



KELOMPOK 4 KKN-T DUSUN DADAPBONG



APA ITU STUNTING ?

stunting adalah sebuah gangguan tumbuh dan kembang anak yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama sehingga menyebabkan anak memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan standar usianya atau kerdil

APA PENYEBAB STUNTING?

- Infeksi pencernaan seperti diare atau cacingan yang terjadi berulang kali pada usia dini (0-2 tahun) dapat mengganggu penyerapan nutrisi pada system pencernaan anak
- Sanitasi atau kebersihan lingkungan yang buruk
- Asupan nutrisi dan kesehatan yang buruk semasa hamil

- Kurangnya asupan ASI semasa bayi
- kehamilan remaja janin dalam kandungan akan saling berebut nutrisi dengan tubuh ibu yang masih dalam masa pertumbuhan
- kehamilan memerlukan energi dan nutrisi dalam jumlah besar jarak antar kehamilan yang terlalu dekat dapat mengurangi cadangan nutrisi dalam tubuh ibu.
- kekurangan nutrisi pada masa awal pertumbuhan dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan fisik, mental, dan otak anak secara permanen.
- anak yang terkena stunting mungkin tidak akan dapat mencapai pertumbuhan secara optimal seumur hidupnya jika tidak segera ditangani



Apa aja dampak stunting ?

- jangka pendek yaitu kematian
- jangka panjang yaitu meningkatkan resiko obesitas/kegemukan, beresiko terkena hipertensi/tekanan darah tinggi
- perempuan usia subur yang stunting juga akan beresiko melahirkan anak stunting



cara pencegahan stunting



- pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil
- ASI Eksklusif sampai umur 6 bulan dan setelah umur 6 bulan di beri makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya
- memantau pertumbuhan balita di posyandu merupakan upaya yang sangat strategis untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan
- meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi. serta menjaga kebersihan lingkungan.



Pedoman gizi seimbang

Daftar Isi

- Pengertian pedoman gizi seimbang
- 4 pilar gizi seimbang
- tumpeng gizi seimbang
- 10 pesan gizi seimbang
- isi piringku



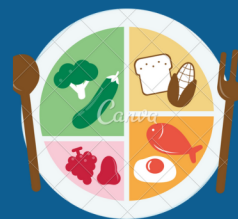
PENGERTIAN SEIMBANG(PGS)

PEDOMAN

GIZI

PGS ialah konsep terbaru yang mengganti slogan dari 4 sehat 5 sempurna menjadi Gizi seimbang dengan harapan permasalahan gizi dapat teratasai dengan baik dan benar

PGS ialah konsep terbaru yang mengganti slogan dari 4 sehat 5 sempurna menjadi Gizi seimbang dengan harapan permasalahan gizi dapat teratasai dengan baik dan benar



4 PILAR GIZI SEIMBANG

Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam

Tidak hanya jenis yang beragam namun porsi makan dan jumlah harus seimbang

Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Dengan budaya hidup bersih, akan terhindar dari sumber infeksi yang dapat menyebabkan penyakit



4 PILAR GIZI SEIMBANG

pentingnya berolahraga



Salah satu upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh

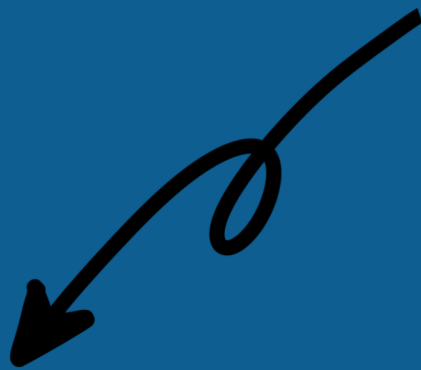
Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.

Menjaga berat badan yang ideal



BERAT BADAN NORMAL

Berat badan yang normal adalah berat badan yang sesuai dengan tinggi badan



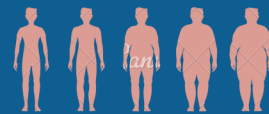
Indikator yang digunakan untuk mengetahui yang disebut dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)



BERAT BADAN NORMAL

$$\frac{\text{Berat Badan (KG)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

IMT



- <17,0
- 17,0-18,4
- 18,5-25,0
- 25,0 -27,0
- >27,0

KATEGORI

- Kurus tingkat berat
- kurus tingkat ringan
- normal
- gemuk tingkat ringan
- gemuk tingkat berat



TUMPENG GIZI SEIMBANG

TGS (Tumpeng gizi seimbang ini panduan porsi makan dan minuman sehari-hari.

SATU HARI!

a. Batasi konsumsi minyak, gula, garam

b. Protein nabati (kacang-kacangan tahu tempe) Protein hewani (ayam, ikan, daging, telur, susu)

c. Sayuran & buah-buahan

d. Sumber karbohidrat (nasi, roti, mie, jagung)

e. 8 Gelas air putih per hari



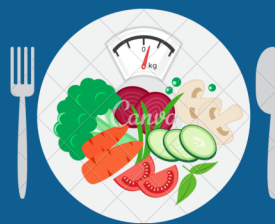
Remaja Sehat, Penuh Gizi

27




TGS terdiri dari 4 lapisan yang artinya gizi seimbang di dasrkan pada 4 pilar yaitu konsumsi yang beranekaragam,kebersihan diri dan lingkungan,aktifitas fisik, dan yang terakhir menjaga berat badan.

Semakin keatas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapisan atas yang dibutuhkan itu sedikit atau perlu dibatasi.pada setiap kelompok juga sudah di tuliskan porsi seharinya.



10 PESAN GIZI SEIMBANG

- Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
- banyak makan sayuran dan cukup buah-bauhan
- Biasakan mengkonsumsi lauk-pauk berprotein tinggi
- biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan pokok
- batasi konsumsi pangan manis,asin dan berlemak
- Biasakan sarapan
- biasakan minum air putih yang cukup
- biasakan membaca label pada kemasan pangan
- cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir 
- lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

ISI PIRINGKU

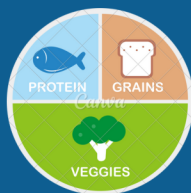
Isi piringku adalah panduan berapa banyak porsi makan yang dikonsumsi dalam sekali

Porsi makanan pokok dalam 1 piring adalah 1/4 piring

Porsi lauk pauk dalam 1 piring adalah 1/3 piring

Porsi buah dalam 1 piring adalah 1/2 piring

Porsi sayuran dalam 1 piring adalah 1/2 piring





Neneng Helda Eka Putri
Puput Tri Asmoro
lin Nur Rahayu
Nurhasanah
Ayyoehan fadiya Annisa
Damai Ikhsa Nada
Nurul Baeti Rahayu
Muhammad Rizky
Jihan Farah Nadiila
Salsabillah Sofiani
Chusni Syaerudin
Aisyah Julyanti Irchamta
Wahyuningsih S.Kep,. Ns, M,. Kep

Daftar Pustaka

- Studiarti, T. (2021). Nutrition Intake and Stunting of Under-Five Children in Bogor West Java, Indonesia. *Food Science and Nutrition*, 7(3), 1-7. <https://doi.org/10.24966/fsn-1076/100104>
- Maulida, N.R., & Gizi, M. (n.d.). Nursyifa R. Maulida, M. Gizi.
- Paratmanitya, Y. (2012). Cegah Stunting Melalui Program 8000 HPK.
- WHO. (2018). Global Nutrition Report. In *Global Nutrition Report (Issue June)*. <https://globalnutritionreport.org/report/2021-global-nutrition-report/>
- Kemenkes. (2019). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit tidak menular*. 2.
- Ridhani, F. D., Pritasari, P., & Anggraini, D. R. (2021). Isi Piringku Dietary Meal Proportion Estimator Applications Using SeeFood Image Segmentations. *SANITASI: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 12(2), 115 -130. <https://doi.org/10.36525/Sanitasi.2021.11>