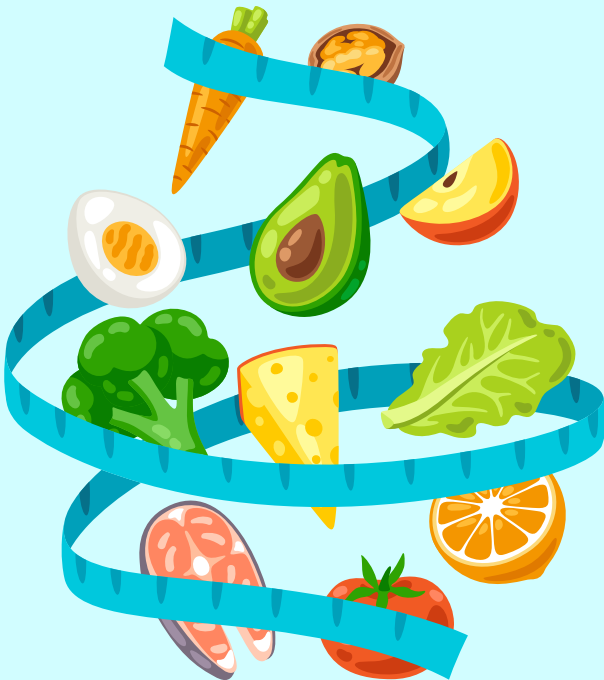




**BUKU MUNGIL**  
**YUK, MENGENAL GIZI MENCEGAH**  
**STUNTING**



**PROGRAM STUDI S1 ADMINISTRASI RUMAH SAKIT**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS 'AISYIAH' SURAKARTA**



PROGRAM STUDI S1 ADMINISTRASI RUMAH SAKIT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Disusun oleh :

Husnaa Dian Puspita  
Asti Nurhayati, S. ST., M. MR., FISQua

# PRAKATA

Dengan menyampaikan rasa syukur, kami ucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas anugerah dan petunjuk-Nya yang memungkinkan kami untuk menyusun buku saku berjudul Buku Mungil : Yuk, Mengetahui Gizi Mencegah Stunting. Stunting masih menjadi masalah kesehatan serius yang berdampak jangka panjang pada kualitas hidup generasi mendatang. Oleh karena itu melalui buku ini, dapat menjadi sumber referensi informasi bagi tenaga kesehatan dan masyarakat umum dalam menghadapi masalah stunting. Penyusunan buku ini didasari oleh kebutuhan akan pedoman informasi terkait stunting.

Dalam kesempatan ini, kami ingin mengungkapkan rasa penghargaan dan terimakasih kepada semua yang telah memberikan data, saran, serta dukungan dalam proses pembuatan buku saku ini. Kami menyadari bahwa buku saku ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan buku saku ini.

Surakarta, 22 April 2025



# DAFTAR ISI

• Definisi Stunting .....	1
• Prevalensi .....	3
• Tanda dan Gejala Stunting .....	5
• Penyebab Stunting .....	6
• Definisi Gizi .....	10
• Klasifikasi Status Gizi .....	12
• Olahan Makanan .....	13
• Quis .....	14
• Penutup .....	15
• Glosarium .....	16
• Daftar Pustaka.....	17





# STUNTING

Pada target gizi global 2025 yang diluncurkan oleh WHO (World Health Organization), stunting diidentifikasi sebagai suatu rintangan pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki, yang utama disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai dan infeksi yang sering terjadi dalam 1000 hari pertama kehidupan. Stunting juga dapat diartikan sebagai kondisi fisik dimana seseorang memiliki tinggi badan yang pendek atau sangat pendek, melebihi kekurangan  $-2$  SD di bawah rata-rata tinggi badan.

Stunting secara umum diartikan kondisi rendahnya tinggi badan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa stunting adalah tanda yang mengkhawatirkan akibat kekurangan gizi yang berlangsung lama pada anak-anak, sehingga dapat menghalangi pertumbuhan serta perkembangan menyeluruh mereka.





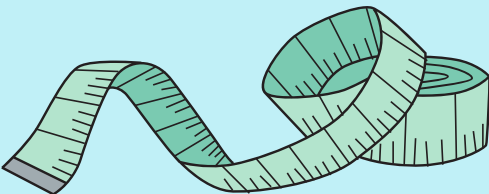
Strategi nasional untuk percepatan penurunan stunting diatur dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 Pasal 2 Ayat 2 yang memiliki tujuan untuk menurunkan angka stunting, meningkatkan kesiapan hidup bagi keluarga, memastikan kecukupan nutrisi, memperbaiki pola asuh orang tua, serta meningkatkan akses dan mutu (Wijayanti et al., 2024)

# PRAVELENSI



Berdasarkan informasi dari WHO, statistik stunting di tahun **2021** menunjukkan bahwa prevalensi stunting di seluruh dunia telah mencapai **22% atau sekitar 149,2 juta pada tahun 2020**. Statistik stunting di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu 21,5% pada tahun 2023 mencapai 19,8% pada tahun 2024 menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia.

Prevalensi stunting di Provinsi Jawa Tengah, berdasarkan informasi dari SSGI dan SKI, Pada tahun 2021, prevalensi ini turun menjadi 20,9%, lalu menjadi 20,8% pada tahun 2022, dan mencapai 20,7% di tahun 2023. **Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan tahun 2023, Tingkat stunting di kalangan penduduk saat ini adalah 20,1%** (Wijayanti et al., 2024).



## PRAVELENSI

Pencatatan dan pelaporan gizi berbasis masyarakat menyebut per September 2024 terdapat 1.548 anak balita atau sekitar 6,9% dari total 22.189 anak balita di Kota Solo yang mengalami stunting (Prakoso, 2024). Dalam data yang diperoleh, stunting di Kota Surakarta pada bulan Februari 2022 tercatat ada 494 balita mengalami stunting (1,87%). Sementara itu, pada bulan Agustus 2021, terdapat 509 balita stunting di Kota Surakarta (1,96%) (Agung et al., 2024).



# TANDA & GEJALA STUNTING



Anak yang mengalami stunting memperlihatkan sejumlah indikasi dan ciri yang dapat dikenali. Berikut di antaranya menurut (Maryuni, Lutfi, Handayani, Hastin, Trustisari, 2024) :

1

Anak berbadan lebih pendek dari anak seusianya.

2

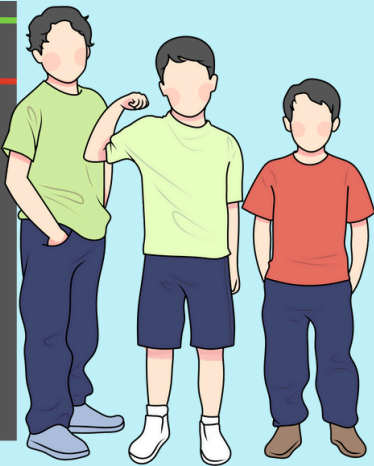
Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih kecil dari usianya.

3

Memiliki berat badan yang rendah dari usianya.

4

Pertumbuhan tulang dan gigi terlambat.



# PENYEBAB STUNTING

Beberapa penyebab utama stunting meliputi :

1

**Kekurangan Gizi :** Kekurangan gizi yang sesuai, terutama dalam hal protein, zat besi, vitamin A, vitamin D, dan kalsium, dapat menghambat perkembangan anak-anak.



2

**Gizi Ibu selama masa kehamilan :** Kekurangan nutrisi pada wanita hamil dapat berdampak pada perkembangan janin dan mengakibatkan bayi lahir dengan berat yang rendah, yang berpotensi meningkatkan kemungkinan stunting di masa depan.



6



3

### **Berat Badan Lahir Rendah :**

Berat badan lahir yang rendah, atau yang biasa dikenal sebagai BBLR, merujuk pada bayi yang lahir dengan bobot di bawah 2.500 gram. Penyebab dari berat badan lahir rendah seringkali adalah gizi ibu yang tidak mencukupi selama masa kehamilan.



4



### **Pola Makan Yang Buruk :**

Makanan yang minim nutrisi dan kaya lemak, gula, serta garam, dapat mengakibatkan stunting jika berlangsung dalam waktu yang lama.

7

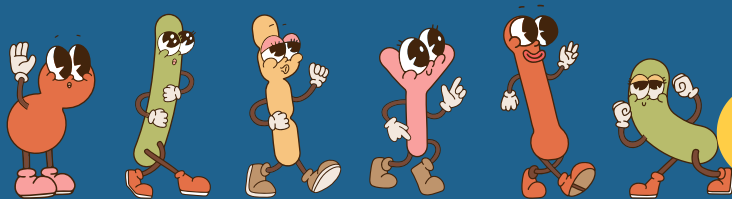
5

**Penyakit Infeksi** : Penyakit jangka Panjang, infeksi menetap, atau kondisi yang mengganggu penyerapan makanan juga bisa menghalangi perkembangan anak-anak.



6

**Faktor Lingkungan** : Faktor-faktor lingkungan seperti kebersihan yang kurang memadai, keterbatasan dalam memperoleh air bersih, kondisi sanitasi yang buruk, dan pola hidup yang tidak sehat dapat memperparah keadaan nutrisi dan mengakibatkan stunting.



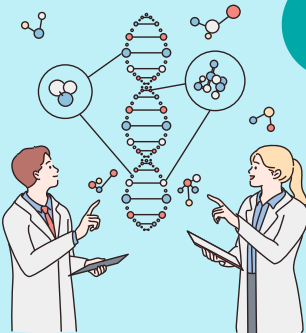
8

7

**Faktor Sosio Ekonomi :** Ketidakpastian dalam sektor ekonomi, angka kemiskinan yang signifikan, akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan yang berkualitas, serta minimnya pemahaman tentang gizi dan perawatan anak bisa menjadi faktor penyebab stunting.



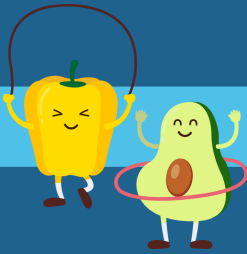
8



**Faktor Genetik :** Stunting dapat juga dipicu oleh elemen genetic atau warisan, meskipun hal ini terjadi lebih jarang jika dibandingkan dengan penyebab lainnya

9





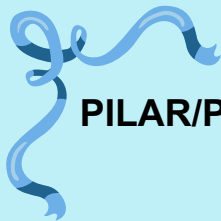
## DEFINISI GIZI



Tubuh manusia memerlukan gizi untuk menciptakan energi yang diperlukan dalam menjalani aktivitas harian melalui kegiatan fisik. Gizi merupakan komponen yang sangat penting dalam proses perkembangan fisik, system saraf, pertumbuhan dan perkembangan yang sejalan dengan potensi genetic.

Gizi seimbang merujuk pada komposisi makanan sehari-hari yang menyediakan jumlah dan tipe nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuh individu, serta mempertimbangkan prinsip variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan makanan, serta berat badan yang ideal atau status gizi yang optimal.





## PILAR/PRINSIP GIZI SEIMBANG

Pilar intinya adalah serangkaian usaha untuk menyeimbangkan gizi yang masuk dan keluar dengan cara memantau berat badan secara rutin. Menurut Hasanah, 2023 terdapat pilar gizi, yaitu :

1

Mengonsumsi berbagai jenis makanan yang sehat.

2

Menjalani gaya hidup aktif dan berolahraga.

3

Mengadopsi kebiasaan hidup bersih dan sehat.

4

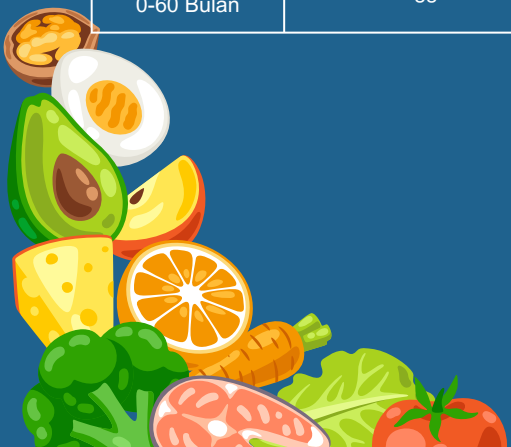
Mempertahankan berat badan yang ideal.



# KLASIFIKASI STATUS GIZI

Perhitungan tinggi badan harus dilengkapi dengan pencatatan usia (TB/U). tinggi badan diukur memakai alat pengukur seperti stadiometer atau microtoise (untuk anak kecil yang dapat berdiri) atau baby length board (untuk anak kecil yang belum dapat berdiri).

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Panjang Badan Menurut Umur	Sangat Pendek (Severely Stunted)	$<-3$ SD
(PB/U) Tinggi	Pendek (Stunted)	-3 SD sampai dengan $<-2$ SD
Badan Menurut Umur	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
(TB/U) Anak Umur 0-60 Bulan	Tinggi	$>2$ SD





## Orak Arik Sayur Telur

### Bahan

- 2 butir telur ayam
- 1/2 buah wortel
- Segenggam kol
- Daun bawang
- Minyak Goreng
- Merica secukupnya
- Garam
- 1 siung bawang putih
- Penyedap Rasa

### Cara Memasak :

1. Siapkan bahan, cuci bersih sayuran, iris sesuai selera. Kocok lepas telur dalam mangkuk, tambahkan sedikit garam.
2. Haluskan bawang putih dan garam
3. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai harum dan sedikit kecokelatan
4. Tambahkan wortel dan kol, tumis sekitar 1-2 menit hingga agak layu. Masukkan daun bawang dan aduk rata.
5. Tuang telur yang sudah dikocok ke dalam wajan. Diamkan sebentar hingga agak set, lalu orak-arik bersama sayuran sampai matang merata.
6. Tambahkan garam, merica sesuai selera.

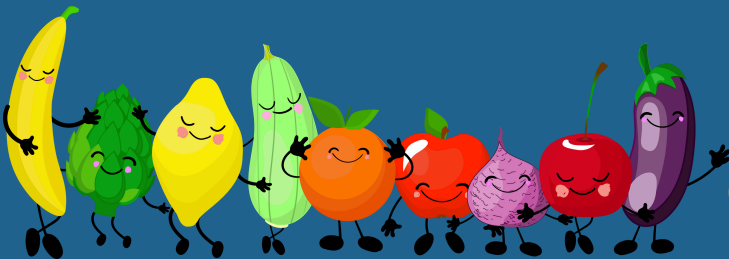
## QUIZ

Sudah membaca buku mungil ini? Yuk, uji seberapa baik kamu memahami materi tentang Stunting!

**Cukup scan QR code dibawah ini untuk mengakses soal evaluasi singkat.**



*Catatan : Soal ini dapat diakses melalui smartphone*



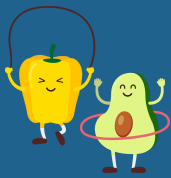
## PENUTUP

Buku saku ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pembaca. Buku saku ini menyajikan informasi dan penjelasan kepada pembaca terutama pada ibu yang memiliki anak. Buku saku ini juga diharapkan menjadi pedoman bagi tenaga kesehatan. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk membaca. Semoga buku saku ini memberi inspirasi, mempermudah langkah, dan menambah wawasan.

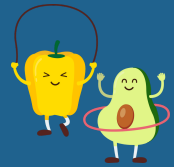
Salam hangat,

[Tim Penyusun / Nama Penulis]





## Glosarium



- Asupan Gizi : Makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dan mengandung zat-zat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh dan berkembang, seperti protein, vitamin, dan mineral
- Baby Length Board : Alat khusus untuk mengukur panjang badan bayi atau anak yang belum bisa berdiri, dilakukan dalam posisi tidur telentang.
- Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) : Kondisi di mana bayi lahir dengan berat badan kurang dari 2.500 gram
- Microtoise : Alat pengukur tinggi badan yang dipasang di dinding dan digunakan untuk mengukur tinggi anak yang dapat berdiri.
- Stadiometer : Alat pengukur tinggi badan yang digunakan untuk anak-anak dan orang dewasa yang sudah dapat berdiri tegak.
- WHO (World Health Organization) : Organisasi Kesehatan Dunia yang berada di bawah naungan PBB
- 1000 Hari Pertama Kehidupan : Periode penting yang dimulai sejak terbentuknya janin dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun

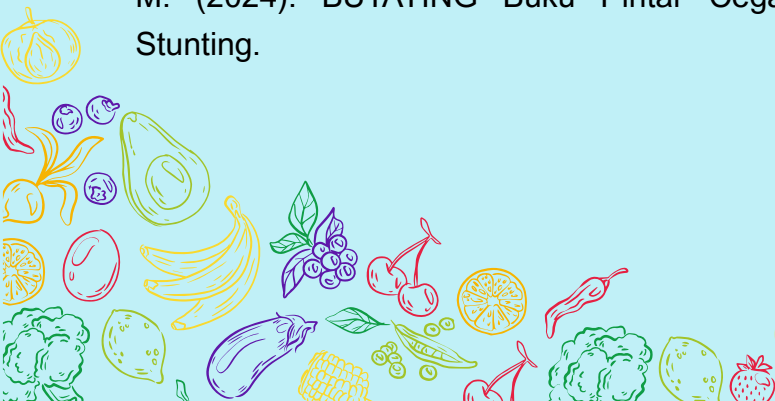
# DAFTAR PUSTAKA

Agung, G., Ayuningtyas, T., & Setyowati, K. (2024). Sinergitas Antar Stakeholders dalam Upaya Percepatan Penurunan Angka Stunting di Kota Surakarta. 18(1997), 184–202.

Hasanah, L. N. (2023). Buku Gizi pada Bayi dan Balita (Issue June).

Holdsworth, E. A., & Schell, L. M. (2018). Stunting. In The International Encyclopedia of Biological Anthropology (Vol. 4, Issue 1).

Maryuni, Lutfi, Handayani, Hastin, Trustisari, M. (2024). BUTATING Buku Pintar Cegah Stunting.



## DAFTAR PUSTAKA

Tadale, D. L., Ramadhan, K., & Nurfatimah, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terkait Gizi Seimbang Balita untuk Mencegah Stunting Melalui Penyuluhan. *Community Empowerment*, 6(1), 48–53.

Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwarto, T. (2023). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 155–162.

