



RSUP Dr Mohammad Hoesin Palembang

Part 1

Pencegahan Stunting Pada Anak

Stunting adalah kondisi ketika anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga menyebabkan tubuhnya lebih pendek dibandingkan dengan teman-teman seusianya, yang disebabkan kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai.

Hanya saja, perlu diingat bahwa anak pendek belum tentu stunting, sedangkan anak stunting pasti terlihat pendek

Sumber: Kemenkes

PromkesRSMH



rsmhpromkes



www.rsmh.co.id



rsmh-promkes
palembang



promkesrsmh21@gmail.com



Apa Saja Tanda dan Gejala Stunting pada Anak?

Selain tubuh yang berperawakan pendek dari anak seusianya, ada juga ciri-ciri lainnya yakni sebagai berikut.

- Pertumbuhan melambat.
- Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya.
- Pertumbuhan gigi terlambat.
- Performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya.
- Usia 8 – 10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan kontak mata terhadap orang di sekitarnya.
- Berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun.
- Perkembangan tubuh anak terhambat, seperti telat menarche (menstruasi pertama anak perempuan).
- Anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi.



Apa Dampak Stunting pada Anak?

- Dampak jangka pendek stunting adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pada pertumbuhan fisiknya, serta gangguan metabolisme.
- Dampak jangka panjangnya, stunting yang tidak ditangani dengan baik sedini mungkin dapat meliputi berikut ini.
 1. Menurunkan kemampuan perkembangan kognitif otak anak.
 2. Kekebalan tubuh lemah sehingga mudah sakit.
 3. Risiko tinggi munculnya penyakit metabolik seperti kegemukan.
 4. Penyakit jantung.
 5. Penyakit pembuluh darah.
 6. Kesulitan belajar.





Cara Pencegahan Stunting Pada Anak

1. Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil

Tindakan yang relatif ampuh dilakukan untuk mencegah stunting pada anak adalah selalu memenuhi gizi sejak masa kehamilan.

Ibu yang sedang mengandung selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi maupun suplemen atas anjuran dokter. Selain itu, perempuan yang sedang menjalani proses kehamilan juga sebaiknya rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter atau bidan.



2. Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan

ASI ternyata berpotensi mengurangi peluang stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk tetap memberikan ASI Eksklusif 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.

3. Berikan MPASI yang sehat

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 untuk mencegah stunting



4. Terus memantau tumbuh kembang anak

Orang tua perlu terus memantau tumbuh kembang anak, 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.

5. Selalu jaga kebersihan lingkungan

Seperti yang diketahui, anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor, Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang stunting