



**RSUD
PANEMBAHAN
SENOPATI**

"Melayani Sepenuh Hati untuk Kualitas
Hidup yang Lebih Baik"

AYO CEGAH STUNTING



APA ITU STUNTING?

Stunting adalah kondisi gagal pertumbuhan dan perkembangan pada balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1000 hari pertama kehidupan.

Ciri-ciri stunting pada balita :

- Tubuh lebih pendek
- Sering sakit
- Menurunnya kemampuan kognitif

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
- Meningkatnya resiko obesitas dan penyakit degeneratif

APA SAJA PENYEBABNYA?

- Kurangnya gizi dari 1000 hari pertama kehidupan
- Kurangnya pengetahuan kesehatan dan gizi saat hamil dan nutrisi anak
- Anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan ASI Eksklusif
- Anak usia 6-24 bulan tidak mendapatkan MP-ASI
- Kebersihan lingkungan yang kurang terjaga

BAGAIMANA PENCEGAHANNYA ?

- Penuhi nutrisi sebelum dan selama hamil
- ASI EKsklusif 6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun
- Imunisasi lengkap
- Jaga kebersihan lingkungan
- Pola asuh yang tepat mulai dari ibu, ayah dan keluarga
- Makan makanan bergizi seimbang



ASI EKSKLUSIF 0-6 BULAN

- Berikan ASI pertama yang berwarna kuning (kolostrum)
- Jangan memberi makanan dan minuman selain ASI
- Susui bayi sesering mungkin, paling sedikit 8 kali sehari
- Timbang berat badan bayi setiap bulan untuk menilai kecukupan nutrisi
- Susui dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian, jika terasa kosong pindah ke sisi payudara lainnya
- Susui anak dalam kondisi menyenangkan, nyaman dan penuh perhatian
- Dukungan suami dan keluarga penting dalam keberhasilan ASI Eksklusif



MAKANAN PENDAMPING ASI 6-24 BULAN

- Memasuki 6 bulan bayi perlu mendapatkan makanan pendamping ASI
- ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun
- Waktu memberikan ASI selama 6-12 bulan berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan
- Setelah berusia 6 bulan, bayi wajib mendapatkan kapsul vitamin A



AYO

PEDULI

PARTISIPASI

DAN

PAHAMI

CEGAH STUNTING

