tidak stres?

Batu Elik dan sebagai calon orang tua, kamu juga perlu tahu cara mencegah stunting.

[illegible]

Selamat siang Bidan Hanu, ini adlh saya Ekal. Dia ingin tahu lebih banyak tentang stunting.

Selamat Siang  
Leni, Susi dan Toni.  
Dengan senang hati  
saya akan menjelaskan  
tentang stunting.



Stunting dapat dicegah jika kita memperhatikan beberapa hal berikut ini:



1. Konsumsi gizi seimbang dan istirahat teratur tambah darah (KAT) dalam seminggu.

## 2. Studi pernikahan dini



Information  
Ihre Daten liegt



Prutun  
amkoda m



Karolinkian



Kekerasan dalam rumah tangga

Bila nanti i menikah,  
pastikan kamu hamil di usia  
yang ideal (20-35 tahun),

[[Kj tidak harus dengan bahasa untuk



09-0000000000000000



2. [http://www.ck12.org](#)



Melahirkan bayi dengan berat badan rendah.

**3.** Perhatikan perilaku anak dalam 100 hari pertama kehidupannya, dimana objek masa kehamilannya hingga anak berusia 2 tahun.

Ibu hamil dan ibu menyusui harus mengonsumsikan bergizi selain itu sebagai ibu hamil juga harus tablet tambah darah sebagai berikut

Selain itu, perhatikan kemiripan setiapnya 4 kali ke [bidan@anggunitujukskemas](mailto:bidan@anggunitujukskemas)







Makanan Pendamping ASI harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral

MP ASI dibuat dari bahan makanan lokal yang terdiri dari:

1. Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat (beras, jagung, m, kentang, singkong, umbi-umbian)



Sumber Karbohidrat



2. Ikan, telur sebagai sumber protein hewani (ikan, telur, daging unggas, susu dan produknya) dan protein nabati (tahu, tempe kacang-kacangan) Perbandingan protein hewani dalam MP ASI diolah sesuai 1:1 karena kaya zat besi.



Sumber Protein Hewani



Sumber Protein Nabati

3. Sayuran, buah-buahan yang berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral. Sayur dan buah untuk bayi usia 6-8 bulan sebagai pengemulsi.



Sumber Vitamin dan Mineral

4. Minyak zaitun sebagai sumber lemak.



Sumber Lemak

## Perhatikan Tumbuh Kembang dan Pola Asuh Anak

Jangan lupa menimbang bayi setiap bulan, dan mengukur panjang, berat, lingkar kepala anak setiap tiga bulan sekali di Posyandu.



Sering memeluk dan meninng bayi dengan penuh kasih sayang.



Gantung benda berwarna cerah yang bergerak dan bisa dipegang bayi.



Tidak malu saat diajak tertanyan, bicara dan bernyanyi.



Pedangar kan mulut atau suam pada bayi.



Mulai tiga bulan, bawa bayi ke luar rumah untuk memperkakan lingkungan sekitar.

**4.** Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir.

Kiprah harus ada  
tangan pakai sabutnya.

Figure 2. Schematic diagram of the proposed system.



Sebelumnya, pastikan  
makanan dan minuman



Sabalum  
memegalingboyn



Salah satu buahnya  
besar dan kecil



Selanjutnya  
menjabarkan



Sesudah memegang  
hewan atau benda kotor

Cara Cuci Tangan Pakai Sabun  
dengan Air yang Mengalir



Aspek lainnya, dengan air bersih yang mengalir gerak sebanding apa aspek tangan akan di usap dan juga kedua tangan akan di usap sec ara embus. Dengan cara ini akan di



சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்  
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்  
சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்



Copyright © 2004 John Wiley & Sons, Ltd.  
J. Polym. Sci. Part A: Polym. Chem. 42: 1155–1164 (2004)



berdikawatirkan  
secara signifikan  
dengan posisi sarung  
mengikat



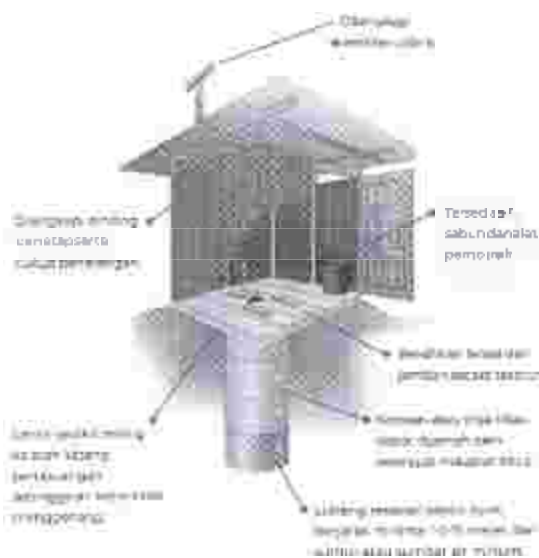
Geschiedenis  
van de landbouw



Asalkan jangan  
kelebihan & sering  
kudisi ipsoch  
para itu. Bisa dengan  
air bersih yang terbakar  
dan kesihatan

**5.** Buang air besar?  
Ya di jamban sehat!

**Syarat jambansihat;**



**6.** Lindungi anak dari penyakit berbahaya, dengan imunisasi lengkap dan tepat waktu

Imunisasi Dasar kepada Bayi di Bawah 1 Tahun

No.	UFGA	Je Ne Saï / Je Ne Saï A
1	0. 2 hari	Hepatitis B
2	1 bulan	SCI Polio1
3	2 bulan	DPT-Hepatitis B Polio2
4	3 bulan	DPT-Hepatitis B-Hib Polio3
5	4 bulan	DPT-Hepatitis B-Hib Polio 3a IPV
6	8 bulan	Campak
7	18 bulan	DPT-Hib-Hibila Campak anjuran

Sumber: Bulet, Kompas.com  
 16 Desember 2018, Surabaya

Nah, itu lah cara-cara  
 mencegah stunting.  
 Mulai kapan?

Satu lagi, jangan ragu  
 datang ke Puskesmas  
 atau Posyandu. Petugas  
 kesehatan akan membantu  
 dengan senang hati!



## DI PUSKESMAS DAN POSYANDU, KITA BISA:

- Melakukan pemeriksaan kehamilan
- Mendapatkan tablet Tambah Darah untuk ibu hamil
- Mengikuti asuhan
- Memberi tumbuh kembang bayi dan balita
- Mendapatkan vitamin dan obat lain untuk balita
- dan lain-lain

Via kita ke  
 Puskesmas atau  
 Posyandu



Wah, banyak  
 manfaatnya ya jika  
 kita ke Puskesmas  
 dan Posyandu.

Iya, Kita dapat  
 banyak informasi  
 kesehatan di  
 sana.



Jadi cukupi gizi,  
 lengkap imunisasi dan  
 perlakuan lainnya





Dibutuhkan kerjasama banyak pihak untuk memastikan tumbuh kembang anak yang optimal.

Generasi emas Indonesia ada di tangan kita semua.

Siapkan diri Anda merawat, mendidik dan membesarkan calon pemimpin Indonesia di masa depan.



33

## APLIKASI ANAK SEHAT DAPAT DIUNDUN DI GOOGLE PLAYSTORE

### FITUR IBU

Fitur Ibu ini bisa melengkapi, melihat, atau update data pribadi Ibu, ingat, data yang diinput di sini, berpengaruh pada perhitungan skor kesehatan anak dan ibunya.

### FITUR ANAK

Pada halaman ini Ibu bisa menginput data anak, menginput dan mengupdate data. Pada bagian ini Ibu bisa menambahkan foto anak lebih dari satu. Fitur Anak juga terdapat halaman Form Anamnesis Anak, Diantar Pemeriksaan Anak, Form Pemeriksaan Anak, Hasil Pemeriksaan Anak, Riwayat Anamnesis, dan Form imunisasi. Isi data ini akan berguna agar mendapatkan hasil kesehatan anak yang akurat.



34

### FITUR GAMES

Ferdapat beberapa games atau permainan menarik yang mendukung terlewat perilaku budayanya.

### FITUR PROMOSI

Ibu dapat melihat berbagai informasi dalam bentuk video, gambar, maupun dokumen yang terkait dengan perkembangan dan kesehatan anak, sehingga Ibu dapat mencegah stunting di seluruh Indonesia.

### FITUR DAFTAR KEHAMILAN

Di bagian ini Ibu bisa mengisi data kehamilan lengkap terdapat matrik, Halaman Daftar Kehamilan, Form Pemeriksaan Kehamilan, dan Hasil Pemeriksaan Kehamilan. Setelah Ibu mengisi semua data dengan benar, Ibu akan mendapatkan hasil kesehatan kehamilan yang akurat.

35

“Di tahun 2030, Indonesia akan mengalami bonus demografi. Namun, potensi itu menjadi sia-sia apabila sumber daya manusia mengalami stunting. Jika seseorang terkena stunting, maka dia telah kalah sebelum berkompetisi. Oleh karena itu, kami terus mensosialisasikan stunting dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami masyarakat. Diharapkan mereka dapat mengerti dan aktif berpartisipasi mencegah stunting.”

Prof. Dr. Widad Muktiyasa, S.E., M. Sc.  
Direktur Jenderal Information dan Komunikasi Publik  
Kementerian Komunikasi dan Informatika

36

## TM REDAKSI

Manuscript Editor: Dwi Anggrani Nurul Triana Fidiha Nurrobbil  
Editor: [ps@psjournal.com](mailto:ps@psjournal.com), [ps@psjournal.com](mailto:ps@psjournal.com), [ps@psjournal.com](mailto:ps@psjournal.com)

Penulis: Tuzia Ayu dan Celine Analisa  
Desain Grafis: Zulfikar A. H.

<https://doi.org/10.30605/ps.v5i1.1111>

<https://doi.org/10.30605/ps.v5i1.1111>

1. Kita mempunyai gerakan sosial 3P (PEDULI, PAHAMI dan PARTISIPASI). Hal ini bisa membantu mengurangi keberadaan gizi buruk.

PEDULI, mulai peduli lingkungan sekitar, lihat kondisi balita di keluarga atau lingkungan sekitar.

PAHAMI, carilah informasi sebanyak mungkin, melalui media apapun tentang stunting atau kekurangan gizi kronik ini.

PARTISIPASI, berikan informasi yang benar pada keluarganya dan edukasi mereka.

Wijayanti, PhD,  
Direktur Informasi dan Komunikasi Pembangunan Manusia dan Kebudayaan,  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

27

28

 **Genbest**  
Genbest Foundation Sehat

 **Ministry of Health of the Republic of Indonesia**  
Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

 **National Nutrition Research Center**  
KEMKES RI