

MODUL

Pencegahan Stunting

untuk Keluarga dengan Baduta



Penyusun:

Ns. Emmy Putri Wahyuni, S.Tr.Kep., M.Kep | Dr. Nyimas Heny Purwati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An |
Anita Apriliawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An | Titin Sutini, M.Kep., Ns., Sp.Kep. An |
Awaliah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An | Ns. Rivan Firdaus, SST., M.Kes |
Ns. Hesti Prawita Widiastuti, SST., M.Kes | Ns. Arsyawina, SST., M.Kes

Penyusun

Ns. Emmy Putri Wahyuni, S.Tr.Kep., M.Kep
Dr. Nyimas Heny Purwati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An
Anita Apriliawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep. An
Titin Sutini, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An
Awaliah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An
Ns. Rivan Firdaus, SST., M.Kes
Ns. Hesti Prawita Widiastuti, SST., M.Kes
Ns. Arsyawina, SST., M.Kes

Editor

Dr. Nyimas Heny Purwati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An
Anita Apriliawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep. An
Titin Sutini, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An
Awaliah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An

Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Kalimantan Timur

Kata Pengantar

Puji Syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan hidayah-Nya modul “**Pencegahan Stunting untuk Keluarga dengan Baduta**” dapat diselesaikan dengan baik. Modul ini disusun dalam rangka untuk kegiatan penelitian penyusunan tugas akhir sebagai mahasiswa program Magister Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Modul Pencegahan Stunting untuk Keluarga dengan Baduta terdiri dari beberapa materi, diantaranya: Konsep Stunting, Sasaran Pencegahan Stunting, Cara Cek Status Gizi Anak, Pencegahan Stunting dan Penatalaksanaan pada Anak yang Stunting. Penyusunan modul ini diharapkan menjadi sumber referensi bagi keluarga yang memiliki baduta untuk memperkaya wawasan pengetahuan dan mampu mempersiapkan perilaku pencegahan stunting.

Akhirnya, ucapan terima kasih dan penghargaan penyusun sampaikan kepada berbagai pihak yang telah terlibat. Masukkan dan saran sangat diperlukan sebagai bentuk pengembangan modul ini agar lebih baik ke depannya.

Penyusun

Daftar Isi

Cover	1
Kata Pengantar	3
Daftar Isi	4
Apa itu Stunting	7
Cara Cek Status Gizi Anak	12
Pencegahan Stunting	21
Perbaikan Stunting	57
Daftar Pustaka	63
Penyusun	63



Apa itu Stunting?

Stunting

adalah kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh kurang gizi kronis di 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) anak, yaitu sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Masalah tersebut dapat berupa asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang lama, umumnya karena makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi.



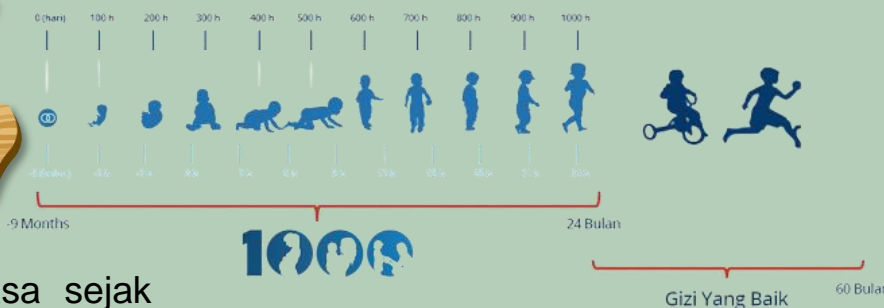
Mencegah stunting sangatlah penting karena kekurangan gizi kronis pada masa awal pertumbuhan menjadi cikal bakal tumbuh kembang yang buruk. Beberapa diantaranya adalah anak akan memiliki kecerdasan yang rendah (di bawah rata-rata), kurangnya sistem kekebalan tubuh, dan lebih berisiko terkena penyakit ketika dewasa, seperti diabetes, jantung, stroke, dan kanker.



Artikel: Stunting Berdampak Hingga Dewasa, Cegah Selagi Bisa

1000 HPK

Masa 1000 HPK adalah masa sejak pertama kali terbentuknya janin dalam kandungan (pembuahan), atau 280 hari selama kehamilan hingga 720 hari pada dua tahun pertama kehidupan buah hati. Fase ini disebut juga **“periode emas”** karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat.



Tonton Youtube UNICEF Indonesia: Untuk Anak Kita: Fakta Penting tentang Stunting



Penyebab Stunting

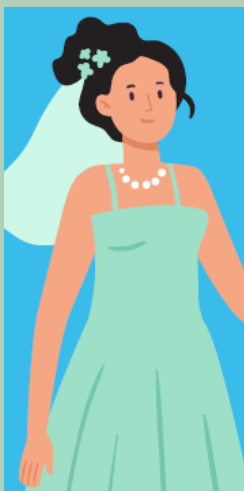
Stunting tak hanya menyangkut gizi, namun merupakan wujud dari adanya permasalahan yang lebih kompleks yang terjadi di 5 fase kehidupan seseorang, yaitu sebagai berikut :



Fase Remaja

Kelihatannya jauh sekali menghubungkan stunting pada anak dengan fase remaja. Kenyataannya, banyak kasus stunting yang berawal dari adanya masalah di fase remaja calon orang tua, seperti: anemia pada remaja putri (karena menstruasi) yang tak segera diatasi, kurang gizi karena diet yang tak tepat, faktor ekonomi, dan pola makan tak sehat, juga media sosial dan pertemanan dalam membentuk citra tubuh ideal, serta kehamilan tak diinginkan dan pernikahan dini.

Di sini pengaruh orang tua sang remaja sangat besar, terkait pola asuh dan kebiasaan makan, juga cara pandang tentang pernikahan dan masa depan. Pernikahan dini bisa menjadi “lingkaran setan” penyebab stunting karena ketidaksiapan fisik dan mental remaja untuk melakukan asah, asih, asuh pada anak mereka.



Fase Prakonsepsi (Menjelang Pernikahan)

Masa sebelum pembuahan merupakan masa yang penting bagi cikal bakal kondisi kesehatan janin kelak. Kurangnya pengetahuan, kesibukan bekerja, kebiasaan merokok, dan pola makan tak sehat sebelum menikah dapat membuat kualitas sperma dan sel telur tak prima.

Untuk ini, idealnya calon pengantin sudah dalam keadaan sehat minimal 3 bulan sebelum pembuahan. Pada fase pranikah ini pula, perencanaan keluarga sering terlewat. Akibatnya, pasangan muda rentan “kesundulan” dan pontang-panting membesarkan dua

balita sekaligus.



Fase Kehamilan

Saat hamil, janin memperoleh asupan nutrisi untuk tumbuh kembangnya hanya dari ibu. Sayangnya, ibu hamil sering mengalami mual muntah di awal kehamilan sehingga asupan makanan berkurang.

Kontrol kehamilan yang tak rutin juga rentan membuat ibu tak bisa memantau kondisi janin. Ini belum termasuk ibu hamil yang masih menyusui anak sebelumnya, sehingga nutrisi yang dikonsumsi harus dibagi 3 (untuk ibu, anak, dan janin). Jika ibu kurang gizi, janin pun berisiko terganggu pertumbuhannya di dalam kandungan, sehingga berisiko mengalami stunting sejak lahir.



Fase Menyusui

Pada enam bulan pertama, ASI menjadi sumber utama gizi bayi. Namun, berbagai tantangan yang muncul seperti ASI sedikit, harus bekerja, tak ada dukungan keluarga, rentan membuat ibu berhenti menyusui. Ibu menyusui yang kekurangan gizi dan bayi yang tak mendapat ASI bisa menyebabkan bayi kekurangan amunisi untuk tumbuh kembangnya.



Fase Orang tua Muda (dengan anak usia 0-59 bulan)

Setelah ASI eksklusif, asupan nutrisi bergantung pada makanan padat yang dikonsumsi anak. Jika orang tua tak memiliki pengetahuan mengenai pola makan yang sehat, bayi dan balita rentan mengalami kekurangan gizi yang berujung stunting.

5 SASARAN

Pencegahan Stunting

Remaja Putri:

Rentan anemia, pola diet yang tidak sehat, tekanan teman sebaya, pengaruh sosial media, dan pernikahan dini



Calon Pengantin:

Pola makan dan gaya hidup tidak sehat: merokok, kurang istirahat



Anak

0-59 bulan:
Masalah pola makan.



Ibu Hamil:

Mual, muntah di trimester 1, tidak rutin memeriksakan kehamilan



Ibu Menyusui:

Tantangan saat menyusui, rentan kesundulan karena tidak menggunakan kontrasepsi paska kehamilan



Kapan seorang anak dikatakan mengalami stunting?

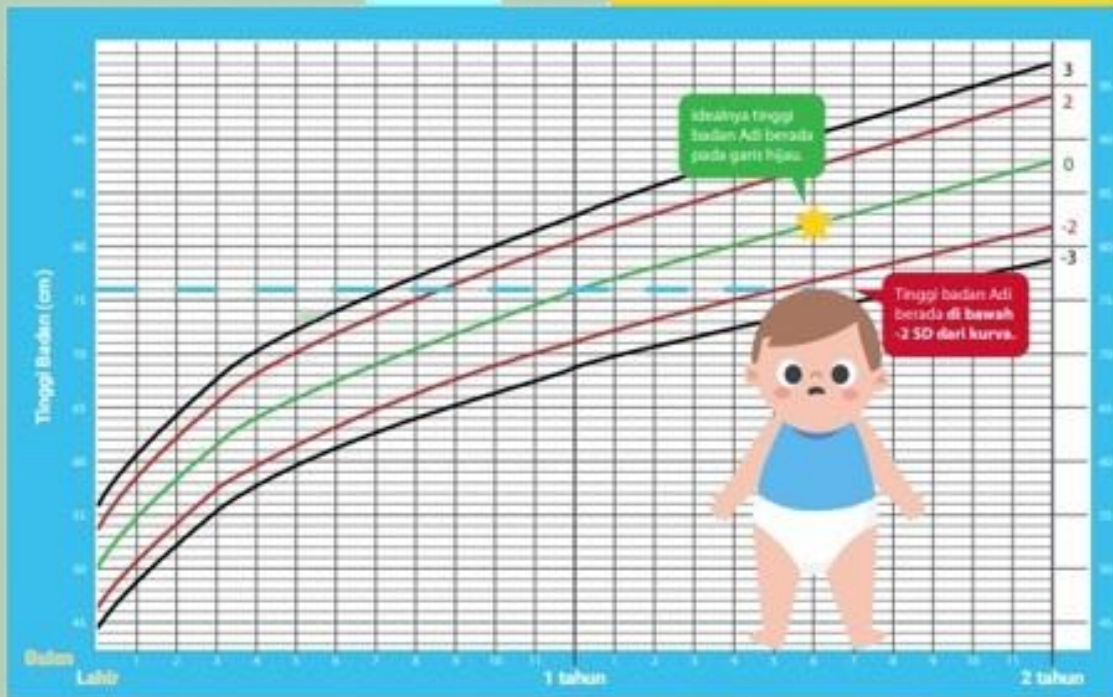
Meskipun secara harfiah stunted artinya pendek, tapi tidak semua yang pendek itu langsung dianggap stunting. Seorang anak dikatakan stunting jika dalam kurva pertumbuhan WHO, tinggi anak berdasar usianya berada minus dua di bawah garis hijau. Garis hijau menggambarkan rata-rata tinggi anak di usia tersebut. Berikut contohnya:



Ini Adi. Usianya 18 bulan, tapi sayang tingginya hanya 76 cm. Idealnya tinggi badan Adi adalah 82 cm.

Tinggi Badan menurut Usia (TB/ U): berada di bawah -2 SD dari kurva.

✘ Tinggi

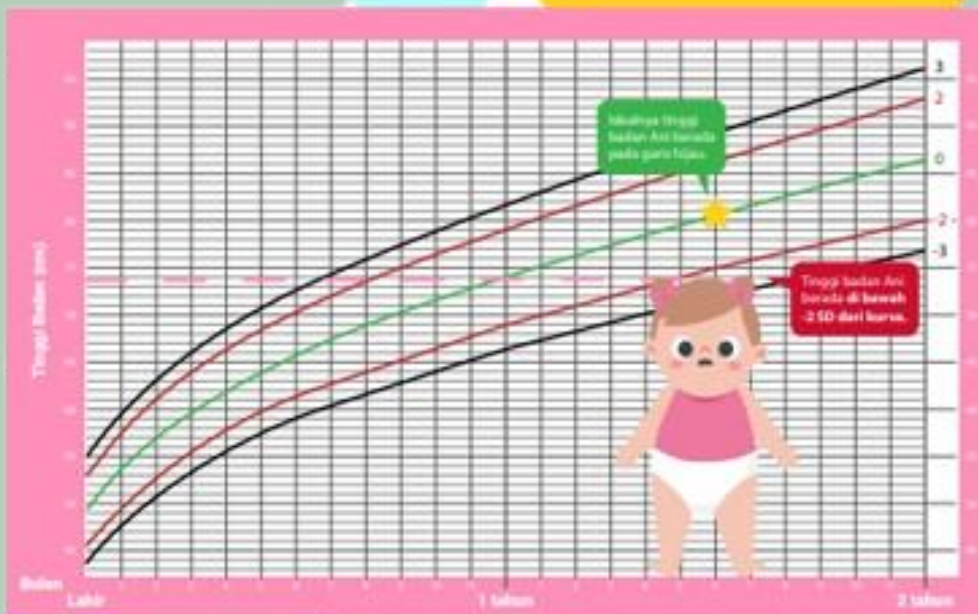




Sama seperti Adi Ini Ani. Usianya 18 bulan, tapi sayang tingginya hanya 74 cm. Idealnya tinggi badan Ani adalah 81 cm.

Tinggi Badan menurut Usia (TB/ U): berada di bawah **-2 SD** dari kurva.

Tinggi



Selain itu, anak stunting biasanya juga mengalami gangguan kecerdasan dan tumbuh kembang. Jika ternyata hasil pengukuran pertumbuhan anak berada di bawah **-2 SD**, segera periksakan ke dokter.

An illustration of a woman with long dark hair, wearing an orange top, holding a baby in a yellow outfit with a blue pacifier. The scene is decorated with green leaves and a wooden sign.

Cara Cek Status Gizi Anak

Pentingnya memantau status gizi anak

Status gizi adalah kondisi yang menunjukkan seberapa seimbang jumlah zat gizi yang masuk dan yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi ini tidak sekedar membuat fisiknya bertumbuh, namun juga untuk menunjang perkembangan anak, kecerdasan, energi untuk beraktivitas, juga pemeliharaan kesehatan.

Sehat tidaknya anak, khususnya di 1000 HPK, perlu diketahui secara tepat. Mengapa? Karena berat badan, tinggi badan, serta lingkaran kepala bisa menjadi tolak ukur apakah anak sudah mendapatkan gizi seimbang (mendapat nutrisi sesuai kebutuhannya), kurang gizi (asupan kurang dari kebutuhan), atau malah kelebihan gizi (asupan melebihi kebutuhan).

Gunakan kurva pertumbuhan

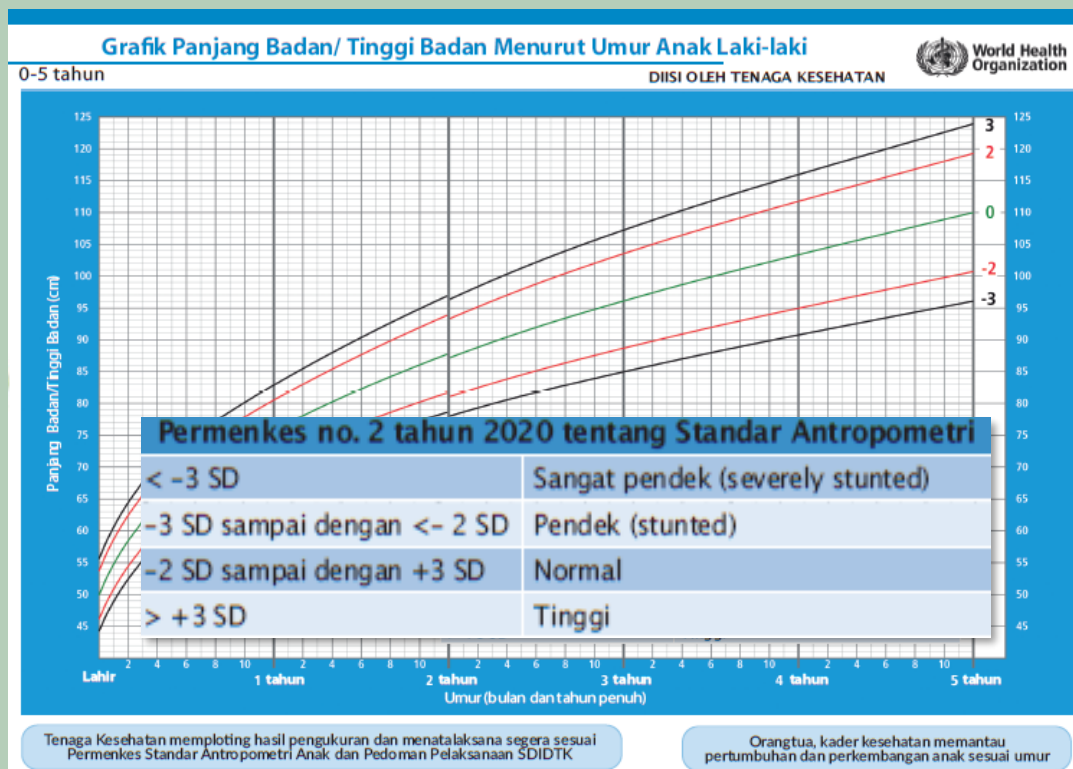
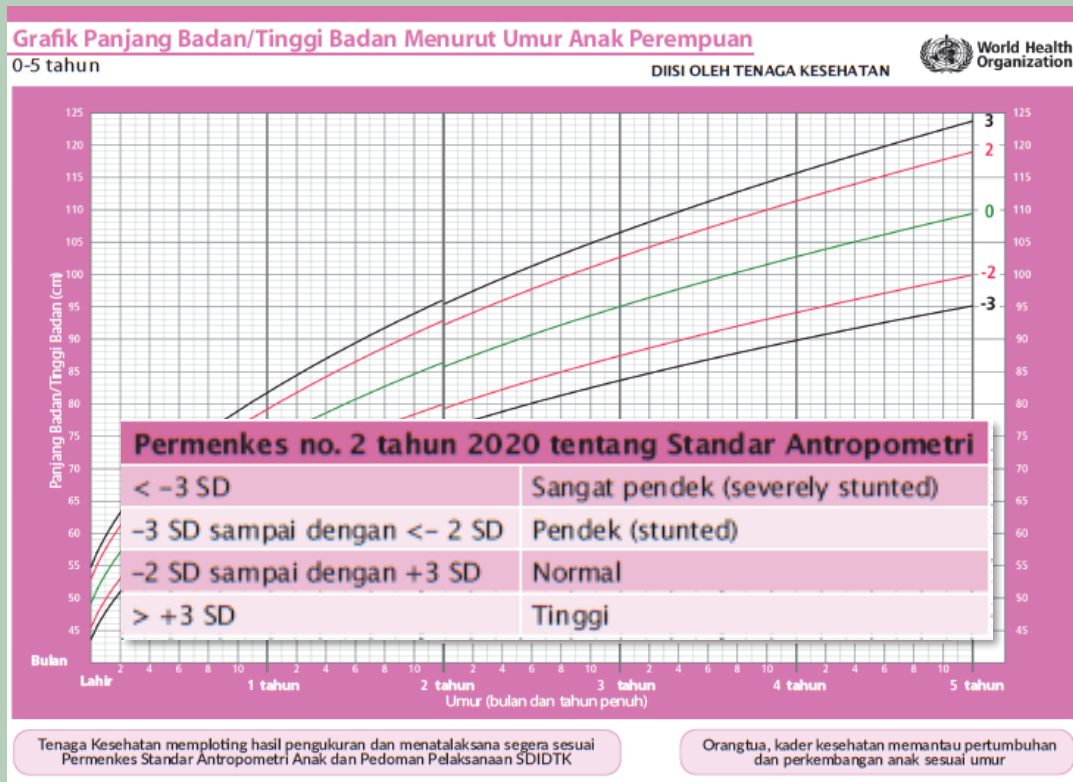
Untuk mengecek status gizi anak usia 0-5 tahun, kita bisa menggunakan kurva pertumbuhan dari WHO (Badan Kesehatan Dunia). Kurva ini juga ada di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak).



Ada 3 jenis kurva yang bisa digunakan sesuai fungsinya

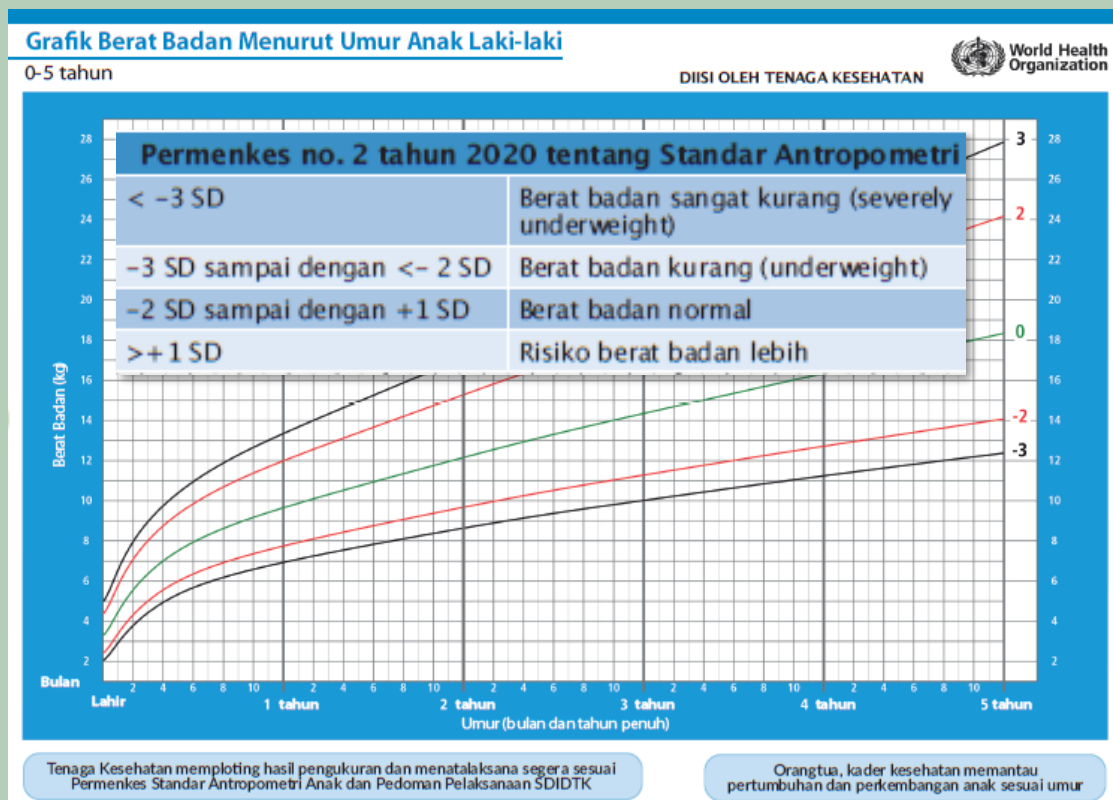
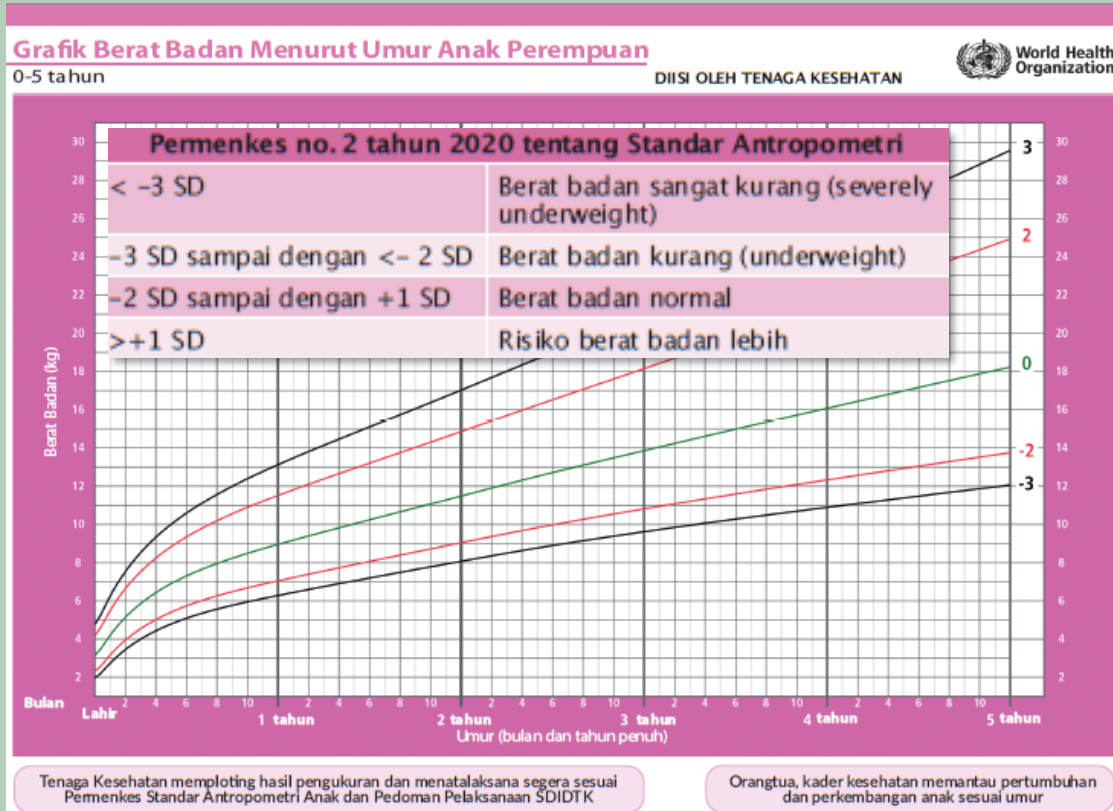
Pertama, kurva tinggi badan berdasar usia (TB/U atau height-per-age). Kurang gizi pada kurva ini menunjukkan anak mengalami stunting.

Baca buku KIA halaman 16 untuk anak perempuan dan halaman 22 untuk anak laki-laki.

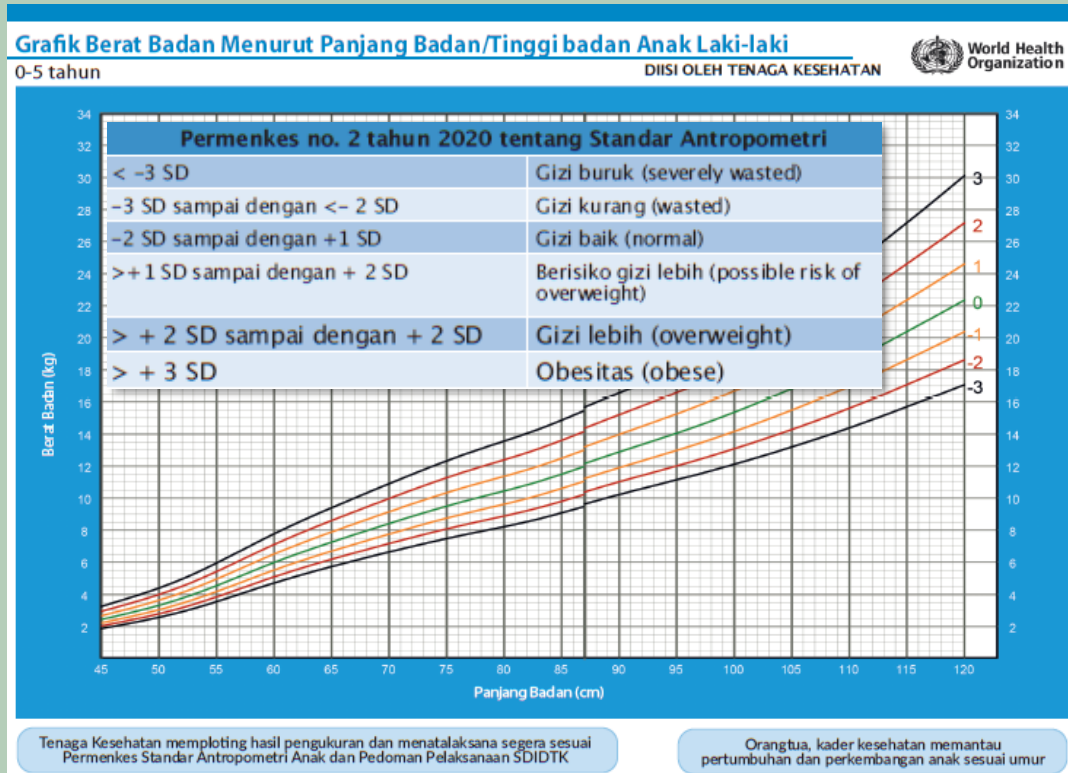
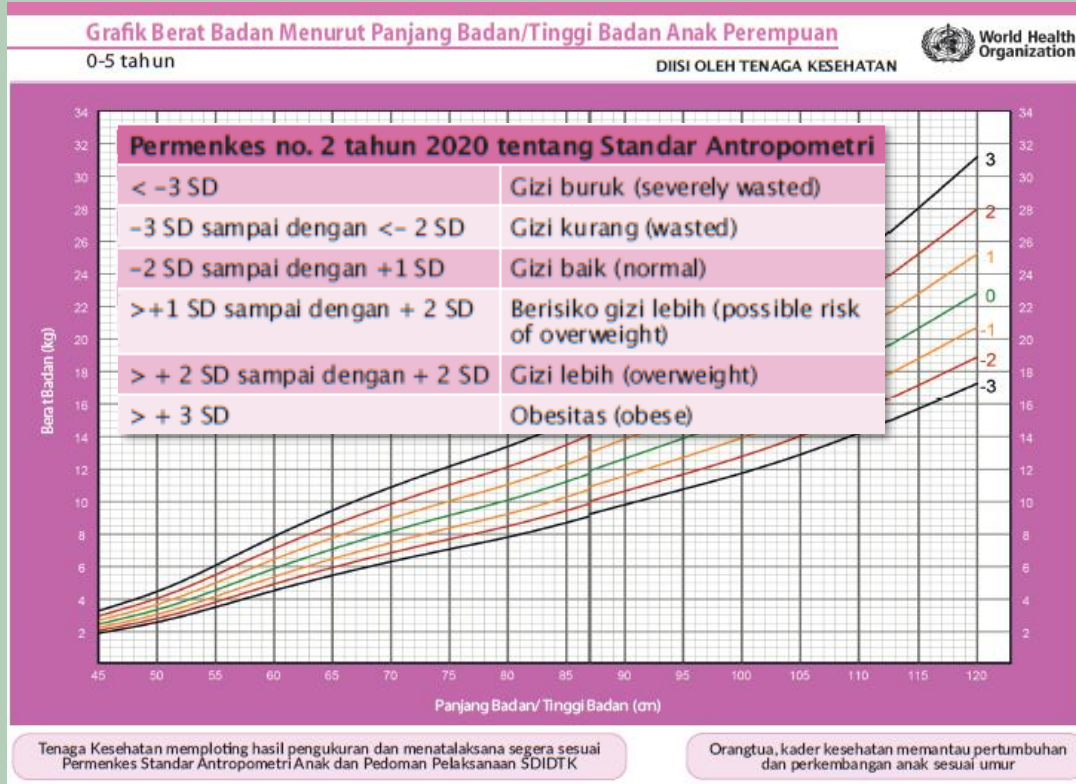


Kedua, kurva berat badan berdasar usia (BB/U atau weight-per-age). Kurang gizi pada kurva ini menunjukkan anak mengalami berat badan kurang (underweight), sementara kelebihan gizi menandakan risiko berat badan berlebih (overweight).

Baca buku KIA halaman 15 untuk anak perempuan dan halaman 21 untuk anak laki-laki.



Ketiga, kurva berat badan berdasar tinggi badan (BB/TB atau weight-per-height). Kurang gizi pada kurva ini menunjukkan anak mengalami wasting. Baca buku KIA halaman 17 untuk anak perempuan dan halaman 23 untuk anak laki-laki.



Untuk menentukan status kecukupan gizi anak, kita perlu memerhatikan garis hijau (normal) dan garis merah (di bawah normal). Jika titik pertemuan atau plotnya berada di garis hijau, anak cukup gizi. Namun, jika menyentuh garis merah, anak bisa dikatakan kurang gizi. Jika hingga menyentuh garis hitam, kurang gizi terjadi cukup parah.

Anak saya pendek tapi pintar, Masa sih stunting?

Betul, kita tidak bisa dengan mudahnya menyebut seorang anak mengalami stunting hanya karena tubuhnya pendek. Apalagi, jika ternyata anak tersebut terbilang “pintar” menurut penilaian awam. Pintar yang seperti apa?

Begini, pintar itu bukan berarti bisa baca tulis hitung atau menguasai bahasa asing. Apalagi, bila kita bicara tentang anak usia 0-2 tahun yang tentu saja belum menguasai kemampuan tersebut. Untuk mengukur kecerdasan anak, kita bisa melihat apakah anak sudah mencapai tugas perkembangan berdasar usianya (milestones). Misal:




- Menegakkan kepala di usia 3 bulan
- Duduk sendiri tanpa dibantu di usia 7 bulan
- Menyebut dua kata berbeda dengan benar di usia 16 bulan
- Makan sendiri dengan sendok di usia 19 bulan

Untuk mencapai milestones tersebut, anak membutuhkan stimulasi dari orang tua dan lingkungannya.

Nah, anak yang mengalami stunting akan mengalami hambatan dalam mencapai tugas perkembangan di atas.

Tugas perkembangan yang lebih lengkap dari usia 0-5 tahun tercantum dalam Kartu Kembang Anak (KKA) dari website BKKBN yang bisa diunduh gratis secara online atau melalui Playstore. Jika ingin mengetahui tahap perkembangan sosial emosional anak usia 0-5 thn, baca di sini.

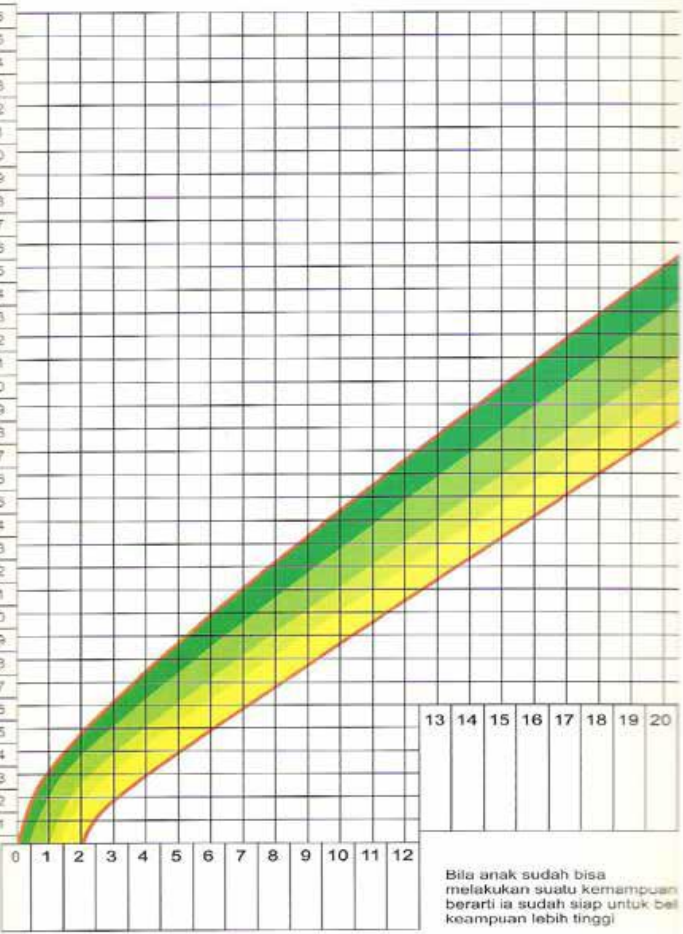
Artikel: Tahap Perkembangan Sosial Emosional Usia 1-5 Tahun



KARTU KEMBANG ANAK

TUGAS PERKEMBANGAN ANAK

Aktif bergaul dengan teman	TS	36
Menyebut nama & jenis kelamin sendiri	KA	35
Menggambar lingkaran ujung bertemu	KC	34
Menggunakan kalimat tanya atau sangkal	KA	33
Mengumpulkan benda-benda sejenis	KC	32
Membuka baju dengan kancing tanpa bantuan	MD	31
Melaksanakan dua perintah sekaligus	KP	30
Menggambar garis lurus secara benar	KC	29
Berdiri tegak di atas jari-jari kedua kaki	GK	28
Menjawab pertanyaan "Sedang apa?"	KA	27
Mencuci tangan sendiri dengan pancuran	MD	26
Menyebut nama 3 benda dengan gunanya	KA	25
Menendang bola tanpa berpegangan	GK	24
Mengatakan kalau ingin kencing atau berak	MD	23
Menyusun ke atas 5 buah benda tanpa jatuh	KC	22
Mengenal 3 gambar dan menyebut namanya	KP	21
Mengucapkan kalimat terdiri dari dua kata	KA	20
Makan sendiri dengan sendok	MD	19
Mengenal dan menyebut nama 3 bagian badan	KP	18
Memberikan 3 benda dengan menyebut nama	KC	17
Menyebut 2 kata berbeda dengan benar	KA	16
Memasukan / mengeluarkan benda kecil	GH	15
Menyedu minuman dengan sendok	KC	14
Berjalan sendiri	GK	13
Mendekat bila dipanggil	GH	12
Bertepuk tangan, salam, da-dah, dll	KC	11
Mengambil benda dengan ibu jari & jari lain	GH	10
Aktif dalam permainan 'Ciluk-ba'	TS	9
Membuka tutup mainan	GH	8
Duduk sendiri tanpa dibantu	GK	7
Meraih dan memegang benda di hadapannya	GH	6
Mengeluarkan 3 suara berbeda	KA	5
Miring sendiri	GK	4
Menegakan kepala	GK	3
Membalas tersenyum pada orang lain	TS	2
Mata melirik ke kanan atau ke kiri	KP	1



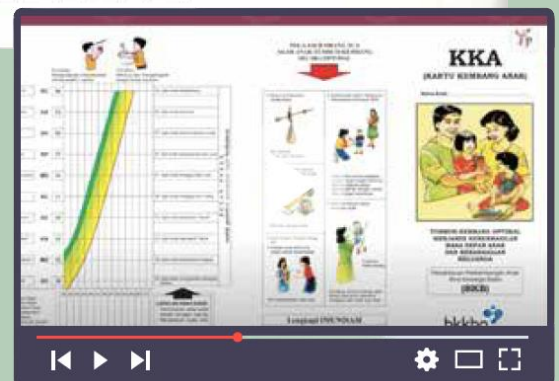
13 14 15 16 17 18 19 20

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Nama Anak :
 Tanggal Lahir :
 Nama Orang Tua :
 Kelompok BKB :
 RT / RW / Dusun :
 Desa :
 Kecamatan :
 POSYANDU :
 NOMOR :

Bila anak sudah bisa melakukan suatu kemampuan berarti ia sudah siap untuk belajar kemampuan lebih tinggi

Tonton Video Youtube: Cara Mengisi KKA (Kartu Kembang Anak)



An illustration of a woman with long dark hair, wearing an orange top, holding a baby with a blue pacifier. They are positioned behind a large, light-brown wooden sign with a natural wood grain pattern. The sign is decorated with green leaves and vines. The text 'Pencegahan Stunting' is written on the sign in a white, cursive font.

Pencegahan
Stunting

Tips 3A (Asah-Asih-Asuh)



Asah stimulasi perkembangan mental dan psikososial anak (agar anak cerdas, kreatif, bermoral).

Asih dengan memenuhi kebutuhan emosi dan kasih sayang.



Asuh dengan mencukupi kebutuhan gizi seimbang, perawatan kesehatan dasar, sandang, dan papan yang layak.



Menyusui Eksklusif

Pemberian ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makanan atau minuman lain, kecuali vitamin, mineral atau obat-obatan dalam bentuk sirup sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan. Menyusui memberikan manfaat baik pada bayi, ibu maupun keluarga.

Manfaat Menyusui pada Bayi



ASI mudah dicerna dan diserap secara efisien.



Meningkatkan daya tahan tubuh.



Mengupayakan pertumbuhan yang optimal.



Mengupayakan perkembangan otak yang maksimal.



Meningkatkan ikatan (*bonding*) dengan ibu

Manfaat Menyusui pada Ibu



Mempercepat proses rahim kembali ke ukuran semula.



Mengurangi risiko kanker payudara.



Mencegah perdarahan pasca persalinan.



Alternatif metode KB yaitu MAL.



Meningkatkan ikatan (*bonding*) dengan ibu



Memudahkan ibu, ASI tersedia pada suhu yang tepat untuk bayi.

Manfaat Menyusui pada Keluarga



Lebih hemat, tidak ada biaya untuk membeli susu formula dan perlengkapannya.



Ibu dan bayi tidak mudah sakit sehingga meminimalisir pengobatan.



Menghemat waktu karena tidak perlu waktu untuk menyiapkan susu.



Meminimalisir jarak yang dekat dengan kehamilan berikutnya.

- + **ASI eksklusif** diberikan kepada bayi sampai dengan usia 6 bulan.
- + Usia 6 bulan ditengah dengan MP ASI.
- + **ASI dilanjutkan hingga usia 2 tahun** atau lebih dengan memperhatikan pertumbuhan, perkembangan serta pemberian makanan yang adekuat dan memenuhi gizi seimbang anak.

Pelekatan pada Saat Menyusui

Selain posisi antara ibu dan bayi, penting untuk mengetahui bagaimana pelekatan bayi saat menyusui. **Bayi menyusui bukan hanya di putting saja namun pada sebagian besar areola terutama areola bagian bawah.** Bila bayi melekat dengan baik maka bayi dapat mengisap dengan efektif. Terdapat 4 tanda pelekatan yang baik saat menyusui dan tanda-tanda bayi mengisap efektif yang perlu diperhatikan. Posisi dan pelekatan yang baik sangat membantu ibu ketika menyusui bayinya terutama sejak bayi lahir hingga usia 3 bulan, ketika proses menyusui sedang dimantapkan.

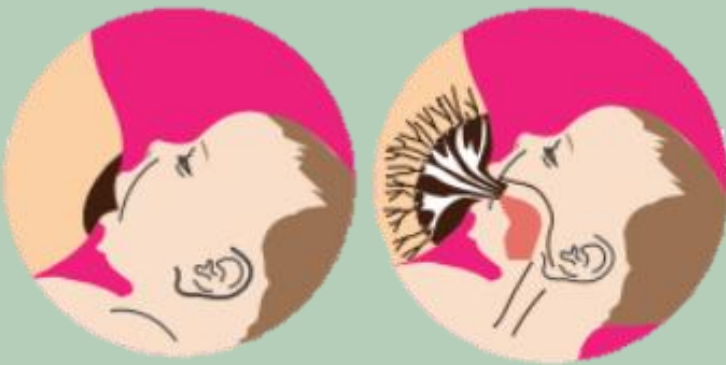


Tanda Bayi Menghisap Efektif:

- ✚ Bayi menghisap pelan dan dalam sesekali ada jeda
- ✚ Terlihat atau terdengar bayi menelan
- ✚ Pipi bayi membulat penuh dan tidak tertarik ke dalam.

Pelakatan yang Baik:

- ✚ Sebagian besar areola terutama bagian bawah masuk ke dalam mulut bayi. Duktus berada di dalam mulut bayi sehingga ASI lebih banyak dihisap bayi. Lidah bayi tertarik ke depan di atas gusi bawah dan di bawah areola
- ✚ Mulut terbuka lebar
- ✚ Bibir bawah terputar keluar
- ✚ Daggu menempel di payudara.



Pelakatan yang Tidak Baik:

- ✚ Hanya puting yang masuk ke dalam mulut bayi. Saluran ASI/Duktus berada di luar mulut bayi. Lidah bayi di belakang di dalam mulut dan tidak menekan duktus
- ✚ Mulut bayi hanya sedikit terbuka
- ✚ Bibir bawah tidak terlipat keluar
- ✚ Daggu tidak menempel di payudara.

Mencegah Bayi Kembung dan Gumoh

Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI yang benar perlu dilakukan untuk meminimalisasi risiko terperangkapnya udara di perut bayi sehingga mencegah bayi kembung dan gumoh. Cara menyendawakan bayi yang tepat:



Cara Sendawakan Bayi Posisi Tengkurap

Tengkurapkan bayi di pangkuan/tempat tidur. Tepuk ringan punggungnya sampai bersendawa.

Cara

Gendong bayi,
bayi, satunya



Sendawakan Bayi di Bahu

letakkan kepala di bahu. Tangan satu menahan
menepuk-nepuk ringan punggung bayi.



Cara Sendawakan Bayi Posisi Duduk

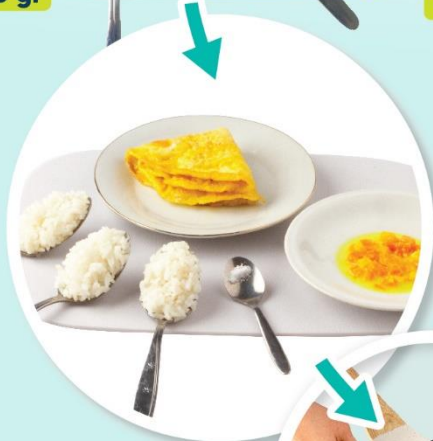
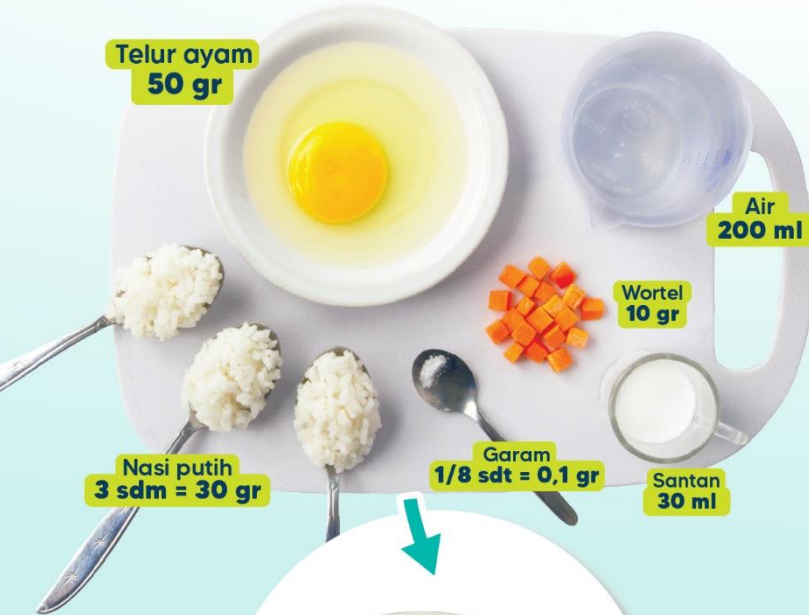
Cara ini lebih cocok untuk bayi yang lebih besar dan sudah bisa
menegakkan kepalanya. Dudukkan bayi di pangkuan, tepuk-
tepuk ringan punggungnya agar bersendawa.



Isi Piringku

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia 6-8 Bulan



DISARING
Makanan dibuat dengan disaring



Satuan Penukar Protein Hewani



MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI (Ditamakan)



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH (Ditambahkan)

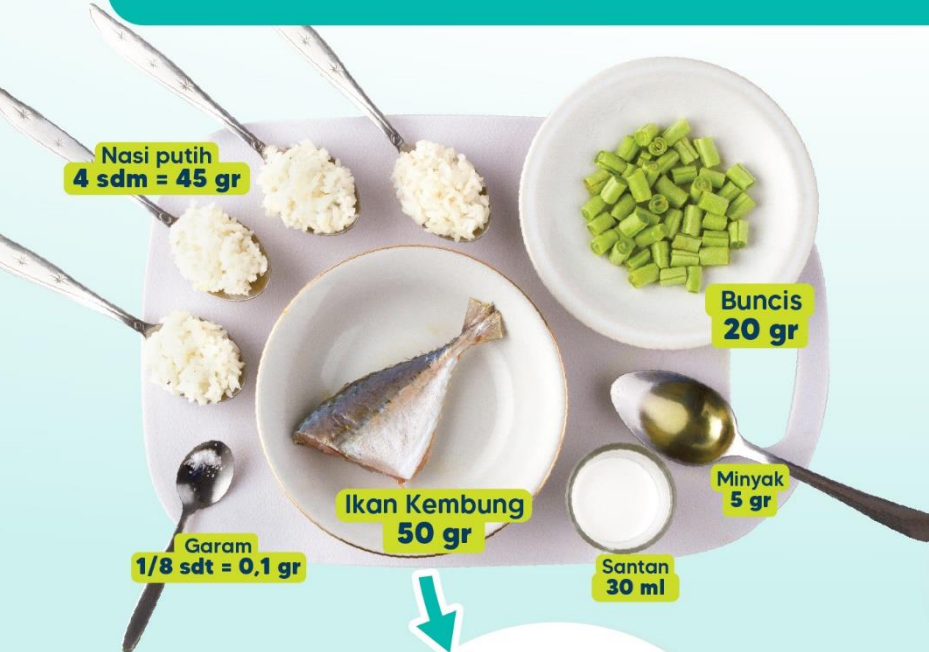
Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari \pm 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

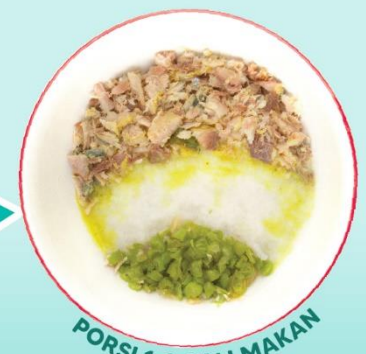
Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia 9-11 Bulan



DICINCANG
Makanan dicincang/dicacah, dipotong kecil, atau diiris-iris



Satuan Penukar Protein Hewani



MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI (Diutamakan)



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH (Ditambahkan)

Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 300 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali selingan)

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Usia 12-23 Bulan



Satuan Penukar Protein Hewani



MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI (Diutamakan)



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH (Ditambahkan)

Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari \pm 550 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong

Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal bagi Bayi (6-11 bulan)

No	Usia	Nama Makanan	Gambar*	Komposisi	Jumlah (g)	URT
1	6-8 bulan	Bubur kentang daging + melon		Kentang	25	1/3 bh kecil
		Energi : 84 Kkal Protein : 3,5 gram Lemak : 3,8 gram		Daging sapi cincang	10	1 sdm
1	6-8 bulan	Bubur udang tahu + pepaya		Nasi	20	1 sdm
		Energi : 84 Kkal Protein : 3,2 gram Lemak : 3,3 gram		Udang giling	10	1 sdm
2	9-11 bulan	Nasi tim tongkol + apel		Tahu	5	1/8 potong
		Energi : 147 Kkal Protein : 6 gram Lemak : 5,5 gram		Wortel	5	1/2 sdm
2	9-11 bulan	Nasi tim ayam + sari buah jeruk		Tomat	5	1/6 buah
		Energi : 147 Kkal Protein : 6 gram Lemak : 6,3 gram		Santan	10	1 sdm
2	9-11 bulan	Nasi tim ayam + sari buah jeruk		Nasi	40	2 sdm
				Ikan tongkol	20	1/2 ptg
2	9-11 bulan	Nasi tim ayam + sari buah jeruk		Santan	20	2 sdm
				Wortel	5	1/2 sdm
2	9-11 bulan	Nasi tim ayam + sari buah jeruk		Minyak	2	1/2 sdt
				Apel	25	1/2 bh sdg
2	9-11 bulan	Nasi tim ayam + sari buah jeruk		Nasi	35	2 sdm
				Daging ayam	20	1/2 potong
2	9-11 bulan	Nasi tim ayam + sari buah jeruk		Tahu	10	1/4 potong
				Wortel	5	1/2 sdm
2	9-11 bulan	Nasi tim ayam + sari buah jeruk		Jeruk	60	1 buah
				Minyak wijen	3	1/2 sdt
2	9-11 bulan	Nasi tim ayam + sari buah jeruk		Minyak kelapa	3	1/2 sdt



Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal bagi Baduta (12-23 bulan)

No	Nama Makanan	Gambar*	Komposisi	Jumlah (g)	URT
1	Nasi sup bola tahu ayam + jeruk Energi : 328 Kkal Protein : 10,6 gram Lemak : 11,3 gram		Nasi	70	4 sdm
			Daging ayam cincang	25	2 sdm
			Telur	30	½ butir
			Tahu putih	20	½ potong
			Wortel	15	1,5 sdm
			Jagung pipil kuning	15	1,5 sdm
			Buncis	15	1,5 sdm
			Minyak	5	1 sdt
			Jeruk	50	1 buah
			2	Nasi soto lamongan + jeruk Energi : 350 Kkal Protein : 11,9 gram Lemak : 15 gram	
Ayam	40	1 ptg			
Mie soun	10	1 sdm			
Telur puyuh	22	2 butir			
Wortel	10	1 sdm			
Minyak	5	1 sdt			
Jeruk	60	1 bh			

Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal bagi Baduta (12-23 bulan)

No	Nama Makanan	Gambar*	Komposisi	Jumlah (g)	URT
3	Nasi goreng ceria + pepaya Energi : 288 Kkal Protein : 11 gram Lemak : 12 gram		Nasi	70	4 sdm
			Udang	30	3 ekor
			Telur puyuh	22	2 butir
			Jagung manis	15	1,5 sdm
			Wortel	10	1 sdm
			Buncis	10	1 sdm
			Mentega	10	½ bh
			Tomat	10	½ bh
			Pepaya	50	½ potong
4	Nasi gadong udang + pisang Energi : 392 Kkal Protein : 13 gram Lemak : 16 gram		Nasi	110	8 sdm
			Udang	30	3 ekor
			Tahu putih	20	1/3 potong
			Wortel parut	15	1,5 sdm
			Santan	20	2 sdm
			Kerupuk udang	3	2 keping
			Pisang	50	1 buah

Contoh Menu Makanan Tambahan Lokal bagi Balita (24-59 bulan)

No	Nama Makanan	Gambar*	Komposisi	Jumlah (g)	URT
1	Nasi ayam katsu + tumis sayuran nano nano + melon Energi : 403 Kkal Protein : 12 gram Lemak : 18 gram		Nasi	70	4 sdm
			Ayam fillet	25	½ potong
			Tepung terigu	5	½ sdm
			Tepung jagung	5	½ sdm
			Tepung roti	20	2 sdm
			Telur	10	1/6 butir
			Minyak	10	1 sdm
			Wortel	10	1 sdm
			Buncis	10	1 sdm
			Jagung pipil kuning	10	1 sdm
2	Mie goreng sehat + jeruk Energi : 422 Kkal Protein : 16 gram Lemak : 16 gram		Mie kering	50	1 lembar
			Fillet dada ayam	20	½ potong sedang
			Telur puyuh	22	2 butir
			Sawi hijau	20	2 sdm
			Wortel parut	10	1 sdm
			Minyak	5	1 sdt
			Kecap	3	½ sdt
			Jeruk	50	1 buah



Stimulasi Perkembangan



Berikan tanda centang (✓) pada kolom
Setiap Ayah/Bunda berhasil memberikan dan melakukan stimulasi perkembangan.

0-2 bulan

Melatih bayi mengangkat kepala 45°

Letakkan bayi pada posisi tengkurap. Gerakkan sebuah mainan berwarna cerah atau buat suara-suara gembira di depan bayi sehingga ia akan belajar mengangkat kepalanya. Secara berangsur-angsur ia akan menggunakan kedua lengannya untuk mengangkat kepala dan dadanya.



Melatih bayi menahan kepala tetap tegak

Gendong bayi berkeliling sambil memperlihatkan atau menunjuk benda yang menarik. Gendong bayi pada posisi tegak menghadap ke depan sehingga ia dapat melihat apa yang terjadi di sekitarnya dan dapat belajar menahan kepalanya tetap tegak.



Melatih bayi berguling

Letakkan mainan berwarna cerah di dekat bayi agar ia dapat melihat dan tertarik pada mainan tersebut. Kemudian pindahkan benda tersebut ke sisi lain dengan perlahan. Awalnya, bayi perlu dibantu dengan cara menyilangkan paha bayi agar badannya ikut bergerak miring sehingga memudahkan bayi berguling.



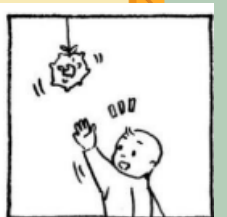
Melatih bayi meraba dan memegang benda

Letakkan benda/mainan kecil yang berbunyi atau berwarna cerah di tangan bayi atau sentuhkan benda tersebut pada punggung jari-jarinya. Amati cara memegang benda tersebut. Hal ini berhubungan dengan gerak refleks, meraba, dan merasakan berbagai bentuk. Jaga agar benda tidak melukai/tertelan.



Menggantung benda berwarna dan berbunyi

Gantungkan mainan atau benda pada tali di atas bayi dengan jarak 30 cm atau sekitar 2 jengkal tangan orang dewasa. Bayi akan tertarik dan melihat sehingga menggerakkan tangan dan kakinya sebagai reaksi. Pastikan benda tersebut tidak bisa dimasukkan ke mulut bayi dan tidak akan terlepas dari ikatan.



Melatih bayi mengenali berbagai suara

Ajak bicara dan bernyanyi. Ajak bayi mendengarkan berbagai suara seperti suara anggota keluarga, binatang, dan sebagainya.



Menirukan ocehan dan mimik bayi

Perhatikan apa yang dilakukan oleh bayi, kemudian tirukan ocehan dan mimik mukanya. Selanjutnya bayi akan menirukan Anda. Tirukan ocehan bayi sesering mungkin agar terjadi komunikasi dan interaksi dua arah.



Menunjukkan rasa tertarik pada bayi

Sesering mungkin ajak bayi tersenyum dan tatap mata bayi. Balas tersenyum setiap kali bayi tersenyum kepada Anda. Buat suara-suara yang menyenangkan dan berbicara dengan bayi sambil tersenyum. Ajak bayi bermain cilukba.



Memberikan rasa aman dan nyaman

Anda dapat memberikan rasa aman dan nyaman kepada bayi melalui pelukan, belaian, ayunan, serta ajak bayi bicara dan bermain saat menyusui, berpakaian, mandi, di tempat tidur, ketika Anda sedang mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan sebagainya dengan menggunakan bahasa ibu sesering mungkin. Ajak bayi bicara dengan nada lembut dan halus serta penuh



Mengenali penyebab bayi rewel dan mengatasi penyebabnya

Sesering mungkin ajak bayi dalam kegiatan Anda. Ketika bayi rewel, cari sebabnya dan atasi masalahnya. Perhatikan jenis tangisan bayi agar Anda dapat mengetahui apa yang ia inginkan dan merespons sesuai dengan tanda yang diberikan oleh bayi, misalnya saat bayi menangis karena haus, maka respons yang diberikan adalah menyusui.



Membentuk rutinitas

Mulailah membentuk rutinitas, seperti tidur lebih banyak di malam hari daripada di siang hari dan buat jadwal yang teratur. Ketika menidurkan bayi, bersenandunglah dengan nada lembut dan penuh kasih sayang, ayun perlahan bayi Anda sampai tertidur. Pada saat tidur malam, buat suasana ruangan nyaman, lampu redup, dan tidak bising.



Berikan tanda centang (✓) pada kolom

Setiap Ayah/Bunda berhasil memberikan dan melakukan stimulasi perkembangan.

3-5 bulan



Membentuk kontrol kepala

Latih bayi agar otot-otot lehernya kuat dengan cara gendong bayi dengan posisi tegak dan menghadap ke depan.



Melatih bayi duduk

Bantu bayi agar bisa duduk sendiri. Mula-mula bayi didudukkan di kursi dengan sandaran agar tidak jatuh ke belakang. Ketika bayi dalam posisi duduk, beri mainan kecil di tangannya. Jika bayi belum bisa duduk tegak, pegang badan bayi. Jika bayi bisa duduk tegak, dudukkan bayi di lantai yang beralaskan selimut tanpa sandaran atau penyangga.

Melatih bayi menyangga berat badan

Angkat badan bayi dengan memegang bawah ketiaknya ke posisi berdiri. Perlahan-lahan turunkan badan bayi hingga kedua kaki menyentuh meja, tempat tidur, atau pangkuan Anda. Coba agar bayi mau mengayunkan badannya dengan gerakan naik turun serta menyangga sebagian berat badannya dengan kedua kaki. Ajak bayi bernyanyi atau berbicara saat melakukannya. Tersenyumlah saat Anda melakukannya.



Melatih bayi memegang benda dengan kedua tangan

Letakkan sebuah benda atau mainan di tangan bayi dan perhatikan apakah dia akan memindahkan benda tersebut ke tangan lainnya. Usahakan agar tangan bayi masing-masing memegang benda pada waktu yang bersamaan. Mula-mula bayi dibantu, letakkan mainan di 1 tangan dan kemudian usahakan agar bayi mau mengambil mainan lainnya dengan tangan yang paling sering digunakan.



Melatih bayi memegang benda dengan kuat

Letakkan mainan kecil yang berbunyi atau berwarna cerah di tangan bayi dan bantu agar ia dapat memegangnya. Setelah bayi menggenggam mainan tersebut, tarik pelan-pelan untuk melatih bayi memegang benda dengan kuat.

Memberikan bayi kesempatan untuk meraih mainan dan mengeksplor lingkungan sekitarnya

Letakkan sebuah mainan sedikit di luar jangkauan bayi. Gerak-gerakkan mainan itu di depan bayi sambil bicara kepadanya agar ia berusaha untuk mendapatkan mainan itu. Jangan terlalu lama membiarkan bayi berusaha meraih mainan tersebut agar ia merasa berhasil.

Melatih bayi mengamati dan mengambil benda kecil

Letakkan benda kecil seperti potongan-potongan biskuit di hadapan bayi. Ajari bayi mengambil benda-benda tersebut. Singkirkan barang-barang kecil berbahaya yang dapat menyebabkan tersedak.



Melatih bayi mencari sumber suara

Latih bayi agar menengok ke arah sumber suara. Arahkan mukanya ke arah sumber suara. Mula-mula muka bayi dipegang dan dipalingkan perlahan-lahan ke arah sumber suara, atau bayi dibawa mendekati sumber suara.

Menirukan suara bayi

Ketika berbicara dengan bayi, ulangi beberapa kata berkali-kali dan usahakan agar bayi menirukannya. Yang paling mudah ditirukan oleh bayi adalah kata yang menggunakan huruf vokal dan gerakan bibir. Contohnya: "Pa-pa", "Ma-ma", "Ba-ba". Tunjukkan rasa senang dan tersenyumlah saat bayi Anda membuat suara.



Memberi rasa aman dan kasih sayang

Berikan rasa aman dan kasih sayang dengan cara pandang mata anak, tersenyum, peluk, cium, ayun, dan ajak bicara.



Membentuk rutinitas

Lanjutkan rutinitas jadwal untuk tidur dan makan.



Memahami kebutuhan bayi

Perhatikan apa yang bayi suka dan tidak suka sehingga Anda akan memahami kebutuhannya dan apa yang dapat Anda lakukan untuk membuat ia senang.



Mengajak bayi bermain cilukba

Tutup seluruh bagian wajah Anda dan buka secara tiba-tiba untuk dilihat bayi. Cara lain adalah mengintip bayi dari balik pintu atau tempat tidurnya.



Mengajak bayi melihat dirinya di kaca

Pada umur ini, bayi senang melihat dirinya di cermin. Bawalah bayi melihat dirinya di cermin yang tidak mudah pecah.





Berikan tanda centang (✓) pada kolom
Setiap Ayah/Bunda berhasil memberikan dan melakukan stimulasi perkembangan.

6-8 bulan

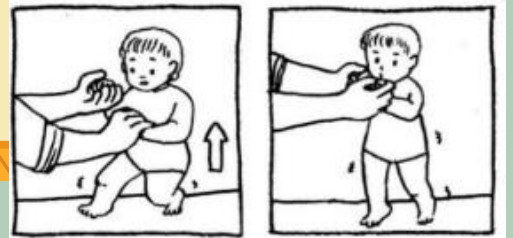
Memberikan pelukan, senyuman, ajak bicara, serta panggil Namanya

Melatih bayi merangkak

Letakkan sebuah mainan di luar jangkauan bayi, usahakan agar ia mau merangkak ke arah mainan dengan menggunakan kedua tangan dan lututnya.

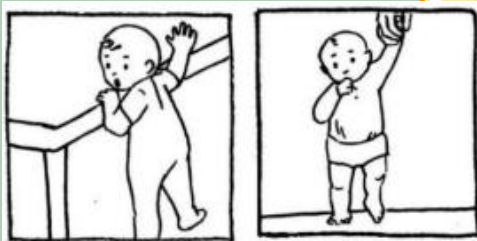
Melatih berdiri dengan menarik bayi ke posisi berdiri

Dudukkan bayi di tempat tidur, kemudian tarik bayi ke posisi berdiri. Selanjutnya, lakukan hal tersebut di atas meja, kursi, atau tempat lainnya.



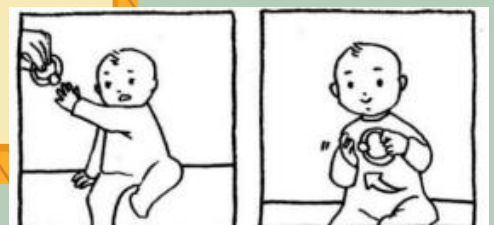
Melatih bayi berjalan berpegangan

Ketika bayi telah mampu berdiri, letakkan mainan yang disukai di depan bayi dan jangan terlalu jauh. Buat agar bayi mau berjalan berpegangan pada ranjangnya atau perabot rumah tangga untuk mencapai mainan tersebut. Anda juga dapat membantunya dengan memegang kedua tangan bayi dan buat agar ia mau melangkah.



Melatih bayi memegang mainan di kedua tangan

Beri mainan di satu tangan, kemudian beri mainan lain di tangan yang sama. Bayi akan memindahkan mainan tersebut ke tangan satunya, sehingga ia bisa memegang mainan di kedua tangan.



Melatih bayi memegang alat tulis dan mencoret-coret

Sediakan krayon atau pensil berwarna dan kertas bekas di atas meja. Dudukkan bayi di pangkuan Anda, bantu bayi agar ia dapat memegang krayon atau pensil dan ajarkan bagaimana mencoret-coret kertas.



Melatih bayi memasukkan benda ke dalam wadah

Ajari bayi cara memasukkan mainan atau benda kecil ke dalam suatu wadah yang dibuat dari karton, kaleng, kardus, atau botol air mineral bekas. Setelah bayi memasukkan benda-benda tersebut ke dalam wadah, ajari cara mengeluarkan benda tersebut dan memasukkannya kembali. Pastikan benda-benda tersebut tidak berbahaya, seperti jangan terlalu kecil karena akan membuat tersedak bila benda itu tertelan.



Melatih bayi mencari dan menemukan mainan

Sembunyikan mainan atau benda yang disukai bayi dengan cara ditutup selimut atau koran sebagian saja. Tunjukkan ke bayi cara menemukan mainan tersebut yaitu dengan cara mengangkat kain atau koran penutup mainan. Setelah bayi mengerti permainan ini, maka tutup mainan tersebut dengan selimut atau koran, dan biarkan ia mencari mainan itu sendiri



Melatih bayi membuat bunyi-bunyian

Tangan kanan dan kiri bayi masing-masing memegang mainan yang tidak dapat pecah (kubus atau balok kecil). Bantu agar bayi membuat bunyi-bunyian dengan cara memukul-mukul kedua benda tersebut.



Mengucapkan kata sederhana dari suara bayi

Ulangi suara bayi dan ucapkan kata-kata sederhana dengan suara itu. Misalnya jika bayi berkata “Bah”, ucapkan “Botol” atau “Buku”.



Membacakan buku cerita

Bacakan buku cerita dengan gambar berwarna (gambar hewan, kendaraan, meja, gelas, dsb) dari buku atau majalah bergambar. Tunjukkan hal-hal baru di dalamnya. Puji bayi bila ia mengoceh dan ikut 'membaca' juga. Lakukan stimulasi ini setiap hari dalam beberapa menit saja. Sebutkan dengan cara yang benar sesuai ejaan dan tidak cadel. Selain dari buku, Anda juga dapat mengenalkan atau menunjuk nama orang (papa atau mama) dan benda di sekitar.



Mengenali suasana hati bayi

Belajarliah untuk membaca suasana hati bayi. Jika ia senang, maka lanjutkan apa yang sedang Anda lakukan. Jika ia tidak senang, maka berhenti dan tenangkan bayi.

Mengajarkan bayi tentang konsep sebab dan akibat

Ketika bayi menjatuhkan mainan di atas lantai, ambil dan berikan kembali. Permainan ini mengajarkan tentang sebab akibat.

Mengajak bayi bermain permainan bersosialisasi dan mengajari perintah sederhana

Ajak bayi bermain dengan orang lain. Misalnya bersalaman atau tepuk tangan. Ketika ayah pergi lambaikan tangan ke bayi sambil berkata "Da...daah", bantu bayi dengan gerakan membalas melambaikan tangannya. Setelah ia mengerti permainan tersebut, coba agar bayi mau menggerakkan tangannya sendiri ketika Anda mengucapkan kata-kata





9-11 bulan

Berikan tanda centang (✓) pada kolom
Setiap Ayah/ Bunda berhasil memberikan dan melakukan
stimulasi perkembangan.

Saat bayi mulai lebih sering bergerak, tetaplah berada pada jarak dekat dengannya

Sediakan tempat yang cukup luas dan aman untuk bayi dapat bergerak bebas dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya

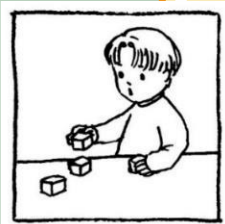
Latih bayi untuk duduk, merangkak, berdiri berpegangan

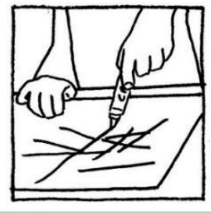
Latih bayi untuk memegang mainan dengan 2 tangan

Latih bayi untuk memasukkan benda kecil ke dalam wadah

Melatih bayi menyusun balok

Ajari bayi menyusun beberapa balok atau kotak besar. Balok atau kotak dapat dibuat dari karton atau potongan-potongan kayu bekas. Benda lain yang dapat dipakai adalah beberapa kaleng kecil kosong atau mainan anak berbentuk kubus atau balok.





Melatih bayi menggambar

Letakkan krayon atau pensil berwarna dan kertas di meja. Ajak bayi 'menggambar' dan mencoret-coret dengan krayon atau pensil warna. Kegiatan menggambar ini dapat dilakukan bersamaan dengan Anda mengerjakan tugas rumah tangga.



Melatih bayi mengambil mainan

Ajari bayi untuk mengambil sendiri mainan yang letaknya agak jauh dengan cara meraih, menarik ataupun mendorong badannya supaya dekat dengan mainan tersebut. Letakkan mainan yang bertali agak jauh, ajari bayi cara menarik tali untuk mendapatkan mainan tersebut. Simpan mainan bertali tersebut jika Anda tidak dapat mengawasi bayi.



Melatih bayi mencari mainan

Sembunyikan mainan bayi dan biarkan bayi mencari mainannya.



Mengucapkan dan menunjuk orang, benda, atau organ tubuh yang sudah dikenalkan

Deskripsikan apa yang dilihat oleh bayi; misal "Bola bulat berwarna merah" dan beritahu apa yang diinginkan bayi Anda saat ia menunjuk pada suatu benda.



Mengajak bayi berbicara dan melatih bayi menirukan kata-kata

Setiap hari bicara kepada bayi. Sebutkan kata-kata yang telah diketahui artinya, seperti: minum, susu, mandi, tidur, kue, makan, kucing dll. Buat agar bayi mau menirukan kata-kata tersebut. Bila bayi mau mengatakan, puji ia, kemudian sebutkan kata itu lagi dan buat agar ia mau mengulanginya.



Bersenandung dan nyanyikan lagu bersama sesering mungkin

Berikan kesempatan kepada bayi untuk berkomunikasi atau bermain dengan teman sebaya

Katakan menurut Anda apa yang sedang dirasakan bayi

Misalnya, katakan “Kamu sedang sedih ya, mari kita lihat apa yang dapat kita lakukan untuk membuatmu merasa lebih baik”.

Menghindari kata ‘jangan’

Minta bayi melakukan apa yang Anda inginkan. Misalnya, lebih baik katakan “Sekarang waktunya duduk” daripada “Jangan berdiri”.

Mengajak bayi bermain di dapur

Biarkan bayi bermain di dapur ketika Anda sedang memasak. Pilih lokasi yang jauh dari kompor dan letakkan sebuah kotak tempat menyimpan mainan alat memasak dari plastik atau benda-benda yang ada di dapur seperti gelas, mangkok, sendok, tutup gelas dari plastik.

Menggali hal-hal yang membuat bayi senang dan nyaman

Perhatikan cara bayi bereaksi terhadap situasi atau orang baru; terus lakukan hal-hal yang membuat bayi bahagia dan nyaman.

Lanjutkan rutinitas yang telah dibentuk sebelumnya

Ajak bayi untuk bermain permainan 'giliranku, giliranmu'



Mengajarkan sebab akibat

Ajarkan sebab akibat dengan menggelindingkan bola maju dan mundur, mendorong mobil mainan dan truk, serta memasukkan dan mengeluarkan balok dari wadah.



Mengajak bermain cilukba dan petak umpet

Ajarkan sebab akibat dengan menggelindingkan bola maju dan mundur, mendorong mobil mainan dan truk, serta memasukkan dan mengeluarkan balok dari wadah..



Ajak bayi bermain dengan orang lain dan ketika anggota keluarga lain pergi, lambaikan tangan ke bayi sambil berkata "Da..daaah", bantu bayi membalas lambaian





12-17 bulan

Berikan tanda centang (✓) pada kolom
Setiap Ayah/Bunda berhasil memberikan dan melakukan
stimulasi perkembangan.

Berikan anak pelukan, ciuman, dan pujian ketika anak berperilaku baik

Berikan ruang yang cukup luas dan aman untuk eksplorasi

Jadikan rumah ramah anak. Simpan produk pembersih dan perawatan rumah lainnya di tempat yang aman. Gunakan pagar pengaman dan pastikan pintu terkunci.

Melatih anak berjalan mundur 5 langkah

Bila anak sudah dapat berjalan tanpa berpegangan, ajari anak cara melangkah mundur. Berikan mainan yang dapat ditarik karena anak akan mengambil langkah mundur untuk dapat memperhatikan mainan itu. Umumnya anak senang dengan mainan yang bersuara.

Latih anak untuk dapat membungkuk memungut mainan kemudian berdiri kembali.



Melatih anak berjalan naik dan turun tangga

Bila anak sudah bisa merangkak naik dan melangkah turun tangga, ajari anak cara jalan naik tangga sambil berpegangan pada dinding atau pegangan tangga. Tetap bersama anak ketika ia melakukan hal ini untuk pertama kalinya.

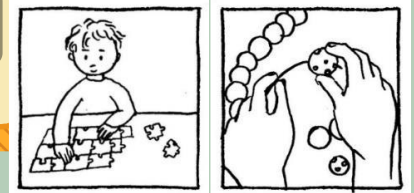


Melatih anak berjalan sambil berjinjit

Tunjukkan kepada anak cara berjalan sambil berjinjit. Buat agar anak mau mengikuti Anda berjinjit di sekeliling ruangan.



Ajak anak bermain menyusun puzzle dan merangkai manik besar



Melatih anak menangkap, melempar, dan menendang bola

Tunjukkan kepada anak cara melempar sebuah bola besar, kemudian cara menangkap bola tersebut. Bila anak bisa melempar bola ukuran besar, ajari anak melempar bola yang ukurannya lebih kecil. Selain lempar tangkap, Anda dapat mengajak anak untuk belajar menendang bola.



Melatih anak menyusun balok

Beli atau buat balok-balok kecil dari kayu dengan ukuran sekitar 2,5 cm x 2,5 cm. Ajari anak cara menyusun balok ke atas tanpa menjatuhkannya.



Melatih anak memasukkan dan mengeluarkan benda

Ajari anak cara memasukkan benda-benda ke dalam wadah seperti kotak, pot bunga, botol, dan lain-lain. Tunjukkan bagaimana mengeluarkannya dari wadah. Ajak anak bermain memasukkan dan mengeluarkan benda-benda tersebut.



Melatih anak memasukkan benda yang satu ke benda lainnya

Sediakan mangkok atau kotak plastik dari berbagai ukuran. Tunjukkan kepada anak cara meletakkan mangkok yang ukurannya lebih kecil ke mangkok lebih besar. Buat agar anak mau melakukannya sendiri. Pilih benda-benda yang tidak mudah pecah.



Melatih anak menggambar

Berikan anak krayon dan kertas, lalu biarkan ia menggambar dengan bebas. Tunjukkan pada anak cara menggambar garis ke atas, ke bawah, dan melintasi halaman. Puji anak saat ia mencoba menyalinnya.



Melatih anak menemukan benda

Sembunyikan mainan-mainan kecil dan dorong anak untuk dapat menemukannya.



Mengajak anak membuat suara dari benda atau instrumen musik

Berikan anak panci dan wajan atau instrumen musik berukuran kecil seperti drum atau simbal. Dorong anak untuk membuat suara dari benda-benda tersebut.



Ajak anak bermain dengan mainan yang dapat didorong seperti gerobak

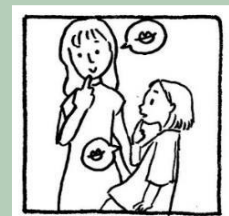


Ajak anak bermain telpon-telponan



Melatih anak mengenal bagian tubuh

Dimulai dari bagian tubuh yang mudah, anak diajarkan nama-nama bagian tubuh. Anak diminta untuk menunjuk bagian-bagian tubuh. Ajarkan anak untuk mengikuti kata penyebutan bagian-bagian tubuh tersebut.



Melatih anak mengenal nama-nama benda di sekitar

Selain anggota tubuh, Anda dapat meminta anak untuk menyebut nama benda-benda yang Anda lihat ketika sedang berkendara. Kembangkan apa yang anak coba untuk katakan atau apa yang ia tunjuk. Jika ia menunjuk truk dan mengatakan “T” atau “Truk”, katakan “Ya, itu adalah truk berwarna biru yang besar”.

Ajak anak bernyanyi lagu yang membutuhkan gerakan tubuh

Berikan kesempatan kepada anak untuk berkomunikasi atau bermain dengan teman sebaya

Beritahu anak apa yang sedang Anda lakukan, misal “Ibu sedang mencuci tanganmu”

Membacakan buku cerita

Bacakan buku cerita setiap hari. Biarkan ia yang membalik halamannya dan bergantianlah dengan anak untuk menyebutkan nama gambar.

Ajak anak bermain petak umpet

Ajak anak merapikan mainannya setelah selesai bermain



Melatih anak menirukan pekerjaan rumah tangga

Ketika Anda membersihkan rumah, menyapu, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya, ajak anak untuk menirukannya. Berikan kepadanya lap pembersih debu, sapu, dan lain-lain.



Melatih anak melepas pakaian

Tunjukkan kepada anak cara melepas pakaiannya. Mula-mula bantu anak dengan cara membukakan kancing bajunya, melepas sepatunya, atau menarik kaos atau blus melewati kepala anak.



Mengajari anak merawat boneka

Beri anak boneka plastik atau karet yang dapat dicuci. Ajari anak cara menggendong, memberi makan, menyayangi, meninabobokan, dan memandikan boneka itu.



Sering bawa anak ke tempat-tempat umum

Seperti kebun binatang, pusat perbelanjaan, terminal bus, museum, stasiun kereta api, lapangan terbang, taman, tempat bermain, dan sebagainya. Bicarakan mengenai benda-benda yang Anda dan anak Anda lihat.



Berikan anak waktu untuk mengenal pengasuh baru



Bawa mainan favorit, boneka binatang, atau selimut kesukaannya agar anak merasa nyaman





18-23 bulan

Berikan tanda centang (✓) pada kolom
Setiap Ayah/ Bunda berhasil memberikan dan melakukan
stimulasi perkembangan.

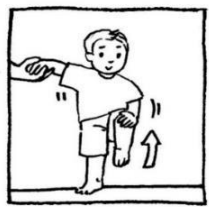
Berikan anak ruang yang aman untuk berjalan dan bergerak

Berikan mainan yang dapat didorong dan ditarik dengan aman

Ciptakan lingkungan yang aman dan penuh kasih sayang. Penting untuk
menjaga lingkungan tetap konsisten dan dapat diprediksi

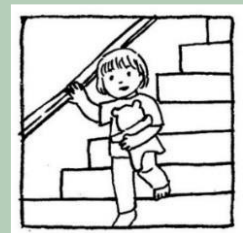
Melatih keseimbangan tubuh

Ajari anak cara berdiri dengan 1 kaki secara bergantian. Ia mungkin perlu berpegangan kepada Anda atau kursi ketika ia melakukan untuk pertama kalinya. Usahakan agar anak menjadi terbiasa dan dapat berdiri dengan seimbang dalam waktu yang lebih lama setiap kali ia mengulangi permainan ini.



Latih anak berjalan, berlari, dan melompat

Latih anak untuk naik dan turun tangga



Latih anak berjalan, berlari, dan melompat



Melatih anak mendorong mainan dengan kaki

Biarkan anak bermain dengan mainan yang perlu didorong dengan kakinya agar mainan itu dapat bergerak maju.

Melatih anak mengenal berbagai ukuran dan bentuk

Ajari anak cara berdiri dengan 1 kaki secara bergantian. Ia mungkin perlu berpegangan kepada Anda atau kursi ketika ia melakukan untuk pertama kalinya. Usahakan agar anak menjadi terbiasa dan dapat berdiri dengan seimbang dalam waktu yang lebih lama setiap kali ia mengulangi permainan ini.



Pentingnya Imunisasi

IMUNISASI DASAR

Jadwal Imunisasi



* : Akan dimulai di akhir tahun 2022 di wilayah introduksi, Imunisasi RV harus di lengkapi sebelum usia 6 bulan
 ** : Di wilayah endemis
 *** : Akan dimulai di akhir tahun 2022 di wilayah introduksi

Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS)



** : Anak perempuan di wilayah introduksi

Imunisasi Lanjutan Tetanus Pada Wanita Usia Subur (WUS) harus melalui skrining status imunisasi

Status Imunisasi	Interval Minimal Pemberian	Masa Perlindungan
T1	-	-
T2	4 Minggu setelah T1	3 Tahun
T3	6 Bulan setelah T2	5 Tahun
T4	1 Tahun setelah T3	10 Tahun
T5	1 Tahun setelah T4	>25 Tahun



Perbaiki Stunting

Anak saya usia dua tahun ketika ketahuan stunting. Apakah pertumbuhannya masih bisa dikejar?

Menurut Kepala BKKBN dr. Hasto Wardoyo, stunting masih bisa dikoreksi selama anak belum berusia 2 tahun, atau masih berada dalam 1000 hari pertama kehidupannya. Namun, jika usianya sudah lebih dari 2 tahun, perbaikan gizi yang dilakukan hanya sebatas mampu menaikkan berat badan anak. Untuk penambahan tinggi badan sulit dikejar jika anak terlanjur pendek.

Apa yang bisa dilakukan untuk memperbaiki kondisi stunting?

Salah satunya adalah dengan cara pengaturan pola gizi yaitu makan bukan sekadar kenyang namun harus diperhatikan nutrisinya. Karena periode 1-5 tahun adalah periode emas untuk pertumbuhan anak, terutama otak, pemenuhan gizi anak juga harus disesuaikan dengan usia yang ditentukan.





Pemberian makan 3-4 kali sehari ditambah satu atau dua kali makanan selingan. ASI tetap diberikan sesuai permintaan.

Untuk usia 1-5 tahun, menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia tahun 2013, kebutuhan energinya adalah sebanyak 1350 kalori.

Komposisinya adalah:

- Gunakan tangan si bayi dalam berbagai posisi
- Porsi ini adalah porsi sekali makan
- Lakukan penakaran pada makanan saat sudah matang



Selain itu, lakukan berbagai aktivitas untuk stimulasi tumbuh kembang dan kecerdasan sosial emosionalnya, juga penuhi kebutuhan kasih sayang.

Ketika ada perbaikan gizi, seberapa besar pengaruhnya pada kesehatan anak?

Nutrisi dari makanan yang didapat berfungsi sebagai zat penyusun sistem imunitas anak, sehingga daya tahan tubuh meningkat dan anak tidak mudah sakit.

Adakah obat atau vitamin tambahan penunjang perbaikan gizi anak stunting?

Vitamin dan suplemen penambah nafsu makan bisa diberikan namun yang tetap utama adalah mengubah kebiasaan makan. Jangan sepelekan waktu makan dan nutrisi pada makanan. Jangan lengah pada anak yang sulit makan sehingga memilih untuk menyantap makanan tidak sehat bahkan melewatkan waktu makan. Biasakan makan besar tiga kali sehari, diselingi dengan dua kali camilan sehat. Berikan waktu pada anak untuk merasa lapar. Jangan makan lebih dari 30 menit, serta berikan camilan berat saat anak sedang sulit makan.

TEMUKAN KATA SEPUTAR “STUNTING”

Temukan 12 kata yang tersembunyi di bawah ini !

Z	A	V	G	I	Z	I	H	U	A	K	O	S	W	G
D	G	T	K	X	A	Q	A	F	G	A	P	U	Z	B
Y	A	B	L	I	J	H	W	E	D	S	I	H	X	N
A	C	F	G	H	E	C	R	Q	W	I	L	I	K	D
P	F	P	R	A	N	I	K	A	H	T	B	G	O	A
R	T	Y	I	U	W	X	A	M	A	U	S	I	K	L
A	S	A	M	F	O	L	A	T	M	K	F	E	A	R
C	X	Z	V	B	N	M	G	Q	I	S	H	N	N	I
F	S	G	Q	G	U	Y	B	N	L	K	G	I	E	N
G	B	A	D	U	T	A	V	S	G	D	H	T	M	P
P	R	G	H	C	R	F	A	X	I	U	G	A	I	W
S	G	J	P	E	N	D	E	K	H	X	F	S	A	G
T	M	P	A	S	I	U	D	H	I	O	L	S	F	X
X	V	D	E	G	O	C	S	A	N	I	T	A	S	I
G	K	E	C	E	R	D	A	S	A	N	D	T	Y	X

Daftar Pustaka

- BKKBN. (2021). Demi Keluarga: Pahami Langkah Penting Cegah Stunting.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Petunjuk Teknis: Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil.



2023[©]