



LEMBAR BALIK EDUKASI KESEHATAN (STUNTING, RUMAH SEHAT, 5 PILAR STBM, GIZI KELUARGA)

PROGRAM MAMORA

BREWING CHANGE: EMPOWERING WOMEN IN INDONESIA COFFEE ORIGIN COMMUNITIES
KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN & KABUPATEN TAPANULI UTARA,
PROVINSI SUMATERA UTARA

I. PENGERTIAN STUNTING

Apa itu *Stunting*?

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis (dalam jangka waktu yang lama) dan infeksi berulang.

Anak *stunting* yang mengalami gagal pertumbuhan tubuh dan otak, secara fisik lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir.



270 hari kehamilan

Perbedaan Anak Stunting, Anak Pendek karena Genetik, dan Anak Pendek Biasa

Stunting beresiko terjadi pada 1000 HPK!

730 hari

0-6 bulan

6-8 bulan

8-12 bulan

12-24 bulan



Stunting

Tinggi badan di bawah Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak **yang disebabkan karena kekurangan gizi kronis dan tidak mendapatkan akses air bersih dan sanitasi yang layak.**

Genetik (Dwarfisme)

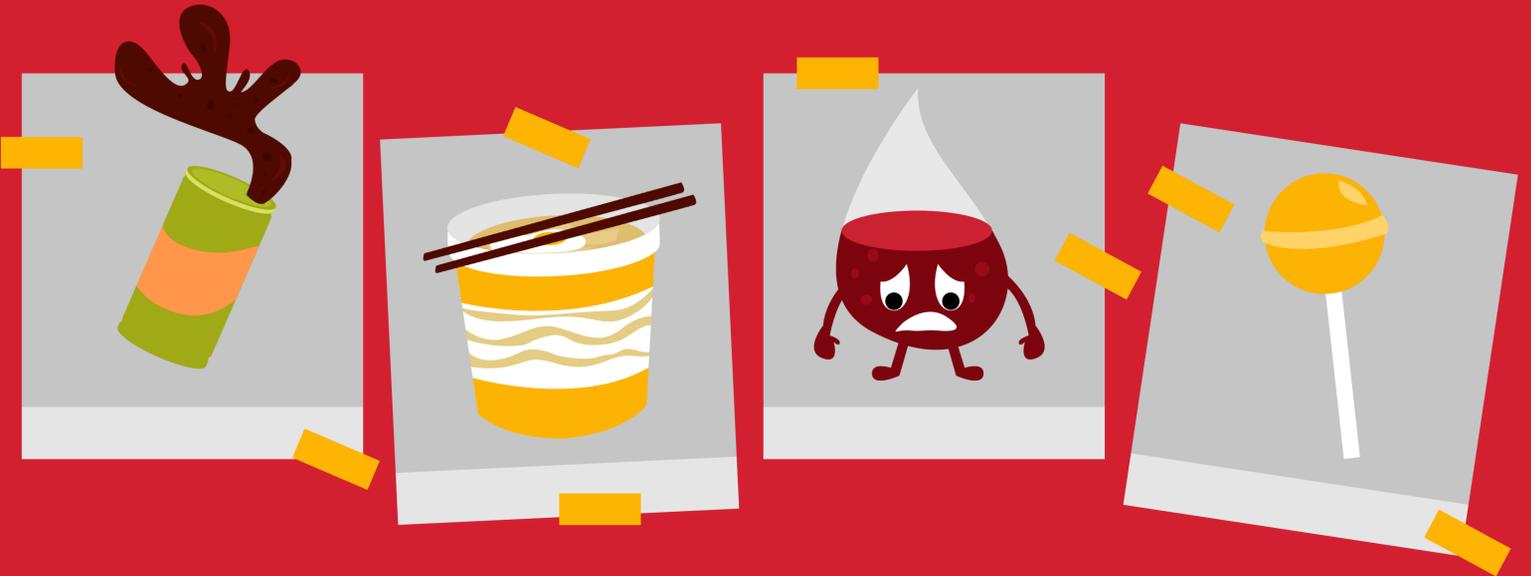
Tubuh pendek/kerdil karena keturunan **akibat kelainan genetik**, dimana terdapat mutasi/perubahan genetik yang memengaruhi pertumbuhan tulang.

Pendek Biasa

Tinggi tubuh yang sesuai dengan standar tinggi rata-rata perempuan dan laki-laki di Indonesia **tanpa memiliki riwayat penyakit atau infeksi berulang.**

II. PENYEBAB DAN PROSES TERJADINYA STUNTING

• KEKURANGAN GIZI KRONIS



• KETERBATASAN AKSES FASILITAS LAYANAN KESEHATAN



• KETERBATASAN AKSES AIR BERSIH, SANITASI, DAN KEBERSIHAN



• KESALAHAN POLA ASUH



PROSES TERJADINYA *STUNTING*



III. DAMPAK STUNTING



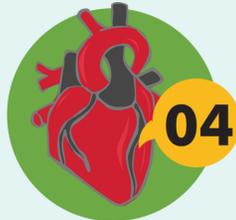
Ukuran tubuh yang cenderung lebih pendek dari anak seusianya.



Terhambatnya perkembangan kognitif (kecerdasan).



Terhambatnya perkembangan motorik (proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak).



Sumber daya manusia yang berkualitas rendah.



Lebih mudah terkena penyakit jantung, obesitas, diabetes, kanker, dan stroke.

IV. CARA MENGETAHUI ANAK STUNTING

01 Pengukuran Antropometri



Pengukuran dilakukan dengan mengukur panjang badan (PB) atau tinggi badan (TB) anak menurut umur (U).

02 Cek Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Orang tua harus peka dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.



V. PENCEGAHAN STUNTING

01 Cukupi Gizi Ibu & bayi mengonsumsi makanan bergizi, konsumsi TTD untuk remaja putri dan ibu hamil, IMD, ASI eksklusif.

02 Lengkapi Imunisasi Rajin ke Posyandu untuk imunisasi dasar lengkap.



04 Terapkan Pola Asuh yang Baik

Mendidik dan merawat anak agar sehat dan cerdas.



RUMAH SEHAT

I. PENGERTIAN RUMAH SEHAT

Rumah Sehat

Rumah sehat adalah bangunan tempat berlindung dan beristirahat serta sebagai sarana pembinaan keluarga yang menumbuhkan kehidupan sehat secara fisik, mental dan sosial, sehingga seluruh anggota keluarga dapat bekerja secara produktif.



II. KRITERIA RUMAH SEHAT

KRITERIA RUMAH SEHAT



III. PEMELIHARAAN RUMAH SEHAT

 <p>MENYAPU HALAMAN</p>	 <p>MENYAPU RUMAH</p>	 <p>MENGEPEL RUMAH DENGAN DESINFECTAN</p>	 <p>MEMBUKA JENDELA DI PAGI HARI</p>	 <p>MEMBUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA</p>
 <p>MENUTUP TEMPAT PENAMPUNGAN AIR</p>	 <p>MENCUCI PIRING KOTOR</p>	 <p>MENGURAS BAK MANDI</p>	 <p>MENCUCI PAKAIAN KOTOR</p>	

5 PILAR STBM

(SANITASI TOTAL BERBASIS MASYARAKAT)

I. PILAR 1: STOP BUANG AIR BESAR SEMBARANGAN (SBS)



II. PILAR 2: CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS)

6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun



Basahi tangan, usap dan gosok kedua telapak tangan.



Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian.



Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.



Bersihkan ujung jari secara bergantian.



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.



Bilas dengan air bersih dan keringkan.

5 Waktu Penting CTPS

- 1) Sebelum makan.
- 2) Sebelum menyusui bayi.
- 3) Sebelum menyiapkan/ mengolah makanan.
- 4) Setelah BAB atau setelah menceboki anak.
- 5) Setelah kontak dengan hewan.

III. PILAR 3: PENYEHATAN AIR MINUM DAN MAKANAN RUMAH TANGGA (PAMMRT)



PENGELOLAAN MAKANAN

1. Bahan makanan yang tidak mengandung kuman/racun.
2. Bahan makanan disimpan sesuai dengan suhu yang dibutuhkan.
3. Bahan makanan harus diolah dengan bersih.
4. Bahan makanan disimpan di wadah yang bersih.



Peralatan makanan dan minuman harus *food grade* dan *food safe*

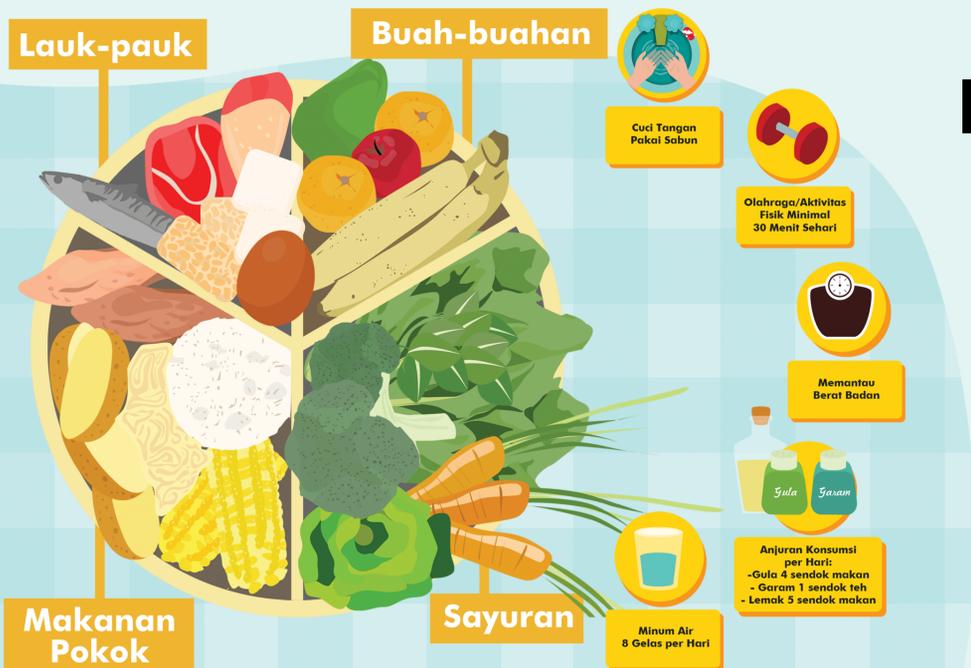
IV. PILAR 4: PENGAMANAN SAMPAH RUMAH TANGGA (PSRT)



V. PILAR 5: PENGAMANAN LIMBAH CAIR RUMAH TANGGA (PLCRT)

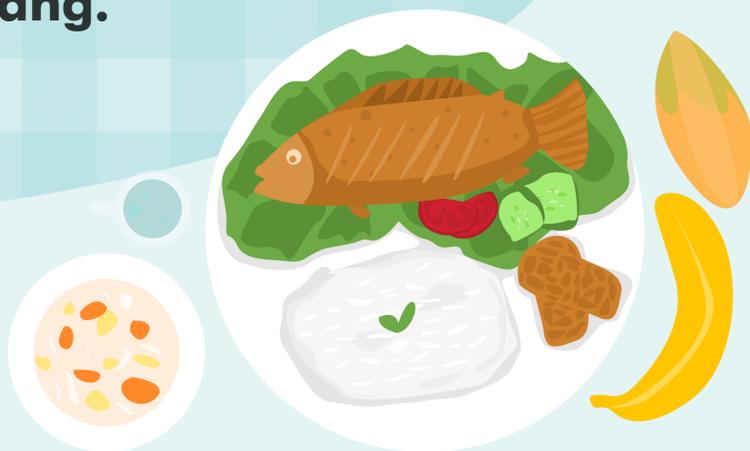


GIZI KELUARGA



I. ISI PIRINGKU

Isi Piringku adalah pedoman porsi sekali makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang.



II. MAKANAN SEHAT BERBAHAN PANGAN LOKAL

Makanan sehat adalah makanan bergizi seimbang sesuai panduan **Isi Piringku** yang mengandung sumber karbohidrat (zat tenaga), protein (zat pembangun), serta vitamin dan mineral (zat pengantar) yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

III. KEBUN GIZI DAN TOGA

KEBUN GIZI

Kebun Gizi adalah kebun sayuran dan buah yang berada di pekarangan rumah yang bermanfaat untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah dalam memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga.

TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)

Toga adalah tanaman yang berkhasiat sebagai obat dan dibudidayakan di pekarangan rumah. TOGA bermanfaat sebagai obat alami keluarga, bumbu masakan, dan untuk menambah penghasilan keluarga dengan menjual tanaman TOGA.



II. PENINGKATAN GIZI KELUARGA MELALUI PERTANIAN

