



**PANDUAN  
ORANG TUA ASUH  
ANAK STUNTING  
KOTA METRO**



# STUNTING

**Stunting** adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat **kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang**, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan (**Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting**).

**Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021** tentang Percepatan Penurunan Stunting memberikan amanah dan kepercayaan kepada **BKKBN** sebagai **Ketua Pelaksana Tim Percepatan Penurunan Stunting Tingkat Pusat**.

Formulasi program yang dituangkan di dalam Perpres tersebut berbasis keluarga berisiko stunting dengan penekanan pada *penyiapan kehidupan berkeluarga, pemenuhan asupan gizi, perbaikan pola asuh, peningkatan akses dan mutu pelayanan kesehatan, dan peningkatan akses air minum serta sanitasi*.

Program percepatan penurunan stunting tidak dapat dilakukan hanya oleh pemerintah saja. Negara memberikan ruang apresiasi atas kontribusi setiap unsur pemangku kepentingan termasuk masyarakat dalam upaya percepatan penurunan stunting. **Program Orang Tua Anak Stunting** hadir untuk menyediakan ruang kontribusi pemangku kepentingan untuk turut ambil bagian dalam **percepatan penurunan stunting**. Semoga dengan adanya program ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam **menurunkan angka stunting di tahun 2024**

# Definisi

## Apa yang dimaksud dengan Program Orang Tua Asuh Anak Stunting ?

Orang Tua Asuh Anak Stunting adalah gerakan gotong royong seluruh elemen masyarakat dalam mempercepat penurunan stunting yang menasar langsung keluarga berisiko stunting.

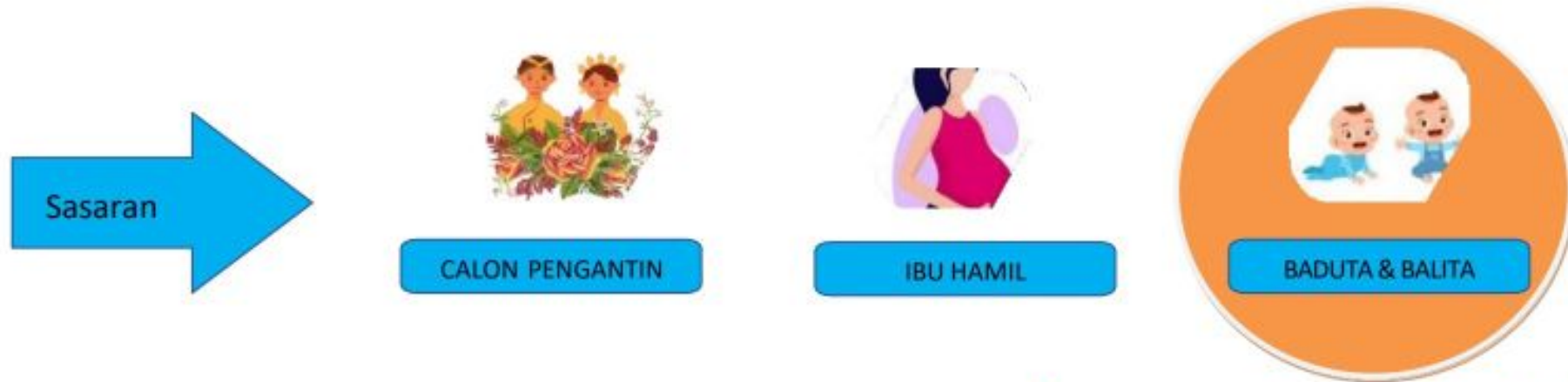


## Siapa yang dimaksud elemen masyarakat?

Elemen masyarakat adalah pemangku kepentingan yang terdiri dari orang perseorangan, masyarakat, akademisi, organisasi profesi, dunia usaha, media massa, organisasi masyarakat sipil, perguruan tinggi, tokoh masyarakat, tokoh agama, dan mitra pembangunan, yang terkait dengan Percepatan Penurunan Stunting (**Pasal 1, Peraturan Presiden nomor 72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting**).



# Sasaran : Keluarga Bersiko Stunting

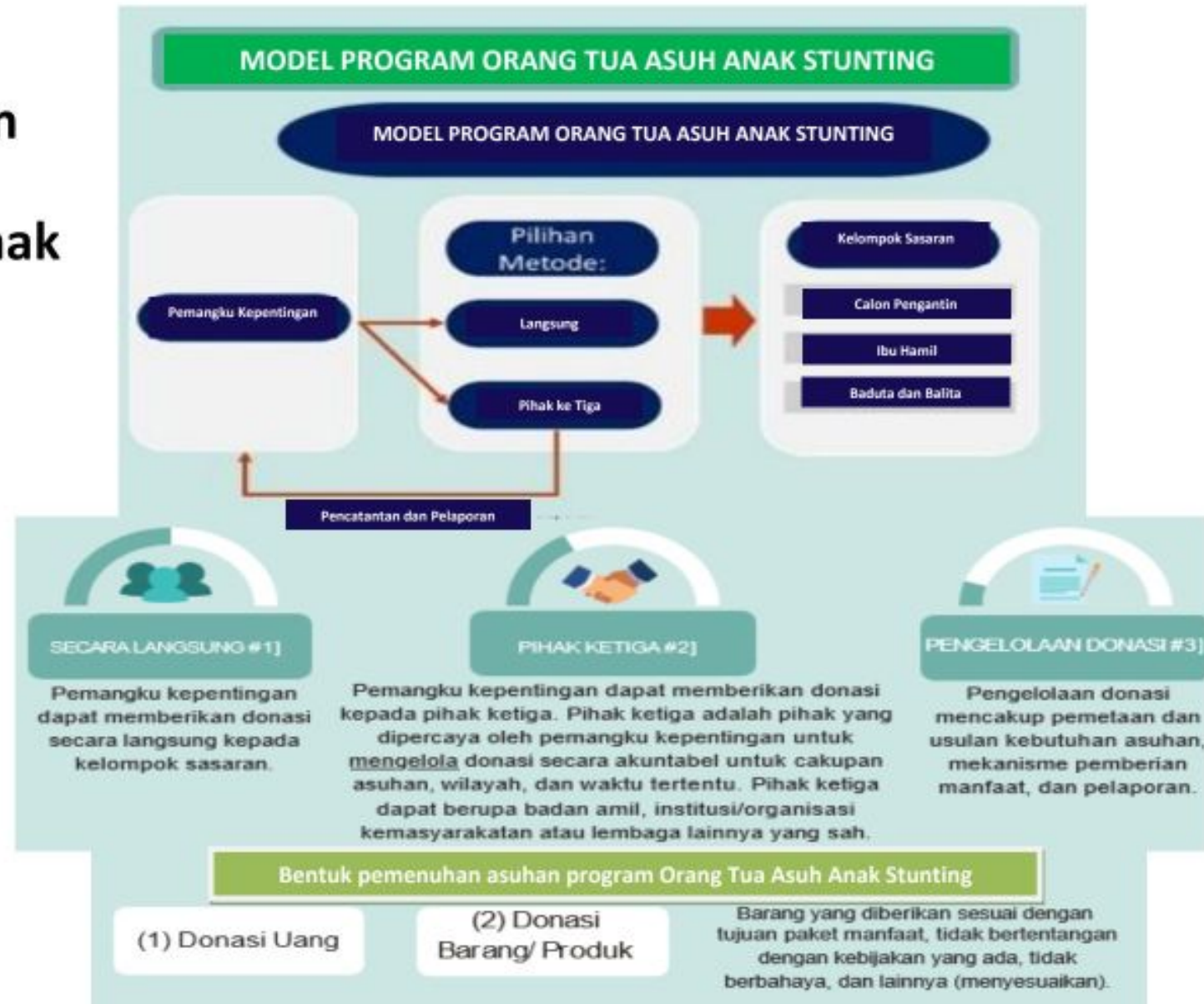


(Program yang sedang dijalankan Kota Metro)



1. Baduta stunting (Program yang sedang dijalankan kota Metro);
2. Ibu hamil dari keluarga berisiko stunting;
3. Catin, keluarga baru atau PUS yang merencanakan kehamilan dari keluarga berisikostunting;
4. Balita stunting (diatas 2 tahun); (Program yang sedang dijalankan Kota Metro)
5. Baduta tidak stunting dari keluarga miskin (risiko tinggi stunting).

# Bentuk Pemenuhan Asuhan Program Orang Tua Asuh Anak Stunting



## INFORMASI DAMPAK PEMBERIAN MANFAAT

### **Pemangku kepentingan dapat memantau dampak pemberian paket asuhan melalui:**

1. Mekanisme pencatatan dan pelaporan yang disepakati antara pemangku kepentingan dan pihak ketiga atau melalui Tim Pendamping Keluarga (TPK) ;
2. Sistem surveilans rutin yang ada melalui Tim Pendamping Keluarga (TPK);
3. Kunjungan langsung pemangku kepentingan kepada kelompok sasaran; atau
4. Mekanisme lainnya yang di anggap efektif

# MANFAAT ORANG TUA ASUH ANAK STUNTING

<b>ASUHAN PRIORITAS</b>		
<b>KEGIATAN</b>	<b>INDIKATOR KEBERHASILAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
Pemberian Makanan Tambahan (PMT)	Membaiknya: 1. Kadar Hb CATIN / BUMIL 2. Berat badan CATIN / BUMIL / BADUTA / BALITA 3. Lingkar lengan atas CATIN /BUMIL	Pemberian pangan lokal kaya protein dengan kecukupan gizi per hari/ harian.
Penyediaan jamban sehat, airbersih dan bantuan sosial	1. Instalasi jamban sehat 2. Instalasi air bersih 3. Intervensi bantuan sosial	Jumlah nominal disesuaikan dengan harga kewajaran
<b>ASUHAN PENDUKUNG</b>		
<b>KEGIATAN</b>	<b>INDIKATOR KEBERHASILAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Kelompok Sasaran	1. Kegiatan penyuluhan 2. Peningkatan cakupan surveilans rutin	Direkomendasikan pemberian KIE bersama Tim Pendamping Keluarga (TPK) melalui komunikasi intra personal dan kelompok.
Pemberdayaan ekonomi keluarga	Jumlah keluarga berisiko stunting yang menerima pendampingan pemberdayaan ekonomi.	Pendampingan pemberdayaan ekonomi dilakukan melalui pemberian pelatihan, modal usaha, dan pendampingan. Direkomendasikan dilakukan selamaminimal 6 bulan.
Lainnya	Menyesuaikan	Berdasarkan hasil pemetaan kebutuhan kondisi setempat yang disesuaikan dengan strategi percepatan penurunan stunting.

# BAHAN MAKANAN YANG DI SARANKAN UNTUK MEMBANTU PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING

## 1. PROTEIN HEWANI

### A. Telur

Karena tinggi protein dan vitamin, telur adalah salah satu sumber kolin terkaya, ini juga menjadi nutrisi penting yang membantu perkembangan otak anak.





## B. Daging Merah

Daging merah seperti daging sapi, kambing, kerbau, domba, kuda adalah sumber protein dan asam amino yang hebat. Zat besi mengoptimalkan perkembangan dan fungsi otak, dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Bukan hanya protein dan asam amino, pada daging merah juga terdapat zat besi dan bagus juga untuk mengatasi sel darah merah.



## C. Yogurt

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, misalnya dengan pemberian yogurt. Yogurt adalah sumber protein dan kalsium pembentuk tulang yang baik, yang juga bermanfaat bagi pertumbuhan gigi balita.



#### D. Daging Ayam

Potongan lembut ayam bisa menjadi cara yang bagus untuk memasukkan lebih banyak protein ke dalam makanan



#### E. Ikan

Dikemas dengan protein, ikan dapat membantu anak dengan stunting untuk membangun otot dan tulang yang sehat. Ikan berminyak seperti salmon, tuna, dan sarden juga mengandung asam lemak omega-3 dalam jumlah tinggi, yang mendukung perkembangan mata, otak, dan saraf.



## 2. PROTEIN NABATI

### A. Tahu dan Tempe

Tahu dan tempe adalah sumber zat besi, kalsium, dan protein yang hebat. Dalam porsi 2 ons 56 gram tahu keras menyediakan hampir 1 mg zat besi, atau hampir 14 persen dari nilai harian untuk anak. Porsi yang sama juga menyediakan 12 persen dari kebutuhan kalsium harian.



### 3. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan dapat menjadi solusi alternatif untuk daging merah yang cukup menguras kantong. Kacang adalah makanan super yang sederhana, namun mereka sarat dengan protein dan serat, ditambah lagi harganya murah dan membutuhkan sedikit waktu untuk mempersiapkannya.



## 4. Karbohidrat

Karbohidrat kompleks adalah nutrisi yang paling diperlukan oleh anak demi menunjang energi sekaligus daya tahan tubuhnya. Karbohidrat kompleks bisa berasal dari makanan-makanan kita sehari-hari misalnya nasi, ubi , jagung, roti.



# 5. Buah

## A. Buah-buahan

- Buah-buahan segar dan musiman penuh dengan vitamin dan mineral yang diperlukan untuk sintesis protein dalam tubuh. Si Kecil setidaknya 2-3 buah setiap hari.
- Buah-buahan segar seperti stroberi dan jeruk kaya akan Vitamin C, antioksidan, dan fitokimia. Mereka melindungi sel-sel sehat dari kerusakan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh.



## B. Alpukat

Salah satu sumber Vitamin E yang bagus, adalah alpukat. Selain Vitamin E, alpukat juga mengandung tingkat folat, lemak, serat, dan potasium yang tinggi



# BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DI SARANKAN UNTUK MEMBANTU PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING

## 1. Daging/ Ikan Kaleng

Daging yang dikemas dalam kaleng pada umumnya mengandung gram dan lemak yang lebih tinggi. Bahkan melebihi dosis dari kebutuhan tubuh. Jadi, kurangi untuk mengkonsumsinya. Bahkan berhentilah memberikannya pada anak selama masa pertumbuhan.



## 2. Mie instan , Sosis , Nungget Ayam dan Ikan



Proses pengawetan makanan ini tidak menggunakan pengawet alami. Cancer Reseach UK mengungkapkan tentang kandungan nitrat dan nitrit yang sudah pasti ada dalam daging merah. Namun penambahan komponen tersebut agar daging lebih awet justru menjadi cikal bakal munculnya penyakit kanker



### 3. Pizza dan Burger

- Dalam sepotong pizza dan burger terdapat 700 miligram sodium, 300 kalori, dan 14 gram lemak. Jumlah takaran ini tentu melebihi batas takaran normal jika dikonsumsi berlebihan. Terkandung zat aditif yang membuat ketagihan saat memakan pizza

