

Lampiran 1

Lembar Identitas Responden

Identitas Ibu

Nama Ibu : Siti Maryam
Umur : 26.
Pendidikan terakhir : SMK
Pekerjan : RT
Pendapatan Keluarga : 250 - 350

Nama Balita : Azzamsyah
Jenis kelamin : laki-laki
Usia : 8 bulan
Jumlah Saudara : 1

4


Saya bersedia menjawab kuesioner penelitian di bawah ini :

Kuesioner Pengetahuan

PENGETAHUAN IBU	
Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan menuliskan abjad (a,b,c, d atau e) pada kotak yang tersedia di sebelah kanan.	
1.	Seorang anak memiliki gangguan pada pertumbuhan dimana tumbuh kembang anak melambat (pertumbuhan tubuh dan otak).dari pada anak seusianya, biasanya kejadian ini di sebut dengan ? a. Obesitas b. Malaria <input checked="" type="checkbox"/> c. Stunting d. Cebol e. Wasting
2.	Apa faktor penyebab tidak langsung terjadinya stunting pada anak ? a. Sanitasi lingkungan yang kurang bersih b. Pengetahuan, sikap dan pola asuh makan kurang c. Layanan Pendidikan dan layanan Kesehatan d. Pendidikan dan lingkungan yang sehat <input checked="" type="checkbox"/> e. Tempat tinggal, kualitas dan kuantitas hidup
3	Apa yang akan terjadi bila balita memiliki pertumbuhan dengan tinggi badan kurang (pendek atau sangat pendek)? b. Berbahaya, karena menyebabkan anak menjadi kerdil <input checked="" type="checkbox"/> d. Berbahaya, karena menyebabkan anak mengalami gangguan pertumbuhan d. Berbahaya, tapi tidak perlu ditangani e. Tidak apa-apa, karena keturunan f. Tidak apa-apa, karena tidak ada pengaruh
4	3 cara dalam mencegah terjadinya <i>stunting</i> ? <input checked="" type="checkbox"/> a. Kurang karbohidrat, tinggi protein dan rutin imunisasi <input checked="" type="checkbox"/> b. Kurangi lemak, lengkap imunisasi dan sanitasi lingkungan c. Cukup gizi, imunisasi , sanitasi lingkungan d. Cukup gizi, sanitasi lingkungan, rutin olahraga

	e. Cukup protein, rutin olahraga dan sanitasi lingkungan
5.	<p>Apa contoh susunan makanan (makanan utama dan selingan) bagi balita?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> a. Nasi putih, pepes tahu, sop ayam , buah melon dan kue bolu</p> <p>b. Nasi goreng, telur mata sapi, dan sosis</p> <p>c. Nasi putih, oseng tahu, tumis kangkong dan melon</p> <p>d. Nasi goreng dan ayam goreng</p> <p>e. Nasi puth, telur mata sapi, tempe bacem dan sayur bayam</p>
6.	<p>Apakah zat gizi makro yang dibutuhkan oleh balita selama masa pertumbuhan ?</p> <p>a. Energi, kalori, lemak dan karbohidrat</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Energi, protein, lemak dan karbohidrat</p> <p>c. Protein dan karbohidrat</p> <p>d. Kalium , protein dan lemak</p> <p>e. Protein, vitamin C, dan lemak</p>
7.	<p>Apa saja bahan makanan yang memiliki kandungan tinggi protein?</p> <p>a. Nangka muda dan bebek</p> <p>b. Bayam dan hati ayam</p> <p>c. Putih telur dan bayam</p> <p>d. Terong dan tahu</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> e. Ikan dan brokoli</p>
8.	<p>Setelah balita berusia lebih dari 6 bulan, maka pemberian ASI juga didampingi dengan ?</p> <p>a. ASI</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. MPASI</p> <p>c. Bubur</p> <p>d. Pisang</p> <p>e. Biskuit</p>
9.	<p>Apa bentuk makanan yang diberikan kepada balita yang memasuki usia 9 bulan keatas ?</p> <p>a. Makanan Cair</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Makanan sonde</p> <p>c. Makanan Lunak</p> <p>d. Makanan Saring</p>

	e. Makanan keluarga
10.	<p>Apa yang disebut dengan gizi seimbang ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Gizi seimbang adalah susunan makanan empat sehat lima sempurna <input checked="" type="checkbox"/> b. Gizi seimbang adalah susunan dari protein, lemak dan karbohidrat c. Gizi seimbang adalah susunan makanan yang memiliki zat gizi yang jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh sehari-hari d. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang dikonsumsi sesuai keinginan e. Gizi seimbang adalah susunan makanan yang mengandung tinggi protein dan karbohidrat untuk kebutuhan sehari-hari
11	<p>Apa yang dilakukan seorang ibu jika memiliki seorang balita stunting, saat ibu balita tersebut rajin membawa balita ke posyandu secara rutin?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> a. Menyalahkan pihak posyandu b. Membawa balita untuk diperiksa ulang ke puskesmas terdekat c. Mengatasi sendiri masalah tersebut d. Memberikan balita asupan yang melebihi kebutuhan balita e. Tetap membiarkan balita terkena stunting.
12	<p>Ada beberapa cara untuk ibu balita mencegah terjadinya stunting. Yang bukan merupakan upaya pencegahan stunting pada balita adalah?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> a. Meningkatkan pola asuh makan anak b. Memberikan makanan yang bervariasi dan sehat c. Membiarkan anak jajan sembarangan d. Memberikan anak bekal setiap pagi e. Membiasakan anak makan 3 kali dan 2 kali selingan
13	<p>Berapa persen porsi makanan pokok dalam "isi piringku" untuk anak balita?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 10% <input checked="" type="checkbox"/> b. 15% c. 20% d. 25% e. 30%

14.	<p>Berapa frekuensi pemberian makanan pokok (makanan utama) yang tepat diberikan kepada anak usia 9 bulan keatas ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 1-2 kali <input checked="" type="checkbox"/> b. 2-3 kali c. 3-4 kali d. 5-6 kali e. 7-8 kali
15	<p>Jenis bahan makanan apa yang tidak diperbolehkan dikonsumsi oleh balita usia 6-9 bulan ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Bubur <input checked="" type="checkbox"/> b. Nasi tim c. Gula d. Telur e. Ikan
16	<p>Mengapa kita harus membiasakan anak untuk mencuci tangan sebelum makan menggunakan sabun dan air mengalir ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> a. Karena tangan bagian yang rawan terkena virus b. Karena kita sering menyentuh area wajah dengan tangan c. Karena tangan bagian yang sering bersentuhan dengan benda d. Karena kita jarang memotong kuku dengan benar e. Karena tangan merupakan bagian yang jarang digunakan
17	<p>Berapa frekuensi pemberian makanan tambahan pada balita usia 9 bulan keatas ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> a. 1-2 kali b. 2-3 kali c. 3-4 kali d. 4-5 kali e. 6-7 kali
18	<p>Jika seorang ibu balita stunting tetap mengabaikan Kesehatan balitanya, maka masalah gizi yang dialami balita akan menimbulkan dampak yang jauh lebih berbahaya. Apa dampak jangka panjang stunting bagi anak ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mudah terkena penyakit tidak menular (Diabetes, kanker, dll) <input checked="" type="checkbox"/> b. Anak akan memiliki tubuh yang kecil

	<p>c. Pertumbuhan gigi yang sangat lambat</p> <p>d. Pertumbuhan yang tidak sesuai dengan usianya</p> <p>Memiliki ingatan yang rendah</p>
19	<p>Membiasakan anak untuk memilih makanan yang sehat dapat menghindari dari penyakit. Manakah yang merupakan kebiasaan makan yang tidak sehat ?</p> <p>a. <input checked="" type="checkbox"/> Membiasakan cuci tangan sebelum makan</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Memberikan porsi yang sesuai kebutuhan</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Memberikan anak makanan cepat saji</p> <p>d. <input type="checkbox"/> Memberikan anak makanan rumahan</p> <p>Membiasakan anak tidak jajan sembarangan</p>
20	<p>Membiasakan anak makan dengan tenang adalah sikap pola asuh makna yang baik. Manakah contoh pola asuh makna yang tidak baik ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Makan dengan bermain</p> <p>b. <input checked="" type="checkbox"/> Makan dengan tenang</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Makan dengan perlahan tidak terburu-buru</p> <p>d. <input type="checkbox"/> Makan dengan duduk</p> <p>Makan tanpa bicara</p>

Kuesioner Sikap

Isilah kolom dibawah ini dengan tanda checklist (✓)!

Keterangan :

SS(Sangat Setuju)

TS (Tidak Setuju)

S (Setuju)

STS (Sangat Tidak Setuju)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Stunting adalah gangguan pertumbuhan pada anak		✓		
2.	Anak dengan stunting disertai dengan gizi buruk		✓		
3.	Stunting bukan masalah yang harus segera ditangani		✓		
4.	Anak dengan stunting akan sulit menerima pembelajaran		✓		
5.	Salah satu faktor penyebab stunting antara lain rendahnya tingkat pengetahuan Ibu		✓		
6.	Menurut saya anak tidak harus rutin dibawa ke posyandu		✓		
7.	Menurut saya mencuci tangan terlebih dahulu sebelum memberi makanan pada anak		✓		
8.	Menurut saya bahan makanan harus dicuci sebelum diolah dn dimasak		✓		
9.	Menurut saya anak harus didukung dengan asupan gizi yang baik saat memasuki usia >12 bulan		✓		
10.	Menurut saya saat makan anak tidak boleh diberi makanan yang hanya disukai oleh Ibu		✓		

Kuesioner Pola Asuh Balita

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anak dibiasakan makan 3x (Sarapan, makan siang, makan malam) sehari?	✓	
2	Apakah ibu sudah memberikan jenis makanan sesuai dengan usia anak ?	✓	
	Apakah ibu memberikan makan pertama kali pada anak di usia 6 bulan?		✓
3	Apakah ibu sering membiarkan anak makan makanan atau jajan sembarangan ?	✓	
4	Apakah makanan yang disajikan sesuai dengan anjuran menu isi piringku ?		✓
5	Apakah ibu setuju bila urutan pemberian bentuk makanan selama pertumbuhan balita dimulai dari makanan lunak, makanan saring dan makanan keluarga ?	✓	
6	Apakah ibu membiasakan anak makan pada saat anak merasa lapar ?	✓	
7	Apakah porsi makan anak sudah sesuai dengan usia anak ?	✓	
8	Apakah ibu membiasakan anak untuk memilih makanan yang hanya anak inginkan tanpa melihat kandungan gizi makanan?		✓
9	Apakah ibu membiasakan anak membawa bekal dari rumah makan siang ke sekolah ?		✓

Lampiran 2

SATPEL Satuan Acara Penelitain

1. Judul kegiatan : Penyuluhan Gizi melalui media booklet terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Asuh Makan Balita *Stunting* di Kecamatan Lowokwaru Kelurahan Dinoyo.
2. Pokok Bahasan : Masalah Gizi Stunting
3. Sub Pokok Bahasan :
 - a. Pengertian Stunting
 - b. Pola Asuh Makan yang Baik
 - c. Makanan Sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang
4. Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab.
5. Sasaran : Ibu Balita yang memiliki balita stunting usia 6-24 bulan
6. Durasi : 45 menit
7. Tempat : Posyandu
8. Alat/ Media :
 - Hp
 - Laptop
 - LCD
 - Proyektor
 - Form absensi
 - Form *Pre-Test Posttest*
9. Evaluasi : *Pre-Test* dan *posttest*
10. Tujuan :
 - a. Tujuan Umum (TIU)
Meningkatkan pengetahuan Ibu balita mengenai stunting dan pola asuh makan yang baik unuk balita wasting
 - b. Tujuan Khusus (TIK)
 - 1.) Oarng tua balita dapat menjelaskan kembali mengenai stunting

- 2.) Ibu balita dapat menjelaskan kembali mengenai pola asuh makan pada balita
- 3.) Ibu balita dapat menjelaskan kembali makanan yang sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang
- 4.) Ibu balita dapat menjelaskan kembali mengenai contoh resep

11. Materi

1. Pengetahuan

Apa itu pengetahuan ?

Pengetahuan (Knowledge) merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, penciuman, pengecapan, pendengaran, dan peraba. Pengetahuan manusia Sebagian besar didapatkan melalui indra mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003).

2. Sikap

Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap obyek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap obyek. Sikap belum merupakan Tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi suatu Tindakan (Sukraniti, 2018).

3. Pola Asuh Makan

Pola Asuh Makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

4. Stunting

Stunting atau balita pendek merupakan kondisi gagal tumbuh pada bayi (0-11 bulan) dan balita (12-59 bulan) akibat kekurangan gizi kronis terutama saat 1000 hari pertama kehidupan (HPK) sehingga anak lebih pendek daripada usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi masih dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi kondisi *stunting* baru terlihat setelah anak berusia 2 tahun (Ramayulis dkk, 2018).

Kejadian *stunting* memiliki banyak faktor yang disebabkan oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Penyebab faktor secara langsung adalah asupan gizi dan adanya penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung seperti keluarga yang memiliki sanitasi tidak layak, kondisi rawan pangan, dan balita yang tidak dipantau pertumbuhannya secara rutin. Status gizi balita saat lahir, Pengetahuan ibu, pendapatan keluarga dan pengetahuan ayah menjadi faktor penyebab kejadian *stunting* dari hasil penelitian (Kristanto, 2017).

12. Contoh Resep

a) Bola-Bola Tahu sayur (4 Porsi)

Bahan-Bahan

- ✓ 2 buah tahu putih (Hancurkan)
- ✓ ½ buah wortel (Diparut)
- ✓ 2 potong brokoli (cincang hingga kecil)
- ✓ 3 sdm tepung terigu
- ✓ 1 butir telur
- ✓ Minyak secukupnya
- ✓ Garam/ penyedap rasa 2 sdt

Cara membuat

- ✓ Masukkan parutan wortel dan brokoli ke dalam tahu yang sudah dihancurkan, campurkan hingga rata
- ✓ Tabahkan tepung, telur dan garam ke dalam adonan. Campur hingga rata
- ✓ Bentuk adonan menjadi bulat, diamkan selama 5 menit
- ✓ Panaskan minyak , dan goreng adonan hingga kecoklatan
- ✓ Bola-bola tahu sayur siap dihidangkan

b) Lemet Jagung Manis (8 porsi)

Bahan-bahan

- ✓ 2 buah jagung manis
- ✓ 1 sdm gula pasir
- ✓ 100 gr kelapa kupas parut
- ✓ 1 sdm tepung maizena
- ✓ 1 sdm tepung terigu
- ✓ Garam

- ✓ Kulit jagung untuk membungkus, cuci kemudian tiriskan

Cara membuat

- ✓ Sisir jagung manis.
- ✓ Dalam satu wadah campurkan jagung manis, tepung maizena, tepung terigu, kelapa parut, gula, dan garam, kemudian aduk rata.
- ✓ Ambil kulit jagung masukkan adonan kira-kira 2 sdm kemudian gulung lalu lipat.
- ✓ Ulangi sampai semua adonan habis.
- ✓ Kukus kurang lebih 30-45 menit.
- ✓ Sajikan saat hangat

13. Kegiatan Penyuluhan

Penyajian	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan peserta	Metode	Media
Pembukaan	5 menit	Memberi salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tentang tujuan penyuluhan	Menjawab salam dan memperhatikan dengan seksama	Ceramah	-
Pre test	5 menit	Memberi pertanyaan kepada peserta tentang stunting, pola asuh makan, dan menu pedoman gizi seimbang	Menjawab dan mengisi form pre test	-	Kuesioner

Penyajian	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan peserta	Metode	Media
Penyuluhan	20menit	- Menjelaskan tentang pengertian stunting,	- Memperhatikan materi yang diberikan	Dikusi dan tanya jawab	leptop, proyektor dan booklet

		<ul style="list-style-type: none"> penyebab stunting - pengertian Pola Asuh Makan yang baik sesuai pedoman gizi seimbang - pembagian booklet - Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktif dalam bertanya dan menjawab tentang materi yang diberikan 		
Post test	5 menit	Memberi pertanyaan kepada peserta tentang stunting dan pola asuh makan seperti sebelum dilakukan penyuluhan	Menjawab dan mengisi form post test	-	Kuesioner
Penutupan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Menyampaikan kesimpulan dari penyuluhan - Mengevaluasi kegiatan penyuluhan - Memberikan reward kepada orangtua yang aktif - Salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan kesimpulan dalam penyuluhan - Menjawab salam 	Ceramah	

Lampiran 3 Media Booklet

Daftar isi

Stunting	01
Rangking Tingkat Kecerdasan	02
Ciri-ciri Stunting	03
Dampak stunting	04
Proses Stunting	05
Pencegahan Stunting	06
Tujuan Penting Cegah Stunting	07
Stunting Dicegah	08
Tekan Stunting Dengan Perbaikan Gizi	09
Pola Asuh Anak Stunting	10
Pola Asuh Makan dan Gizi Seimbang	11
Gizi Seimbang Untuk Balita	12
Pola Asuh Makan Yang Baik	13
Makanan Yang Dianjurkan	14
Zat gizi Yang Dianjurkan	15
Pemberian Makanan	16
Isi Piringku	17
Cara Meningkalkan Nafsu Makan	19
Cantoh Menu Sehat	20

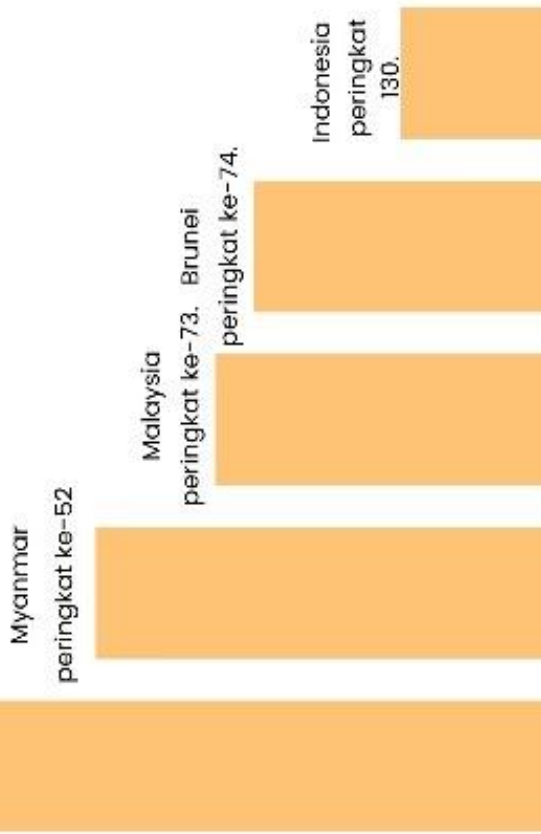
Ayo Lawan Stunting

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



Singapura
peringkat
ke-3

RANGKING TINGKAT KEPERDASAN ANAK NEGARA ASEAN



Persepsi



Persepsi adalah tanggapan atau penilaian yang terbentuk dalam pikiran seseorang terhadap suatu objek atau orang. Persepsi merupakan proses yang melibatkan pengalaman, pengetahuan, dan emosi. Persepsi dapat mempengaruhi perilaku seseorang.

Persepsi adalah proses yang melibatkan pengalaman, pengetahuan, dan emosi. Persepsi dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Persepsi adalah tanggapan atau penilaian yang terbentuk dalam pikiran seseorang terhadap suatu objek atau orang.



Definisi

Definisi adalah penjelasan atau pengertian mengenai suatu kata atau istilah.

Definisi adalah penjelasan atau pengertian mengenai suatu kata atau istilah. Definisi adalah penjelasan atau pengertian mengenai suatu kata atau istilah.



Definisi adalah penjelasan atau pengertian mengenai suatu kata atau istilah. Definisi adalah penjelasan atau pengertian mengenai suatu kata atau istilah.

Dampak stunting



04

Stunting Jangka Pendek



Hambatan perkembangan



Penurunan fungsi kognitif



Penurunan fungsi kekebalan

Stunting Jangka Pendek



Penyakit jantung koroner



Obesitas



Produktivitas menurun.



Stunting itu Ancaman Serius

Masalah stunting penting untuk segera diselesaikan, karena berpotensi mengganggu potensi sumber daya manusia dan berhubungan dengan tingkat kesehatan, bahkan kematian anak

Dalam jangka panjang berdampak buruk tidak hanya terhadap tumbuh kembang anak tetapi juga terhadap perkembangan emosi yang berakibat pada kerugian ekonomi. Mulai dari pemenuhan gizi yang baik selama 1000 hari pertama kehidupan anak hingga menjaga lingkungan agar tetap bersih dan sehat.

MENGAPA STUNTING PERLU DIKAWATIRKAN?

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).

CIK-CIK-RIK



Perkuat komunikasi dengan orang tua dan masyarakat



Usia 8-10 tahun anak menjadi mandiri



Perkuat peran orang tua dan masyarakat



Wajib pakai masker dan jaga jarak



Perkuat gigi dan kesehatan

Perkuat Dampak Stunting

Perkuat komunikasi dengan orang tua dan masyarakat, usia 8-10 tahun anak menjadi mandiri, perkuat peran orang tua dan masyarakat, wajib pakai masker dan jaga jarak, perkuat gigi dan kesehatan, perkuat komunikasi dengan orang tua dan masyarakat, usia 8-10 tahun anak menjadi mandiri, perkuat peran orang tua dan masyarakat, wajib pakai masker dan jaga jarak, perkuat gigi dan kesehatan.

Pencegahan Stunting

1. Memberikan ASI eksklusif pada bayi hingga berusia 6 bulan.
2. Memantau perkembangan anak dan membawa ke posyandu secara berkala.
3. Mengonsumsi secara rutin Tablet tambah Darah (TTD)
4. Memberikan MPASI yang bergizi dan kaya protein hewani untuk bayi yang berusia diatas 6 bulan.

Mengacu Peraturan Presiden No. 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi

Upaya pemerintah mencegah stunting dilakukan melalui program pertama Peningkatan Gizi Masyarakat melalui program Pemberian makanan tambahan (PMT) untuk meningkatkan status gizi anak.



Proses Terjadinya Stunting?

05

Awal Mulai Terjadi Stunting



ketika seorang remaja menjadi ibu yang kurang gizi dan anemia

menjadi parah ketika hamil dengan asupan gizi tidak mencukupi kebutuhan

Kondisi anak Indonesia pada umumnya baik pada saat lahir akan tetapi terjadi gagal tumbuh setelah memasuki usia 2-3 bulan.

ibu hidup di lingkungan dengan sanitasi kurang memadai

Kurang Energi Kronik & Anemia

46,6% remaja putri di Indonesia usia 15-19 tahun kondisinya berisiko kurang energi kronik (KEK) (Risksdas 2013)

24,2 % wanita usia subur usia 15-49 tahun di Indonesia hamil dengan risiko kurang energi kronik (KEK) dan anemia sebesar 37,1%



STUNTING DICEGAH

08

KECERDASAN ANAK MENINGKAT

Dampak stunting pada perkembangan otak anak dapat berbahaya dan meliputi defisit perilaku dan kognitif. Anak-anak yang mengalami stunting cenderung mengalami keterlambatan dalam perkembangan bahasa dan motorik halus, memiliki skor IQ yang lebih rendah, serta memiliki performa akademik yang lebih buruk



Stunting tidak hanya soal kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya, tetapi stunting juga berdampak pada tingkat kecerdasan anak.

Data World Population Review 2022 menunjukkan bahwa nilai rata-rata IQ orang Indonesia hanya sekitar 78,49. Nilai tersebut membuat Indonesia berada di posisi 130 dari 199 negara yang diuji. Hal ini menunjukkan IQ orang Indonesia tergolong rendah di dunia



Tujuan Pentingnya Pencegahan Stunting

07

Salah satu fokus pemerintah saat ini adalah pencegahan stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global.

Tujuan dari program ini adalah dengan mengubah :

- 1) Pola Makan
Masalah stunting 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. Bagi anak-anak dalam masa pertumbuhan, memperbanyak sumber protein sangat dianjurkan, di samping tetap membiasakan mengonsumsi buah dan sayur.
- 2) Pola Asuh
Stunting juga dipengaruhi aspek perilaku, terutama pada pola asuh yang kurang baik dalam praktik pemberian makan bagi bayi dan Balita. Dimulai dari edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja sebagai cikal bakal keluarga, hingga para calon ibu memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi saat hamil dan stimulasi bagi janin, serta memeriksakan kandungan empat kali selama kehamilan.
- 3) Sanitasi dan Akses Air Bersih
Rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah akses sanitasi dan air bersih, mendekatkan anak pada risiko ancaman penyakit infeksi. Untuk itu, perlu membiasakan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, serta tidak buang air besar sembarangan.

"Pola asuh dan status gizi sangat dipengaruhi oleh pemahaman orang tua (seorang ibu) maka, dalam mengatur kesehatan dan gizi di keluarganya. Karena itu, edukasi diperlukan agar dapat mengubah perilaku yang bisa mengarahkan pada peningkatan kesehatan gizi atau ibu dan anaknya"

POLA ASUH ANAK STUNTING

10

Stunting juga dipengaruhi aspek perilaku, terutama pada pola asuh yang kurang baik dalam praktek pemberian makan bagi bayi dan Balita.

Dimulai dari edukasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja sebagai cikal bakal keluarga, hingga para calon ibu memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi saat hamil dan stimulasi bagi janin, serta memeriksakan kandungan empat kali selama kehamilan.

Bersalin di fasilitas kesehatan, lakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dan berpayalah agar bayi mendapat colostrum air susu ibu (ASI). Berikan hanya ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan.

Setelah itu, ASI boleh dilanjutkan sampai usia 2 tahun, namun berikan juga makanan pendamping ASI. Jangan lupa pantau tumbuh kembangnya dengan membawa buah hati ke Posyandu setiap bulan.

Hal lain yang juga perlu diperhatikan adalah berikanlah hak anak mendapatkan kekebalan dari penyakit berbahaya melalui imunisasi yang telah dijamin ketersediaan dan keamanannya oleh pemerintah. Masyarakat bisa memantulkannya dengan tanpa biaya di Posyandu atau Puskesmas.



Tekan Stunting dengan Perbaikan Gizi

Tekan Stunting, Pemkot Malang Pasok Makanan Bergizi lewat Program Rantang Kasih

Terobosan baru dilakukan Pemerintah Kota (Pemkot) Malang. Yakni melalui program bantuan pangan

Untuk optimalisasi program tersebut, melibatkan aparat sipil negara (ASN) yang diberi tanggung jawab untuk memantau dan membantu anak agar terlepas dari angka stunting.

Pemkot Malang menekankan, tanggung jawab tersebut bukan hanya sekedar mengingatkan soal pola makan saja. Namun juga memperhatikan kondisi tumbuh kembang anak.



09

Gizi Seimbang Untuk Balita

12

Bagi usia anak, pemberian makanan sesuai gizi seimbang dikategorikan lagi ke dalam beberapa kategori usia. Dimulai dari usia 0-6 bulan, usia 6-24 bulan, dan usia 2-5 tahun.

Untuk bayi usia 0-6 bulan, ASI menjadi satu-satunya asupan yang diperlukan. ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi karena di dalam ASI terkandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai dengan usia 6 bulan. ASI juga memenuhi zat gizi yang dibutuhkan sesuai dengan perkembangan sistem pencernaannya. Oleh karena itu, setiap bayi harus diberikan ASI eksklusif yaitu hanya memberi ASI hingga 6 bulan.

Kebutuhan zat gizi yang semakin meningkat dan tidak dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. Pada usia ini, periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan zat gizinya harus dipenuhi dengan memperhatikan aktivitas bayi dan kemungkinan infeksi. Agar mencapai gizi seimbang, anak memerlukan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, mulai diperkenalkan kepada makanan lain dalam bentuk lumat dan lembik, dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi berusia 1 tahun. Secara bertahap, variasi makanan untuk bayi usia 6-24 bulan semakin ditingkatkan. Jumlah yang ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang juga seimbang.

Anak 6-24 bulan

Kebutuhan semakin meningkat karena masih berada dalam masa pertumbuhan yang cepat ditambah aktivitas yang tinggi. Selain itu, anak mulai memiliki pilihan terhadap makanan yang disukai, salah satunya makanan jajanan.

Oleh karena itu, jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian lebih khusus, terutama dalam membantu anak bisa memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga lebih mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, maka diperlukan perilaku hidup bersih yang dibiarkan untuk mencegahnya.

Usia 2-5 tahun

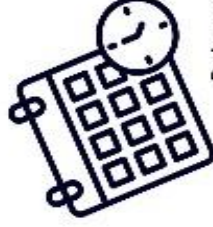
Pola Asuh Makan dan Gizi Seimbang

11



Pola asuh makan adalah praktik-praktik pengasuhan yang diterapkan ibu atau pengasuh kepada anak balita yang berkaitan dengan cara dan situasi makan. Jumlah dan kualitas makanan direncanakan, dan dilaksanakan oleh ibu atau pengasuhnya.

Gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh.



Pola makan sehat balita tak hanya perlu memperhatikan jenis nutrisi yang terkandung di dalam makanan, tetapi juga keteraturan waktu makan. Biasakan Si Kecil untuk makan teratur sesuai jadwal. Misalnya, sarapan antara pukul 06.00-07.00, makan siang antara pukul 12.00-13.00, dan makan malam antara pukul 18.00-19.00.



Makanan yang Dianjurkan

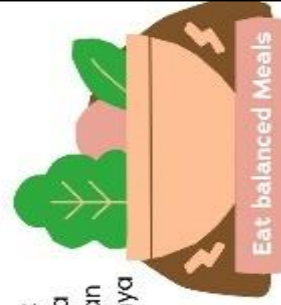
14

Ada beberapa bahan makanan yang dianjurkan dan mudah didapatkan di sekitar kita, yaitu :

1. Tempe dan tahu makanan berbahan dasar kedelai. Dengan kandungan protein sebesar 14 gram dan tahu sebesar 10,9 gram.
2. Kacang – kacang, salah satunya kacang hijau yang kandungan protein sebesar 8,7 gram, banyak digunakan sebagai PMT pada Posyandu Balita
3. Telur ternyata juga dapat mencegah stunting
4. Hati ayam, memiliki protein sebesar 27,4 gram jauh lebih tinggi proteinnya jika dibandingkan dengan daging ayam,proteinnya sebesar 18,2 gram .
5. Ikan, Salah satunya adalah ikan kembung yang nilai gizinya hampir sama dengan dengan ikan salmon.



Selain makanan diatas, ASI juga tak kalah penting manfaatnya untuk menurunkan stunting, tetapih mengASIhi sampai anak berumur 2 tahun. Tetap berpedoman pada ISI PIRINGKU untuk setiap kali makan dengan 50 persen buah dan sayur dan 50 persennya karbohidrat dan protein.



Pola Asuh Makan yang Baik

13

Pola makan sehat harus dianjurkan sejak dini untuk melatih anak dan mencegah kekurangan gizi terutama pada balita stunting. Inilah cara untuk membentuk pola makan sehat balita yang dapat diterapkan oleh para orang tua.

- Secara komposisi pola makan sehat harus memenuhi prinsip gizi seimbang yang mengandung karbohidrat,protein,serat,dan lemak.
- Ciptakan pola makan harus teratur atau sesuai jumlah porsi. Semakin banyak aktifitas anak harus sering atau tambah porsi makannya.
- Berikan makanan selingan atau cemilan buatan sendiri agar terhindar dari bahan pengawet.
- Biasakan mengonsumsi air matang



Memberikan makanan untuk bayi tidak bisa sembarangan. Selain memerhatikan pilihan makanan untuk si kecil, Anda juga perlu mengerti tekstur makanan di setiap usianya.

Bayi usia 6-8 bulan

mulai dapat memberikan makanan pendamping ASI dengan tekstur lumat (mashed) maupun yang telah dicaring (puree).

Frekuensi makan bayi di usia 6-8 bulan ini biasanya sekitar 2-3 kali untuk makanan utama dan 1-2 kali untuk makanan selingan atau camilan bayi sesuai dengan selera.

Bayi usia 9-11 bulan

makanan yang dicincang halus (minced), cincang kasar (chopped), dan makanan seukuran jari (finger food).

Frekuensi makan di usia ini sudah meningkat menjadi 3-4 kali untuk makanan utama dan 1-2 kali untuk makanan selingan sesuai dengan keinginan si kecil.

Balita usia 2-3 tahun

makan karbohidrat sebanyak tiga porsi, sayuran 1,5 porsi, buah tiga porsi, lauk nabati satu porsi, lauk hewani satu porsi, susu satu gelas, dan satu sendok teh minyak, serta satu sendok makan gula.

Sedangkan usia 3-5 tahun

dianjurkan untuk mengonsumsi karbohidrat sebanyak empat porsi, sayuran dua porsi, buah tiga porsi, lauk nabati dan lauk hewani masing-masing dua porsi, susu satu porsi, dan minyak empat sendok teh serta gula sebanyak dua sendok makan.



Zat Gizi yang Dianjurkan

Pemberian asupan yang tepat juga menjadi cara lain yang bisa dilakukan orangtua untuk menghindari anak dari kondisi stunting. Berikut ini beberapa nutrisi yang dibutuhkan anak untuk mencegah stunting:

1. Protein

Protein Hewani dinilai efektif dalam mencegah anak mengalami stunting. Pangan hewani mempunyai kandungan zat gizi yang lengkap, kaya protein hewani dan vitamin yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

2. Zat Besi

Kekurangan zat besi yang tidak diatasi dengan baik pada anak dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan. Mulai dari anemia hingga gangguan pertumbuhan. Untuk menghindari kondisi ini, ibu bisa memberikan makanan yang mengandung zat besi cukup tinggi.

3. Karbohidrat

Asupan karbohidrat agar kebutuhan energi selalu terpenuhi sehingga optimal dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Anak-anak yang rutin melakukan aktivitas fisik dapat terhindar dari gangguan tumbuh kembang.

4. Kalsium

Kalsium menjadi salah satu nutrisi untuk pembentukan tulang yang optimal. Untuk itu, sebaiknya penuhi kebutuhan kalsium anak sesuai dengan usianya agar terhindar dari kondisi stunting.

Itulah beberapa nutrisi yang dibutuhkan untuk menghindari kondisi stunting pada anak. Berikan anak buah, sayuran, dan jenis makanan sehat lainnya agar kebutuhan nutrisi dan gizi terpenuhi dengan baik.

Contoh Menu Sehat Untuk Anak

- Bahan-Bahan
- ✓ 2 buah tahu putih (Hancurkan)
 - ✓ ½ buah wortel (Diparut)
 - ✓ 2 potong brokoli (cincang hingga kecil)
 - ✓ 3 sdm tepung terigu
 - ✓ 1 butir telur
 - ✓ Minyak secukupnya
 - ✓ Garam/ penyedap rasa 2 sdt

Cara membuat

- ✓ Masukkan parutan wortel dan brokoli ke dalam tahu yang sudah dihancurkan, campurkan hingga rata
- ✓ Tabahkan tepung, telur dan garam ke dalam adonan. Campur hingga rata
- ✓ Bentuk adonan menjadi bulat, diamkan selama 5 menit
- ✓ Panaskan minyak , dan goreng adonan hingga kecoklatan
- ✓ Bola-bola tahu sayur siap dihidangkan

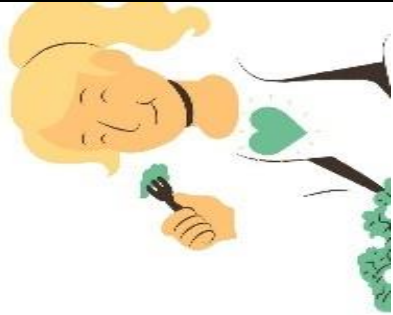
Bola-Bola Tahu sayur



Bagaimana cara meningkatkan nafsu makan anak?



1. Hindari terus menerus anak
2. Jangan paksa anak untuk makan ketika anak sedang sakit
3. Buat menu yang bervariasi yang menarik
4. Ajak anak untuk menyiapkan makanan
5. Hindari piring putih yang lebar
6. Taburkan selai kacang di kecil-kecilan
7. Pasangkan makanan dengan buah
8. Piring hidang kecil-kecil



DAFTAR SUMBER

Bersama Perangi Stunting - Indonesia Baik
indonesiabaik.id

Booklet stunting – Direktorat Standardisasi Pangan Olahsan
Badan Pengawas Obat dan Makanan

booklet stunting – Flip eBook Pages 1-15 – AnyFlip
anyflip.com

Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting i – SIHA
kementerian kesehatan Republik Indonesia

Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh
dan Sanitasi
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

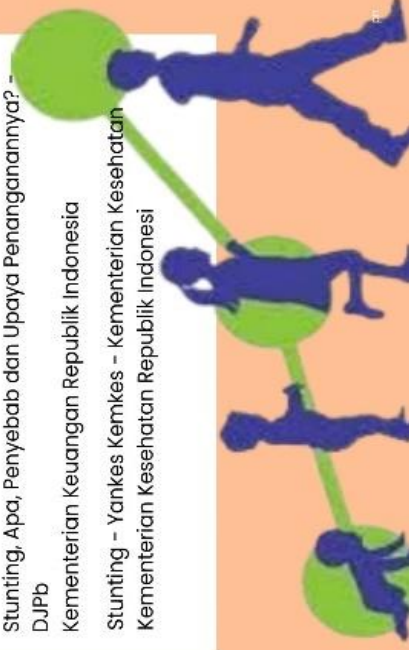
Materi : Pola Makan dan Asuh
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Protein Hewani Efektif Cegah Anak Alami Stunting
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Stunting, Apa, Penyebab dan Upaya Penanganannya? -
DJPb

Kementerian Keuangan Republik Indonesia

Stunting – Yankes Kemkes – Kementerian Kesehatan
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



Lemet Jagung Manis

Bahan-bahan

- ✓ 2 buah jagung manis
- ✓ 1 sdm gula pasir
- ✓ 100 gr kelapa kupas parut
- ✓ 1 sdm tepung maizena
- ✓ 1 sdm tepung terigu

✓ Garam

✓ Kulit jagung untuk membungkus, cuci
kemudian tiriskan

Cara membuat

- ✓ Sisir jagung manis.
- ✓ Dalam satu wadah campurkan jagung manis, tepung maizena, tepung terigu, kelapa parut, gula, dan garam, kemudian aduk rata.
- ✓ Ambil kulit jagung masukkan adonan kira-kira 2 sdm kemudian gulung lalu lipat.
- ✓ Angi sampai semua adonan habis.
- ✓ Kukus kurang lebih 30-45 menit.
- ✓ Sajikan saat hangat

Lampiran 4 Data Responden Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Asuh Makan Balita *Stunting*.

1. Data Karakteristik Pengetahuan Responden

No	Inisial	Pretest	Posttes	Kategori
1	RT	40	70	Cukup
2	GD	60	70	Cukup
3	SK	70	80	Baik
4	NF	70	90	Baik
5	FL	60	70	Cukup
6	FA	50	60	Kurang
7	SA	60	70	Cukup
8	AT	80	90	Baik
9	LN	70	70	Cukup
10	RI	50	70	Cukup
11	SS	80	80	Baik
12	SA	40	50	Kurang
13	NF	60	70	Cukup
14	AP	80	90	Baik
15	SFT	50	70	Cukup
16	MNH	70	70	Cukup
17	RA	50	60	Kurang
18	LS	90	100	Baik
19	KN	30	50	Kurang
20	NNF	40	50	Kurang
21	QN	70	80	Baik
22	KD	50	60	Kurang
23	PW	80	90	Baik
24	DA	50	70	Cukup
25	CK	60	70	Cukup
26	UF	40	60	Kurang
27	WS	80	80	Baik

28	S	60	70	Cukup
29	SK	90	100	Baik
30	KM	50	60	Kurang
31	SM	80	90	Baik
32	FR	60	70	Cukup
33	AMZ	70	90	Baik
34	FZ	50	70	Cukup
35	SI	40	50	Kurang
36	LR	70	90	Baik

2. Data Karakteristik Sikap Responden

No	Inisial	Pretest	Posttes	Kategori
1	RT	70	70	Positif
2	GD	60	50	Negatif
3	SK	70	70	Positif
4	NF	30	60	Negatif
5	FL	90	100	Positif
6	FA	50	70	Positif
7	SA	40	50	Negatif
8	AT	70	70	Positif
9	LN	80	100	Positif
10	RI	80	90	Positif
11	SS	50	60	Negatif
12	SA	60	70	Positif
13	NF	80	90	Positif
14	AP	50	60	Negatif
15	SFT	70	50	Negatif
16	MNH	70	70	Positif
17	RA	50	50	Negatif
18	LS	30	40	Negatif
19	KN	60	60	Negatif

20	NNF	90	90	Positif
21	QN	50	70	Positif
22	KD	40	50	Negatif
23	PW	60	70	Positif
24	DA	60	80	Positif
25	CK	70	80	Positif
26	UF	40	60	Negatif
27	WS	70	70	Positif
28	S	30	50	Negatif
29	SK	50	60	Negatif
30	KM	60	70	Positif
31	SM	80	90	Positif
32	FR	70	70	Positif
33	AMZ	70	90	Positif
34	FZ	50	70	Positif
35	SI	50	80	Positif
36	LR	70	90	Positif

3. Data Karakteristik Pola Asuh Makan

No	Inisial	Pretest	Posttes	Kategori
1	RT	60	60	Tetap
2	GD	40	40	Tetap
3	SK	70	80	Naik
4	NF	40	60	Naik
5	FL	40	40	Tetap
6	FA	20	40	Naik
7	SA	40	60	Naik
8	AT	60	80	Naik
9	LN	80	80	Tetap
10	RI	40	40	Tetap
11	SS	80	80	Tetap

12	SA	30	60	Naik
13	NF	60	40	Turun
14	AP	40	80	Naik
15	SFT	60	100	Naik
16	MNH	30	40	Naik
17	RA	40	60	Naik
18	LS	80	80	Tetap
19	KN	40	60	Naik
20	NNF	20	40	Naik
21	QN	90	100	Naik
22	KD	20	40	Naik
23	PW	40	80	Naik
24	DA	60	60	Tetap
25	CK	40	80	Naik
26	UF	50	40	Turun
27	WS	70	80	Naik
28	S	40	40	Tetap
29	SK	70	100	Naik
30	KM	40	80	Naik
31	SM	60	60	Tetap
32	FR	50	60	Naik
33	AMZ	60	80	Naik
34	FZ	40	40	Tetap
35	SI	50	60	Naik
36	LR	40	50	Naik

Lampiran 5 Uji Statistika Data

1. Uji Statistika Data Pengetahuan

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%
Post Test	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.150	36	.039	.949	36	.095
Post Test	.226	36	.000	.920	36	.013

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	32 ^b	16.50	528.00
	Ties	4 ^c		
	Total	36		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Test	
Z	-5.154 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

2. Uji Statistika Data Sikap

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%
Post Test	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.171	36	.009	.948	36	.088
Post Test	.194	36	.001	.937	36	.040

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	2 ^a	14.25	28.50
	Positive Ranks	25 ^b	13.98	349.50
	Ties	9 ^c		
	Total	36		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Test	
Z	-3.961 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Uji Statistika Data Pola Asuh Makan

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%
Post	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	.235	36	.000	.926	36	.019
Post	.226	36	.000	.844	36	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	3 ^a	10.00	30.00
	Positive Ranks	22 ^b	13.41	295.00
	Ties	11 ^c		
	Total	36		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

Post - Pre	
Z	-3.614 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian



Melakukan kunjungan rumah ibu balita untuk melakukan pengkonfirmasi status balita serta kesediaan ibu balita berpartisipasi dalam penyuluhan gizi





Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Pertama di aula Kec Dinoyo Kota Malang yang berlangsung selama 45 menit.



Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan kedua di ruang kelas ibu PKK Kec Dinoyo Kota Malang yang berlangsung selama 45 menit.

