

**MENGOPTIMALKAN 1000 HARI
PERTAMA KEHIDUPAN
SEBAGAI UPAYA MENCEGAH
STUNTING**

dr. TIRTA PRAWITA SARI, MSc, SpGK

APA ITU STUNTING?

STUNTING
KONDISI PERAWAKAN
PENDEK (STUNTED) YANG
DISEBABKAN OLEH
MASALAH KEKURANGAN
ZAT GIZI DALAM WAKTU
YANG LAMA

STUNTED TIDAK SELALU
STUNTING, NAMUN STUNTING
SELALU DISERTAI STUNTED



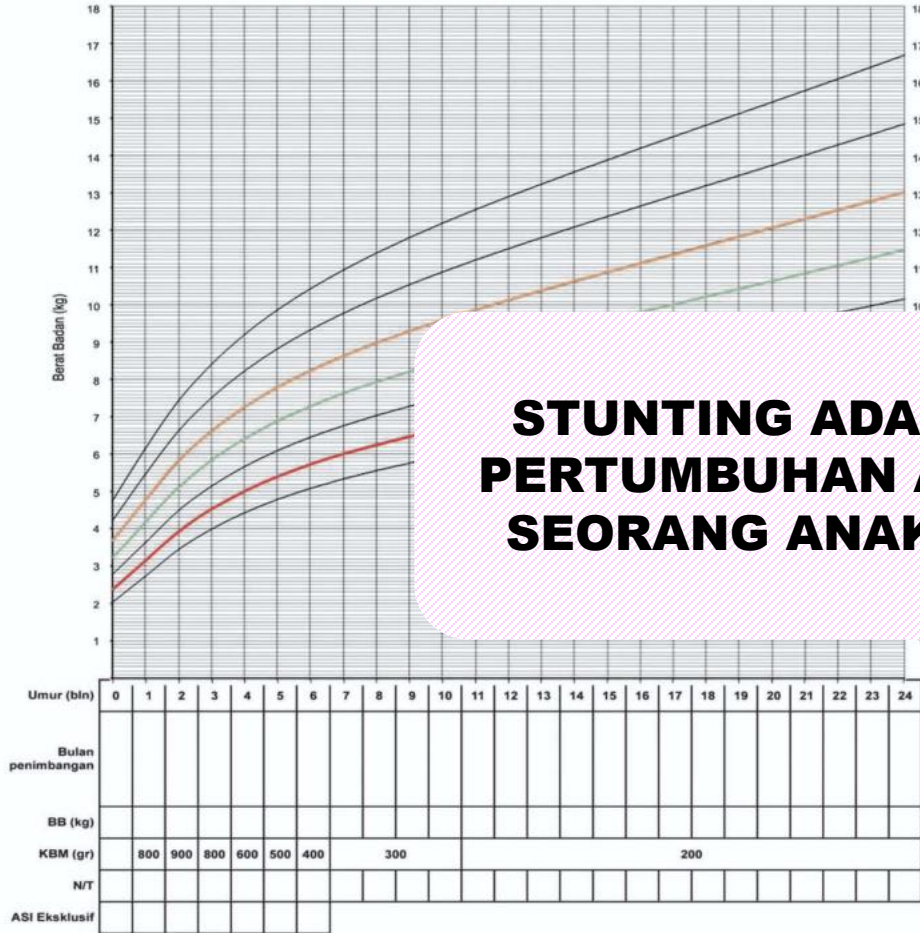
**BAGAIMANA SAYA MENGETAHUI ANAK SAYA
MENDERITA STUNTING?**



KMS
KARTU MENUJU SEHAT
Untuk Perempuan

Nama Anak :
Nama Posyandu :

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Berat, Tambah Pandai



STUNTING ADALAH SEBUAH PROSES, PEMANTAUAN PERTUMBUHAN ADALAH KUNCI UNTUK MENENTUKAN SEORANG ANAK MENDERITA STUNTING ATAU TIDAK

NAIK (N)
Grafik BB/U mengikuti garis pertumbuhan atau
kenaikan BB sama dengan KBM (Kenaikan Berat Badan Minimal) atau lebih

TIDAK NAIK (T)
Grafik BB/U mendatar atau menurun memotong garis pertumbuhan dibawahnya atau
kenaikan BB kurang dari KBM

Rujuk Bila Berat Badan Anak Tidak Naik (T) atau Dibawah Garis Merah atau Diatas Garis Oranye

- Kader kesehatan melakukan plotting hasil penimbangan, penyuluhan kepada ibu dan rujukan ke petugas kesehatan
- Tenaga kesehatan memastikan plotting hasil penimbangan dan menatalaksana segera sesuai Permenkes Standar Antropometri Anak

Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan Menurut Umur Anak Perempuan

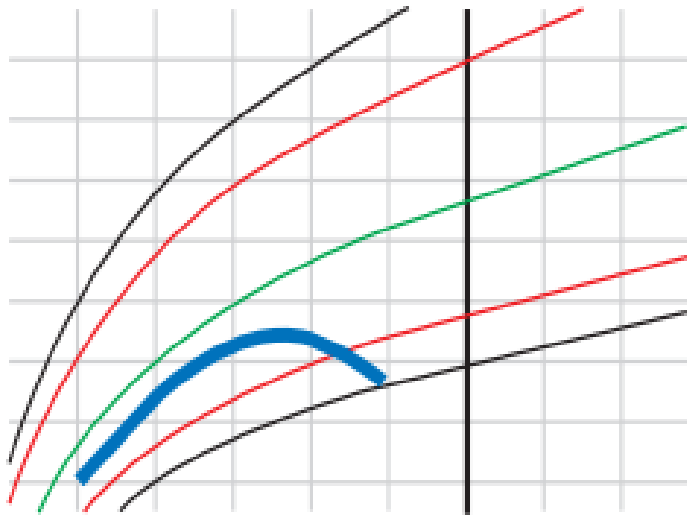
0-5 tahun

DIISI OLEH TENAGA KESEHATAN

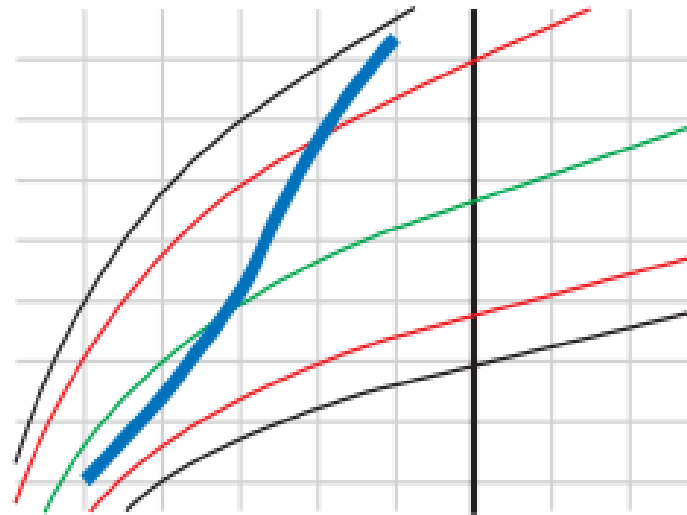


Tenaga Kesehatan memploting hasil pengukuran dan menatalaksana segera sesuai Permenkes Standar Antropometri Anak dan Pedoman Pelaksanaan SDIDTK

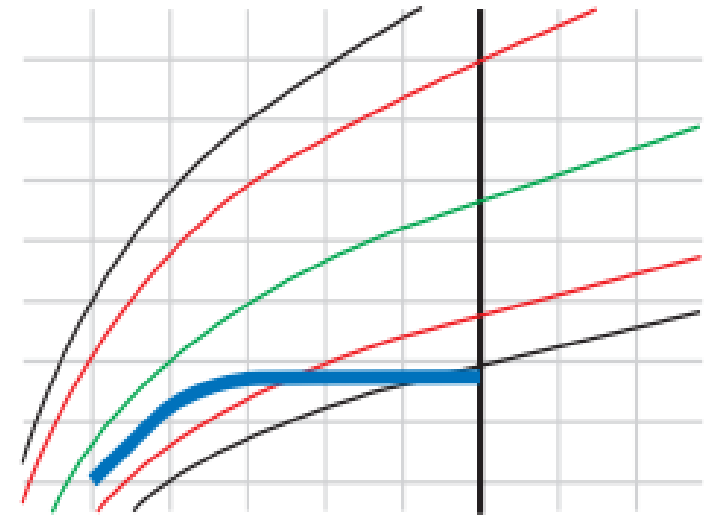
Orangtua, kader kesehatan memantau pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai umur



Garis pertumbuhan anak memotong salah satu garis *Z-score*.

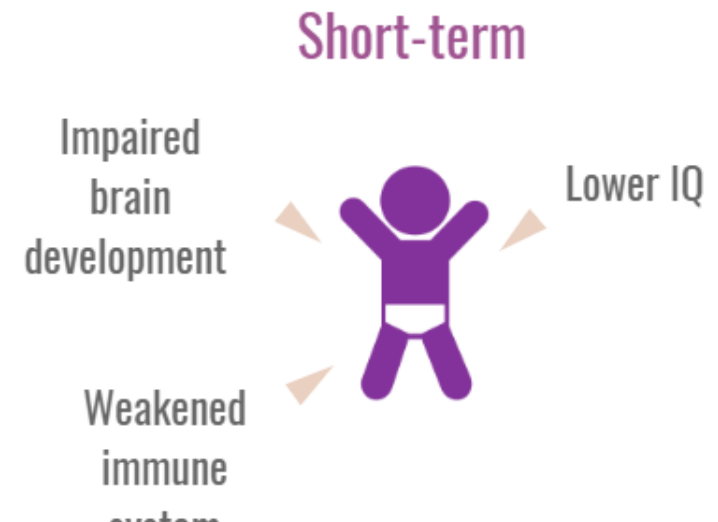
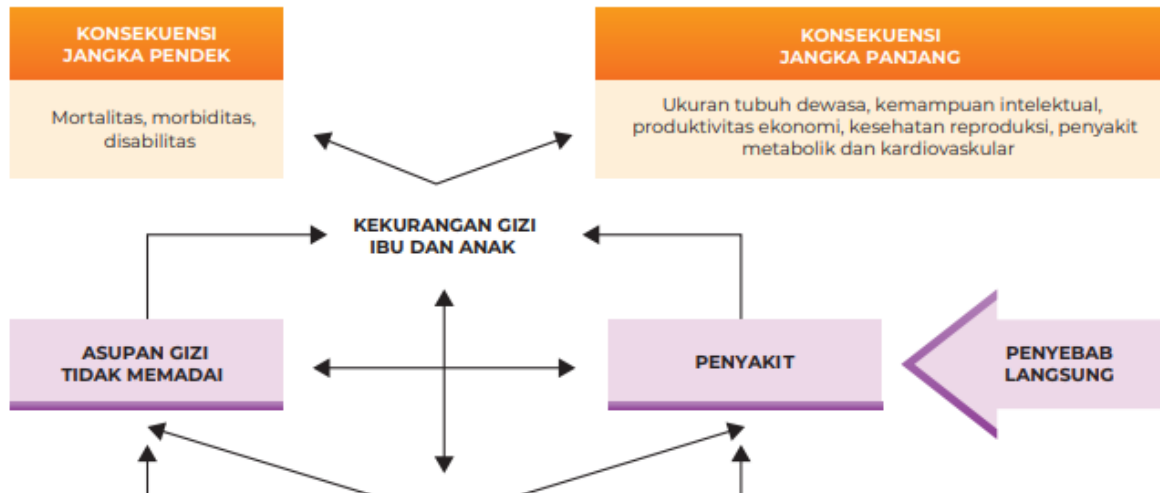


Garis pertumbuhan anak meningkat atau menurun secara tajam.



Garis pertumbuhan terus mendatar, sebagai contoh tidak ada kenaikan berat badan.

APA PENYEBAB MASALAH GIZI DAN DAMPAKNYA?



MALNUTRISI BUKAN SEMATA MASALAH KESEHATAN, NAMUN JUGA MERUPAKAN MASALAH SOSIOEKONOMI, MASALAH SOSIOEKONOMI YANG TERATASI AKAN MENYELESAIKAN MASALAH STUNTING LEBIH BAIK



2 Black RE, Lindsay HA, Zulfiqar AB, Laura EC, Mercedes O, Majid E, et al. *Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences*. The Lancet. 2008; 371: 243-60.

APA ITU 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (1000 HPK)?

MASA KEHAMILAN: FOKUS IBU

PASCA LAHIR: FOKUS ANAK



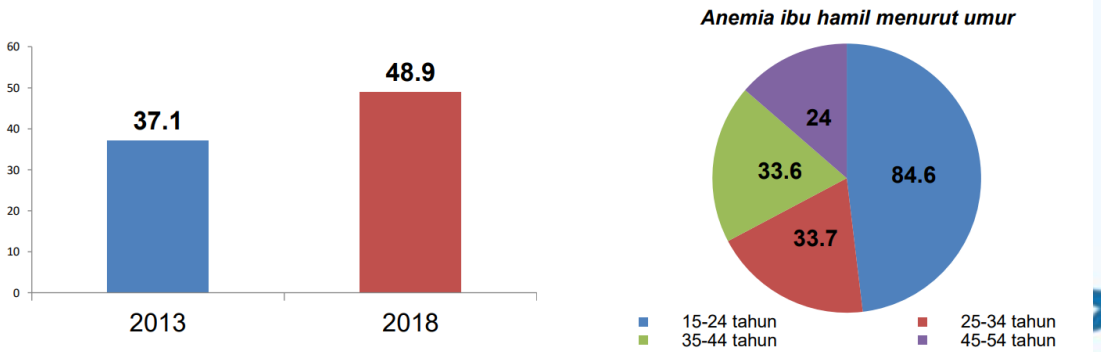
1000 HPK: PERIODE PERKEMBANGAN PALING SENSITIF DENGAN DAMPAK PERMANEN JIKA TIDAK SEGERA DIATASI

Masalah gizi	Istilah Internasional (WHO)	Istilah di Indonesia
<i>Undernutrition</i>	<i>Stunting</i>	Stunting, gagal tumbuh kembang
	<i>Wasting</i>	Gizi kurang
	<i>Underweight</i>	Berat badan kurang
Defisiensi zat gizi mikro	<i>Micronutrient deficiency</i>	Kekurangan zat gizi mikro
Gizi lebih	<i>Overweight</i>	Gizi lebih
	<i>Obesity</i>	Obesitas
	<i>Nutrition-related non-communicable diseases</i>	Penyakit tidak menular terkait diet

FAKTANYA...

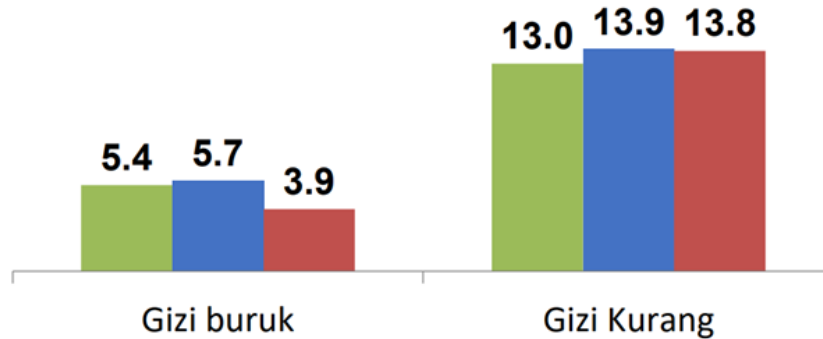
Hari 0 Hari 100 Hari 200 Hari 300 Hari 400

PROPORSI ANEMIA IBU HAMIL, 2018

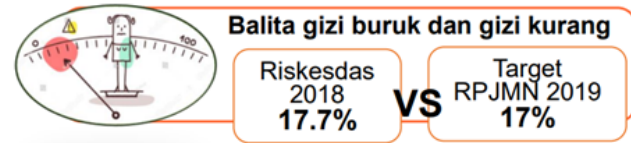


-9 Bulan -6 Bulan -3 Bulan 0 Bulan 3 Bulan 6 Bulan

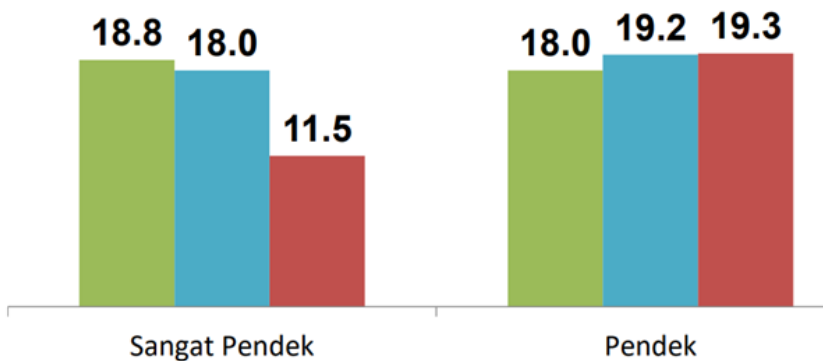
■ 2007 ■ 2013 ■ 2018



- **2013:** Gizi Kurang dan Buruk 19.6%
- **2018:** Gizi Kurang dan Buruk 17.7%



■ 2007 ■ 2013 ■ 2018

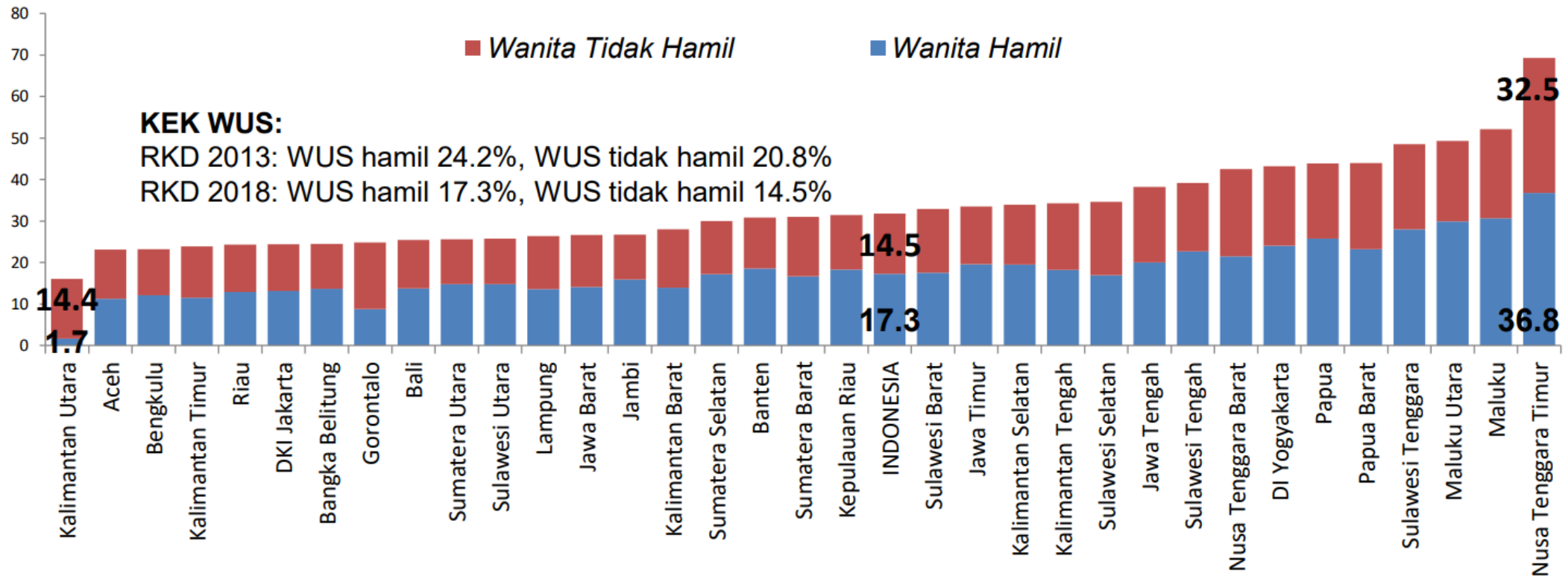


- **2013:** Sangat pendek dan pendek 37.2%
- **2018:** Sangat pendek dan pendek 30.8%



Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian BBLR yg disebabkan *IUGR* di negara berkembang (Kramer 1987)

PROPORSI RISIKO KURANG ENERGI KRONIS PADA WANITA USIA SUBUR MENURUT PROVINSI, 2018

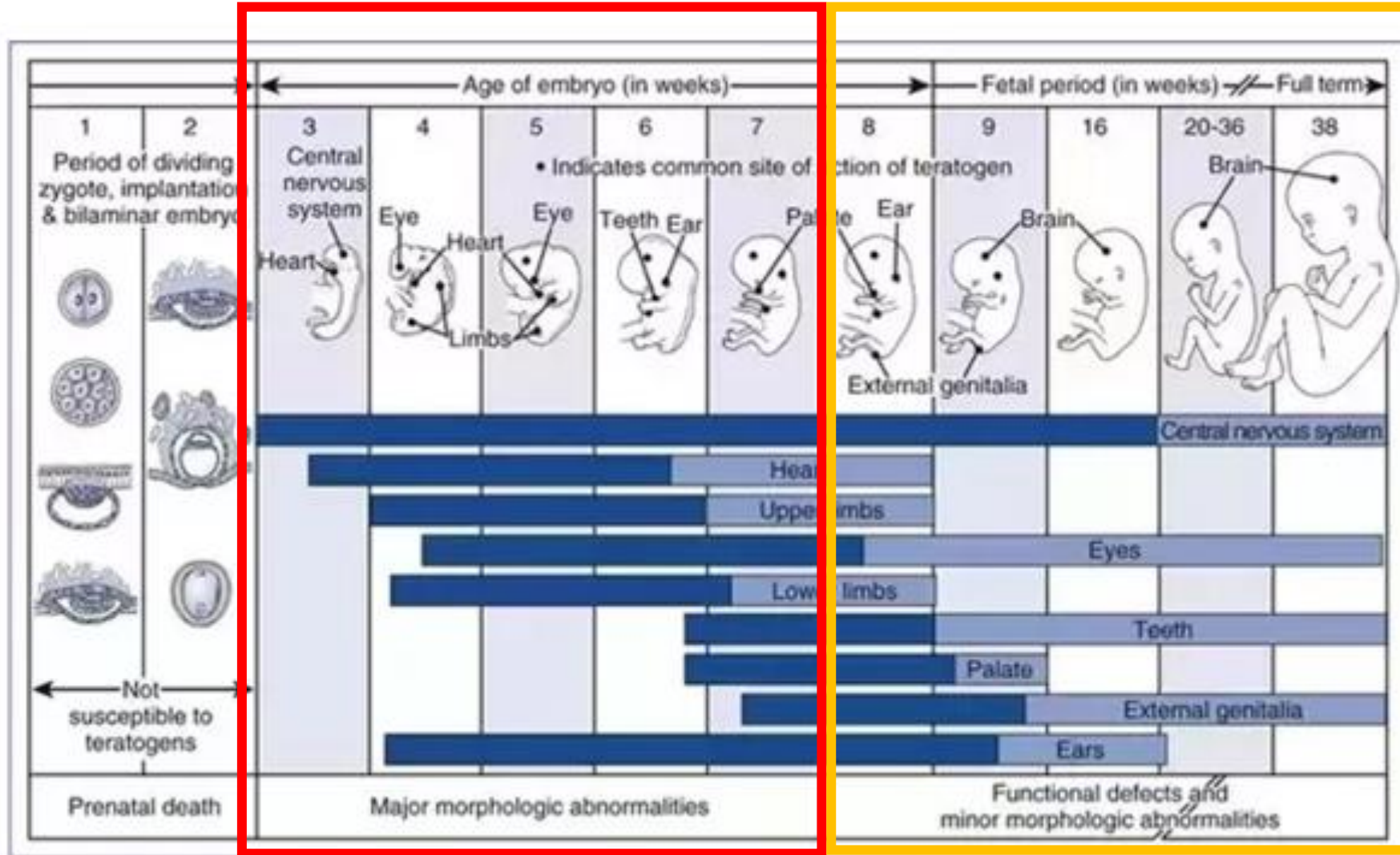


Indikator KEK: lingkaran lengan atas wanita usia subur 15-49 tahun < 23.5 cm

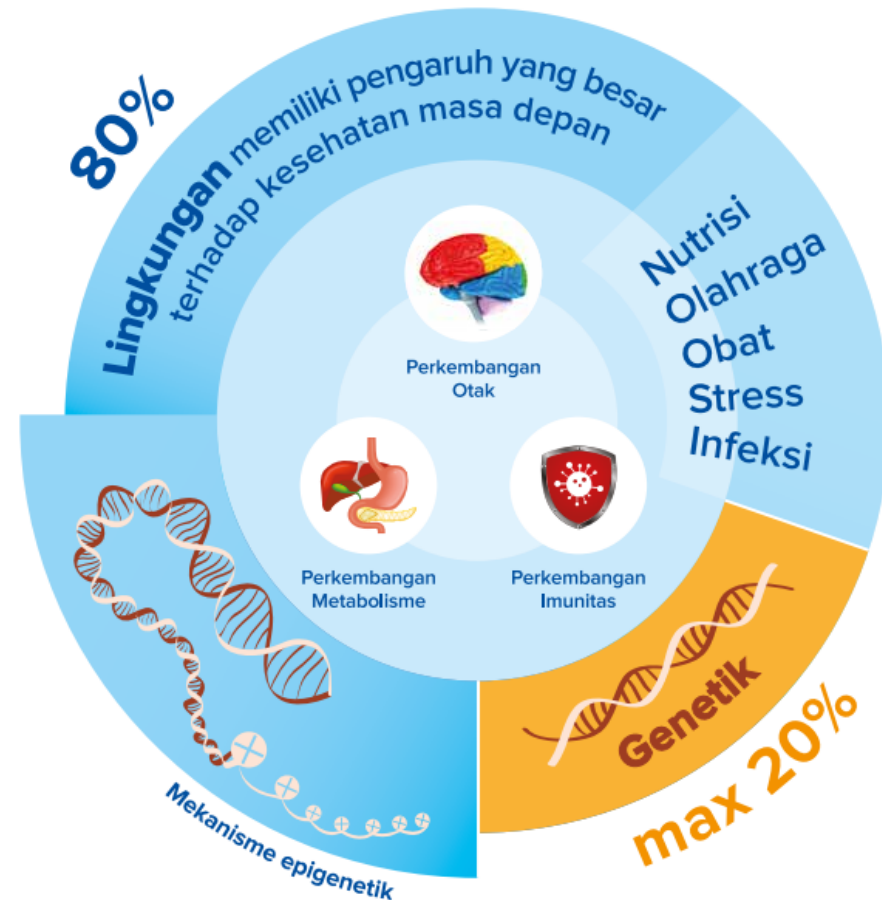


rendah

PADAHAL.....



Kualitas kesehatan di masa depan sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lingkungan, termasuk gizi/asupan makanan



Gen berpengaruh sebanyak 20% terhadap kualitas kesehatan jangka panjang,

Sementara itu, Lingkungan berpengaruh 80% terhadap kesehatan jangka panjang.

Dewasa
sehat, status
gizi baik



Status gizi
ibu baik,
hamil sehat



Bayi lahir
sehat dan
selamat



Remaja
tumbuh sehat
dan cerdas



Balita
tumbuh
optimal



TERUS GIMANA?

MASA KEHAMILAN: FOKUS IBU

SEBELUM HAMIL JANGAN KURANG GIZI

SAAT HAMIL, BB BETAMBAH SESUAI

SAAT HAMIL DAN MENYUSUI JANGAN ANEMIA

PASCA LAHIR: FOKUS ANAK

PASTIKAN ASI EKSKLUSIF SELAMA 6 BULAN PERTAMA

JANGAN TUNDA MPASI

HINDARI RESIKO PENYAKIT INFEKSI

IMUNISASI DAN PANTAU PERTUMBUHAN ANAK

Hari 0 Hari 100 Hari 200

Hari 300 Hari 400 Hari 500 Hari 600 Hari 700 Hari 800 Hari 900 Hari 1000

Bulan

3 Bulan

6 Bulan

21 Bulan

24 Bulan

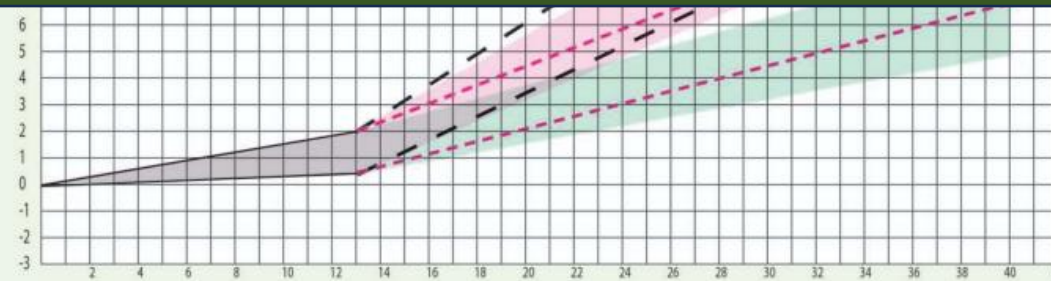


**HAL PENTING PADA 270 HARI PERTAMA
KEHIDUPAN: FOKUS PADA BUMIL**

GRAFIK Peningkatan Berat Badan



**PERBAIKI STATUS GIZI SEBELUM HAMIL DAN
PERTAMBAHAN BERAT BADAN SELAMA HAMIL**



MINGGU KEHAMILAN

Tanda	BB Pra-Kehamilan	IMT Pra-Kehamilan	Rekomendasi Peningkatan Berat Badan
— — — — —		<18,5	12,5 - 18 kg
— — — — —		18,5 - 24,9	11,5 - 16kg
— — — — —		25,0 - 29,9	7 - 11,5 kg
— — — — —		≥30	5 - 9 kg

My Pregnancy Plate

Choose large portions of a variety of non-starchy vegetables, such as leafy greens, broccoli, carrots, peppers or cabbage.

Choose small amounts of healthy fats.



Choose 2 to 3 servings of nonfat or 1% milk or yogurt (cow, soy or almond). A serving is 8 oz. Choose yogurt with less than 15 g of sugar per serving.



Drink mainly water, decaf tea or decaf coffee and avoid sugary beverages.

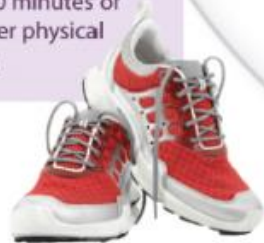


Choose protein sources such as poultry, beans,

HINDARI GULA, GARAM DAN PENGGUNAAN MINYAK BERLEBIHAN (UNTUK MENGGORENG)

Choose a variety of whole fruits. Limit juice and dried fruits. Fruit is great for snacks and dessert, too.

Aim for at least 30 minutes of walking or another physical activity each day.



Whole grains, legumes and starchy vegetables

Choose whole grains, such as whole wheat bread or pasta, brown rice, quinoa or oats and other healthy starches like beans, lentils, sweet potatoes or acorn squash. Limit white bread, white rice and fried potatoes.

Makanan bukan hanya tentang jumlah energi yang dihasilkan, namun seberapa berkualitas zat gizi yang terkandung di dalamnya, dan seberapa besar kandungannya mempengaruhi metabolisme kita (hormone dll)



Contoh piring makan gizi seimbang



**BUTUH EKSTRA ENERGI
(KALORI) 180 – 300 KKAL
SAAT HAMIL (TOTAL 2300 –
2500 KKAL)**

**BUTUH 61 – 65 GRAM
PROTEIN**

**BUTUH EKSTRA ZAT BESI
(MINUM TTD SETIAP HARI
SETIDAKNYA DI TRIMESTER
TERAKHIR)**

Nasi jagung, ikan
goreng, sayur ber
wortel, jambu

ayam goreng,
oreng, tumis
ng, pepaya

Jangan anemia!

Kehamilan berulang

**Kehilangan darah
saat menstruasi**

Penyakit infeksi

**Asupan nutrisi tidak
adekuat**



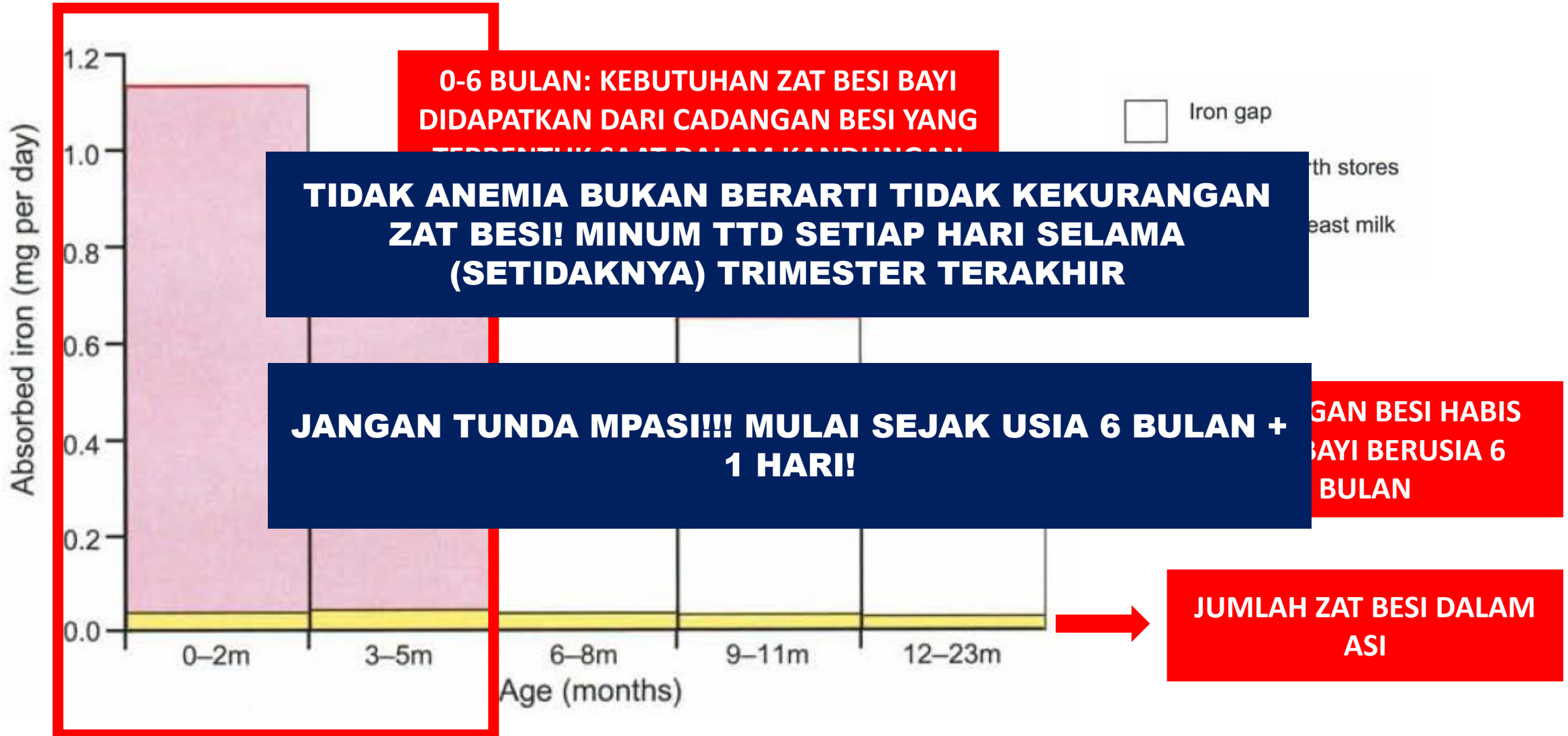
EFFECTS OF IRON DEFICIENCY ANEMIA



Resiko kematian yang tinggi pada persalinan

**HAL PENTING PADA 720 HARI PERTAMA
KEHIDUPAN: FOKUS PADA BADUTA**

KENAPA IBU YANG ANEMIA BERDAMPAK BURUK PADA ANAK DI 1000 HPK?



KEBERAGAMAN BAHAN PANGAN YANG HARUS ADA DALAM MPASI SETIAP HARI

BERAS, UMBI-UMBIAN

PRODUK SUSU

TELUR

KACANG-KACANGAN

PANGAN HEWANI BERDAGING

BUAH & SAYUR KAYA VITAMIN

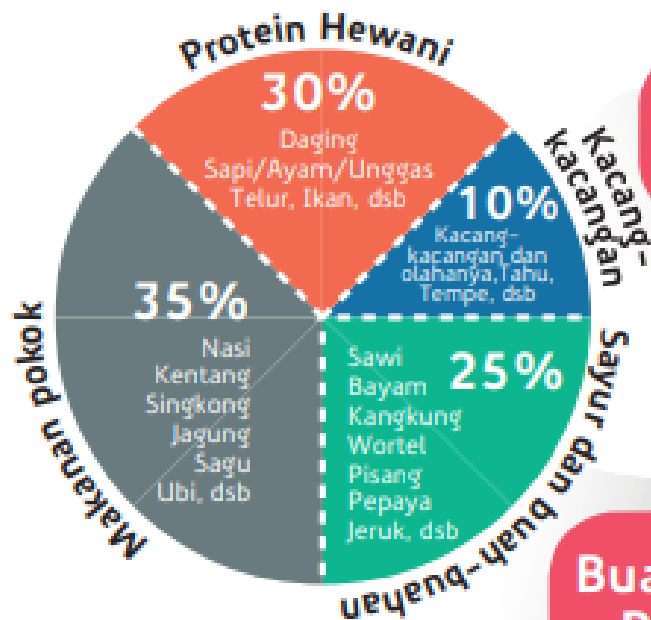
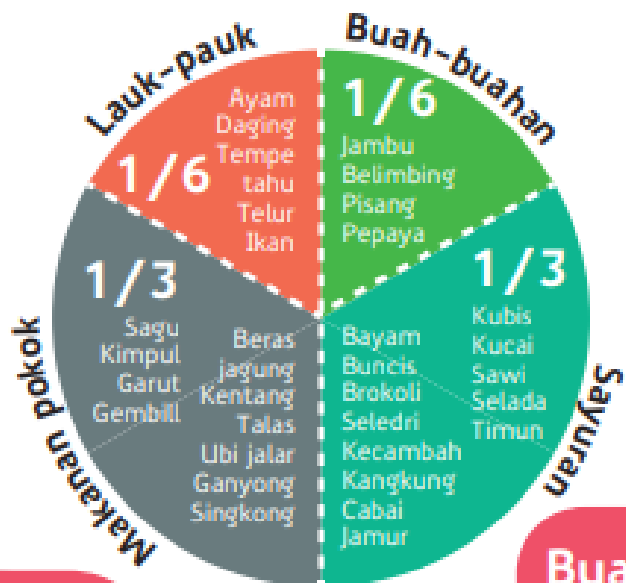
SAYUR DAN BUAH

**TETAP
ASI!**

SETIDAKNYA 4 DARI 7 KELOMPOK BAHAN MAKANAN INI HARUS ADA DALAM MP ASI ANAK

Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
0-5 bln	6	60	550	9	31	0,5	4,4	59	0	700
6-11 bln	9	72	800	15	35	0,5	4,4	105	11	900
1-3 th	13	92	1350	20	45	0,7	7	215	19	1150
4-6 th	19	113	1400	25	50	0,9	10	220	20	1450
7-9 th	27	130	1650	40	55	0,9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10-12 th	36	145	2000	50	65	1,2	12	300	28	1850
13-15 th	50	163	2400	70	80	1,6	16	350	34	2100
16-18 th	60	168	2650	75	85	1,6	16	400	37	2300
Perempuan										
10-12 th	38	147	1900	55	65	1,0	10	280	27	1850
13-15 th	48	156	2050	65	70	1,1	11	300	29	2100
16-18 th	52	159	2100	65	70	1,1	11	300	29	2150

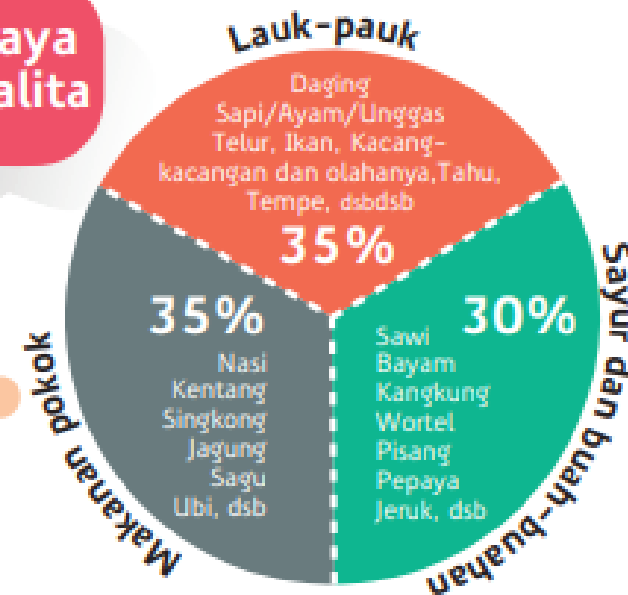
6-9 bulan	9-12 bulan	12-24 bulan
		
Cara pengolahan dan tekstur		
Disaring/dilumat Tekstur makanan lumat dan kental	Bahan makanan sama seperti orang dewasa. Dicincang halus/kasar, atau dibentuk finger foods	Bahan makanan sama seperti orang dewasa. Makanan dimasak biasa, sajikan utuh atau diiris-iris.
Jumlah		
2-3 sendok makan bertahap hingga setengah mangkok 250 ml (125 ml) 800 ml air (±3 gelas belimbing)	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ mangkok 250 ml (125-200 ml) 800-1300 ml air (±3-5 gelas belimbing)	$\frac{3}{4}$ - 1 mangkok 250 ml 1300 ml air (±5 gelas belimbing)
Frekuensi		
2-3 kali makan 1 kali selingan	3-4 kali makan 1-2 kali selingan	3-4 kali makan 1-2 kali selingan
Kebutuhan energi per hari		
200 kkal	300 kkal	550 kkal



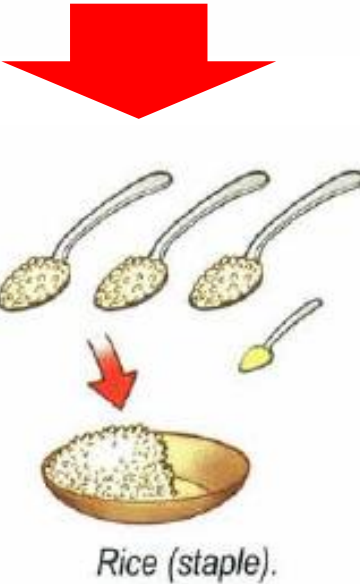
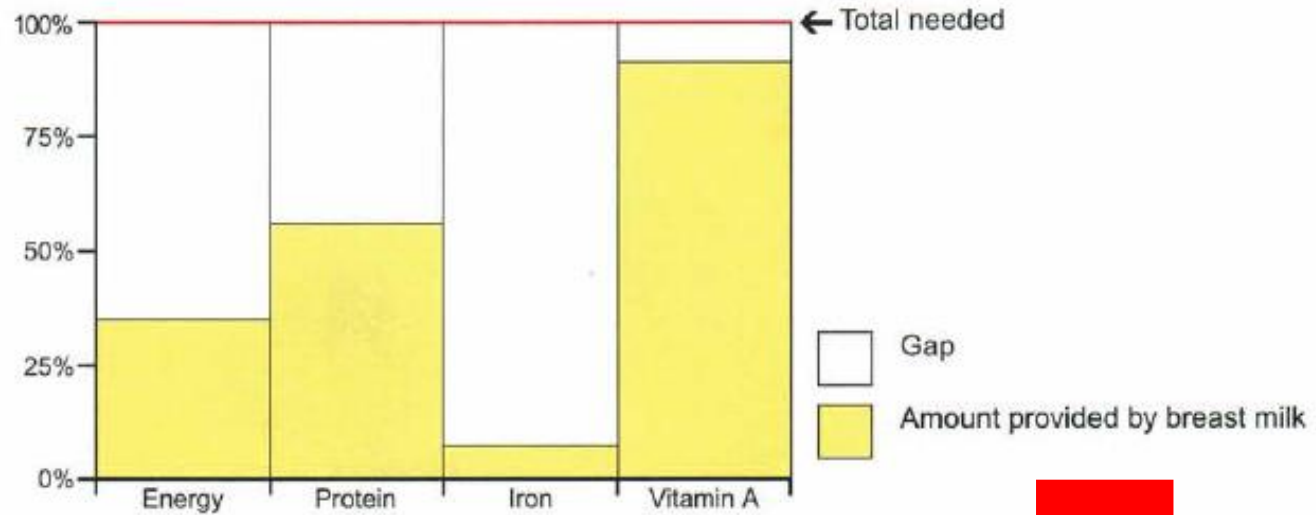
Isi piringku buat dewasa

Buat saya porsi balita

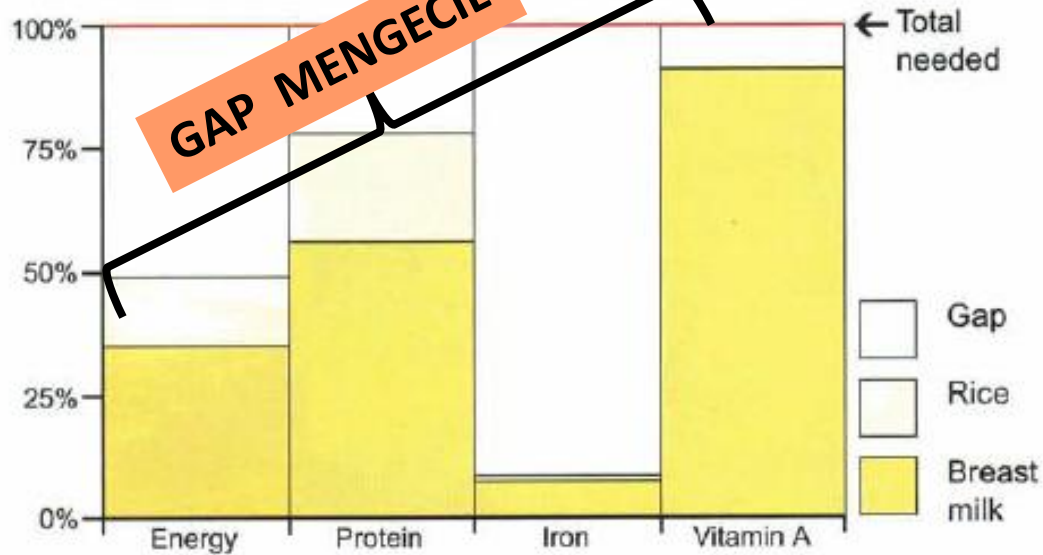
Buat saya PMBA

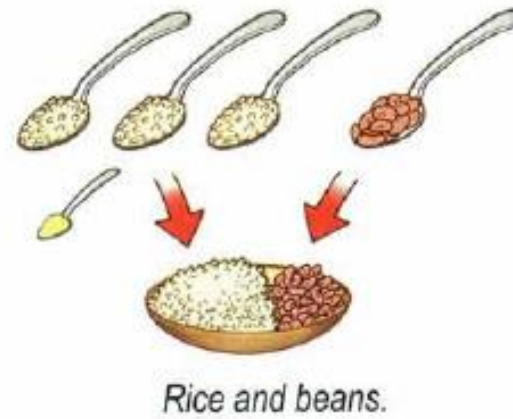
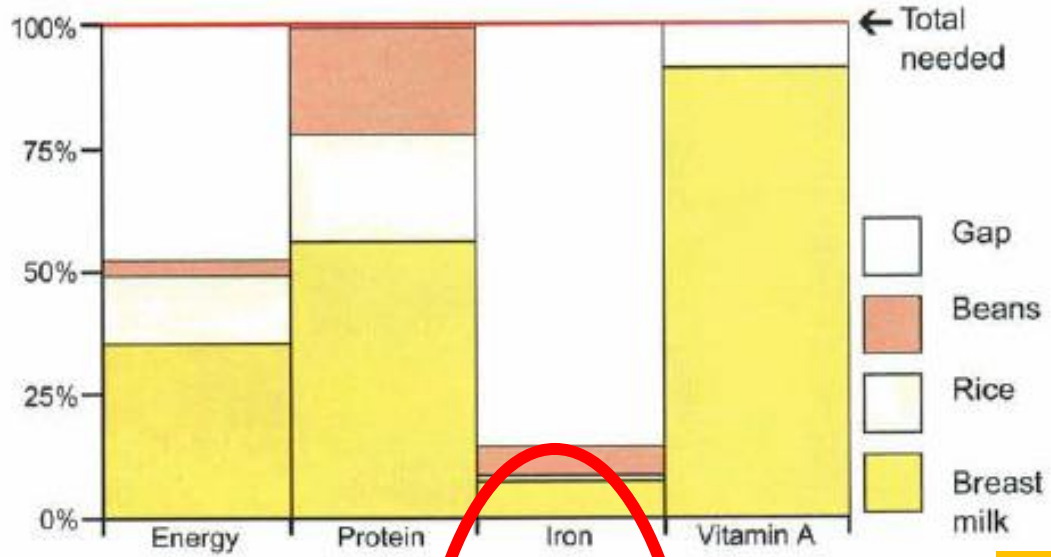


MAKAN PAGI



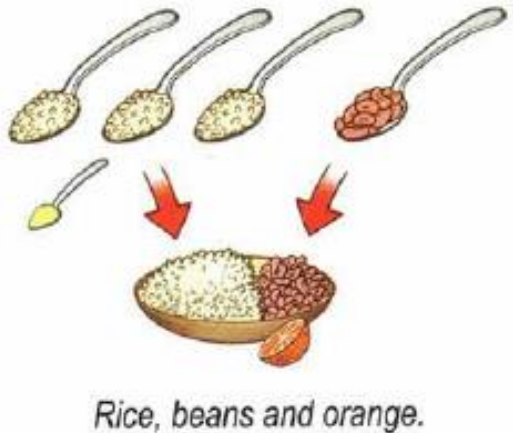
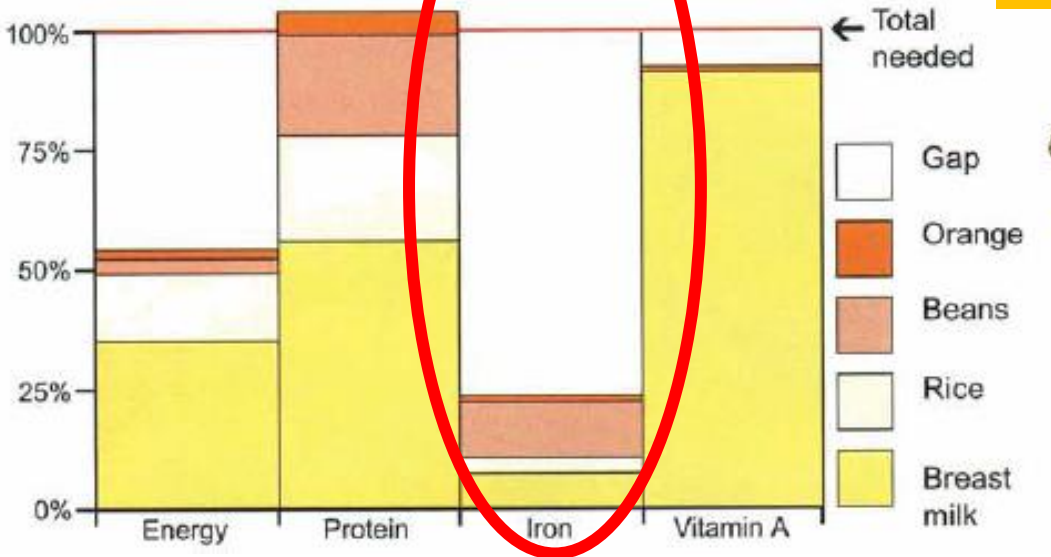
GAP MENGECIL

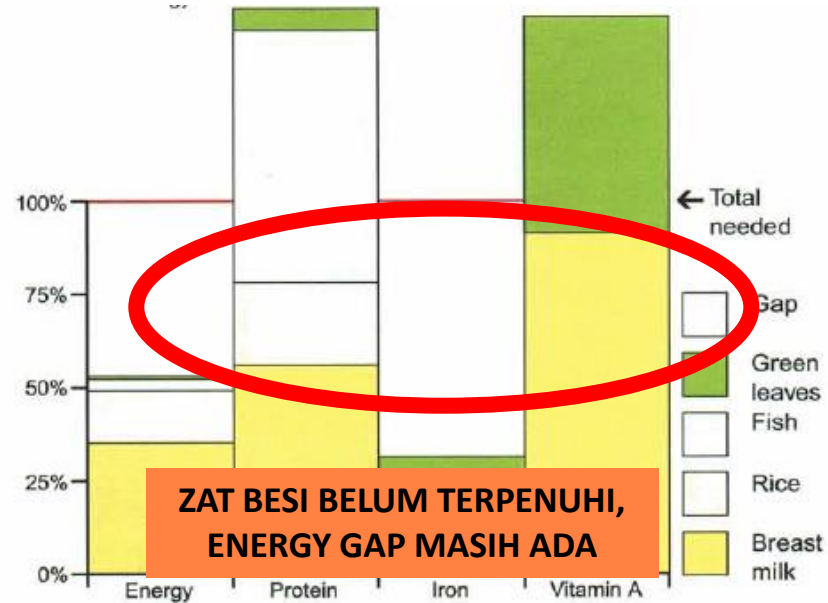
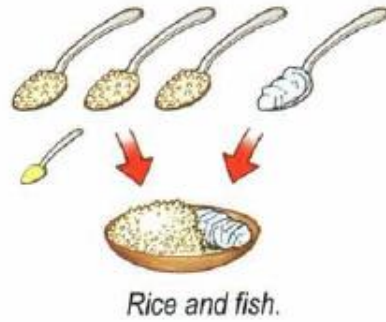
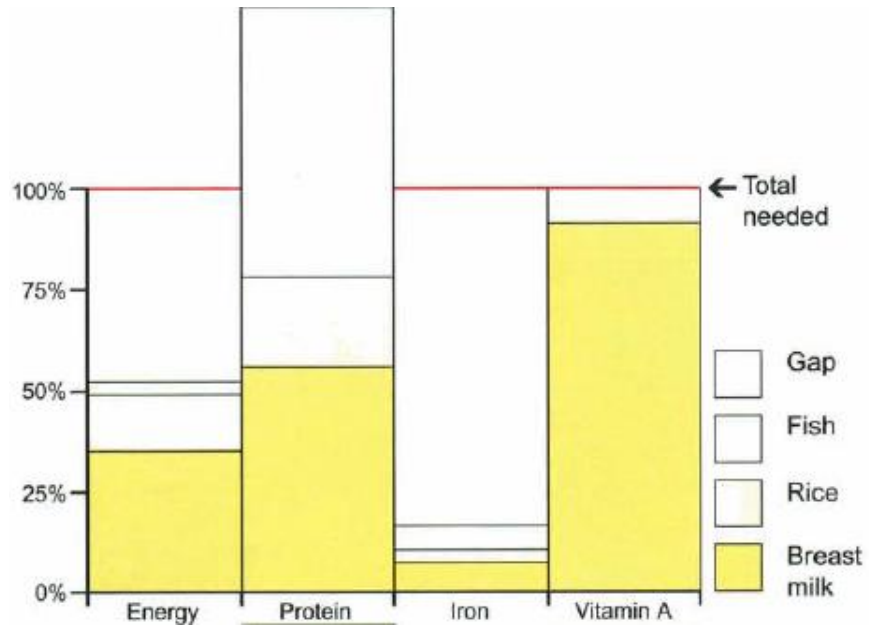




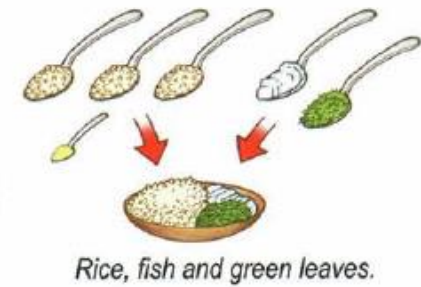
**MENU MP ASI PAGI
DENGAN MENAMBAH
KACANG DAN ½ BUAH
JERUK**

JERUK MEMPERBAIKI ABSORPSI ZAT BESI

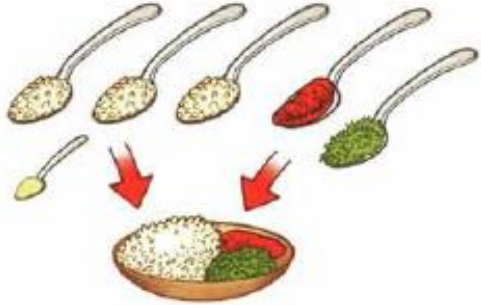




**ZAT BESI BELUM TERPENUHI,
ENERGY GAP MASIH ADA**



MAKAN MALAM DENGAN NASI, HATI, DAN SAYURAN HIJAU



Rice, liver and green leaves.

GAP ZAT BESI SUDAH TIDAK ADA NAMUN ENERGY GAP MASIH ADA

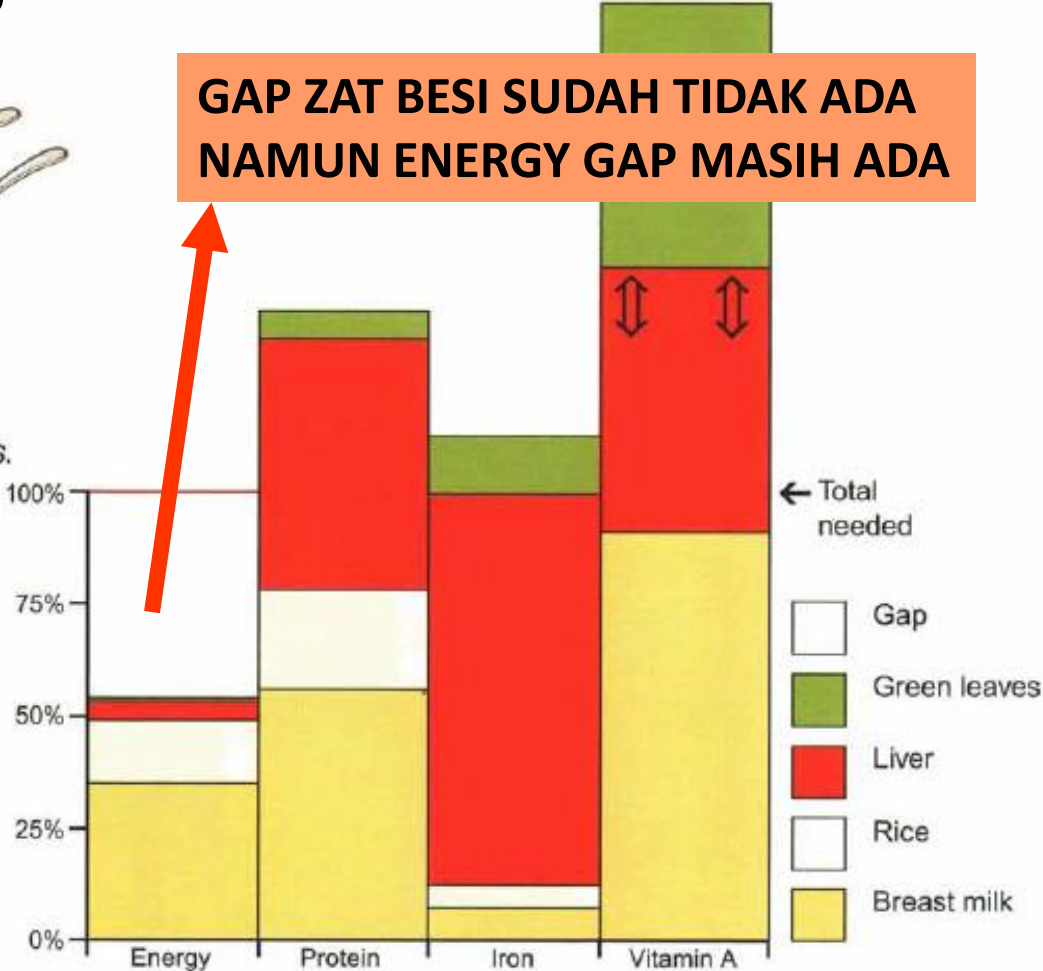
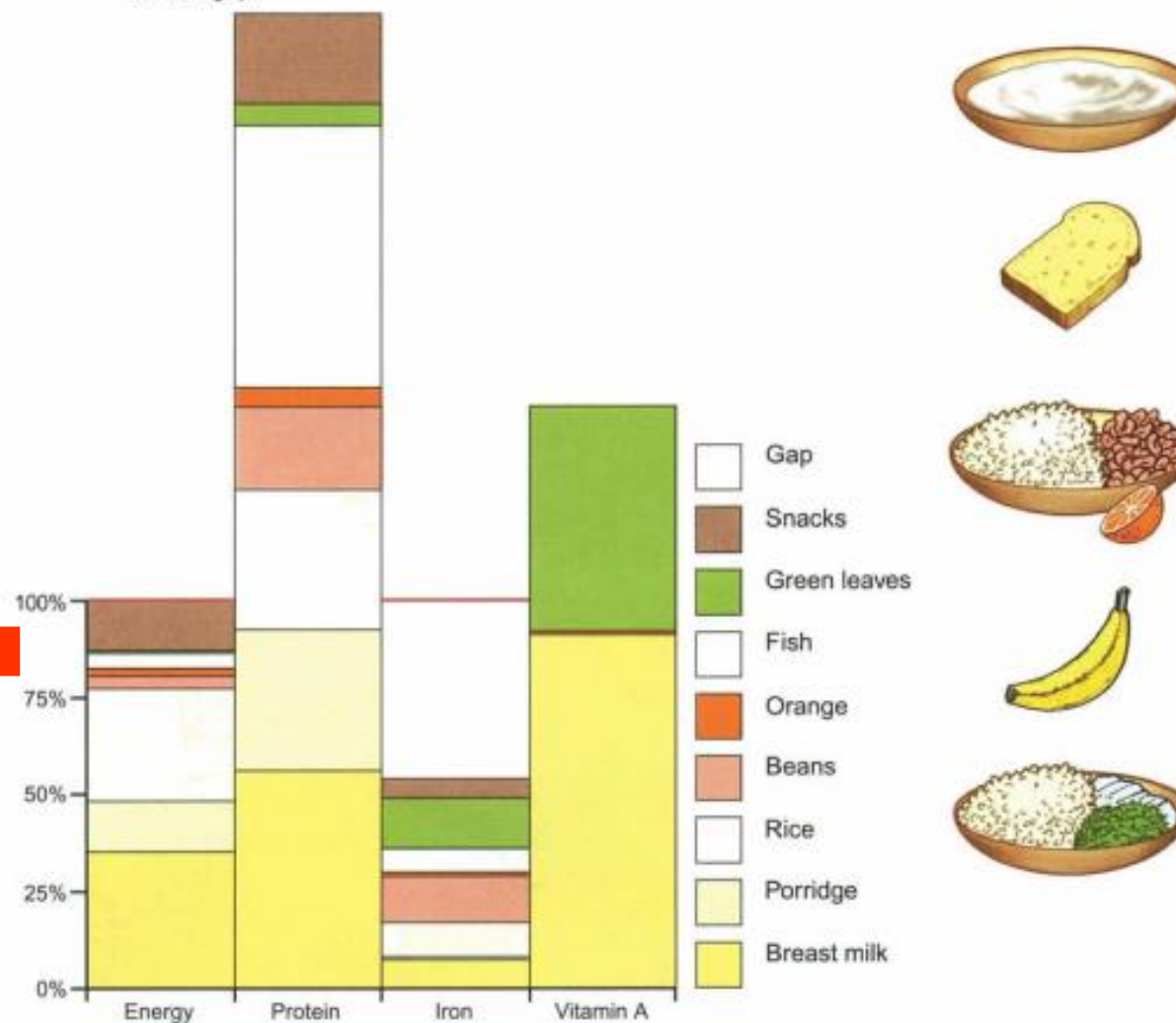


Figure 8a The morning meal + the midday meal + the evening meal containing fish + snacks, still leaves an iron gap.



Gap energy baru teratasi setelah menambahkan 2 x makanan cemilan kedalam MPASI

Frekuensi MPASI penting untuk menjamin kebutuhan zat gizi bayi dan anak

Bagan 1. Kerangka hubungan antara faktor penyebab kekurangan gizi pada ibu dan anak²



² Black RE, Lindsay HA, Zulfiqar AB, Laura EC, Mercedes O, Majid E, et al. *Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences*. The Lancet. 2008; 371: 243-60.

KESIMPULAN

- 1000 hpk adalah periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak
- Anemia dan kurang energi kronik adalah masalah utama gizi pada kehamilan
- Status gizi ibu berdampak pada status gizi anak → pertumbuhan dan perkembangan
- Anak dengan gangguan pertumbuhan akan berkembang tidak optimal
- Intervensi yang optimal di 1000 hpk akan mengatasi masalah pertumbuhan dan perkembangan pada anak dengan efek jangka panjang pada kehidupan setelahnya