Kampus Merdeka
INDONESIA JAYA

PENCEGAHAN STUNTING DI LINGKUNGAN PAUD

Penulis :
Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.
Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H.
Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd.

Pencegahan Stunting
di Lingkungan PAUD
©2022

eureka
media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-443-3
9 786234 874433

PENCEGAHAN STUNTING
DI LINGKUNGAN PAUD

Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.
Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H.
Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd.

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

PENCEGAHAN STUNTING DI LINGKUNGAN PAUD

Penulis : Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.
Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H.
Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd.
Desain Sampul : Eri Setiawan
Tata Letak : Rizki Rose Mardiana
ISBN : 978-623-487-443-3
Diterbitkan oleh: **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH NO. 225/JTE/2021
Redaksi:
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2022
All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Masalah stunting pada anak merupakan masalah gizi yang harus segera dituntaskan, karena masalah ini berhubungan dengan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia di masa dewasa. Salah satu sasaran konvergen pencegahan stunting adalah balita, sehingga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menjadi intervensi utama dalam percepatan pencegahan stunting. Layanan PAUD berkualitas berkontribusi dalam program percepatan pencegahan stunting terhadap anak usia 0-6 tahun, khususnya dalam penyediaan akses pendidikan dan promosi stimulasi anak usia dini, serta pemantauan tumbuh kembang anak.

Buku ini diharapkan menjadi acuan untuk para pendidik PAUD terkait upaya pencegahan stunting melalui pemenuhan kebutuhan gizi anak yang seimbang dan praktik PHBS di kehidupan sehari-hari. Kami sangat berterimakasih kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penulisan buku ini. Kami menyadari masih terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan buku ini, sehingga kritik dan saran masih diperlukan. Melalui buku ini, diharapkan dapat membawa manfaat dan meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri pendidik PAUD dalam menyampaikan pesan-pesan gizi dan kesehatan.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
DAFTAR GAMBAR ..... **vi**
BAB 1 STUNTING **1**
A. Ciri-ciri Stunting? 2
B. Stunting di Indonesia 3
C. Penyebab Stunting 5
1. Praktek Pengasuhan yang Kurang Baik 5
2. Terbatasnya Layanan Kesehatan dan Layanan Pemeriksaan Kehamilan yang Berkualitas 6
3. Kurangnya Akses untuk Mendapatkan Makanan Bergizi 7
4. Kurangnya Akses Terhadap Air Bersih dan Sanitasi 7
D. Dampak Stunting 8
E. Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) 9
BAB 2 GIZI ANAK PRASEKOLAH **11**
A. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah 12
B. Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Prasekolah 14
C. Tips Anak Makan Bergizi 25
D. Masalah Makan pada Anak Prasekolah 28
E. Menciptakan Suasana Makan yang Menyenangkan 31

BAB 3 PHBS DI LINGKUNGAN PAUD 32
A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 33
B. Kebersihan dan Kesehatan Diri.....33
C. PHBS di Sekolah.....42
DAFTAR PUSTAKA 44
TENTANG PENULIS 46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anak Normal dan Stunting 3
Gambar 2 Distribusi Geografis Prevalensi Stunting Menurut Provinsi 4
Gambar 3 Kerangka Konsep Terjadinya Stunting.....5
Gambar 4 Dampak Jangka Pendek dan Panjang Stunting 8
Gambar 5 Perbandingan Perkembangan Otak Anak.....9
Gambar 6 Kaitan Kesehatan Anak Prasekolah dengan Stunting.....10
Gambar 7 Tumpeng Gizi Seimbang 16
Gambar 8 Isi Piringku Balita 24

BAB 1

STUNTING

A. Ciri-ciri Stunting?

Stunting merupakan **kondisi kegagalan mencapai potensi pertumbuhan** balita yang terjadi dalam **jangka waktu yang lama** atau kronis.

Kondisi kegagalan pertumbuhan pada anak balita disebabkan oleh karena **kurangnya asupan gizi dalam waktu lama** dan **terjadinya infeksi berulang**. Kedua faktor tersebut dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, namu kondisi stunting baru nampak setelah bayi 2 tahun.

BAB 2

GIZI ANAK PRASEKOLAH

A. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah

Fungsi zat gizi dalam tubuh :

1. **Menghasilkan zat tenaga**

   Karbohidrat merupakan zat gizi utama penghasil energi bagi tubuh. Ikatan organik dalam karbohidrat mengandung karbon yang dapat dibakar dan menghasilkan tenaga, sehingga disebut dengan **zat tenaga.**

2. **Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh**

   Protein merupakan bagian terbesar pada jaringan tubuh. Protein berfungsi untuk pembentukan sel, memelihara sel, dan mengganti sel-sel yang rusak, sehingga disebut dengan **zat pembangun.**

3. **Mengatur proses tubuh**

   Mineral dan vitamin digunakan untuk mengatur proses tubuh. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses oksidasi (pengikatan senyawa dengan oksigen), fungsi normal syaraf, dan otot, serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua. Air digunakan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa/ekskresi dan lain-lain. Zat gizi dalam proses ini dinamakan **zat pengatur.**

BAB 3

PHBS DI LINGKUNGAN PAUD

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Merupakan perilaku atau kebiasaan yang didasarkan atas kesadaran seseorang atau sekelompok masyarakat untuk berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS juga mencakup kesadaran masyarakat untuk mencegah penyakit, serta menjaga lingkungan. Perilaku tersebut dapat dilakukan di beberapa bidang atau tatanan seperti tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, ditempat kerja atau perusahaan, tempat dan fasilitas umum, serta di pelayanan kesehatan sesuai dengan kondisi yang ditemui.

B. Kebersihan dan Kesehatan Diri

Kebersihan dan kesehatan diri adalah sebuah tindakan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan seseorang. Adapun tujuan dari menjaga kebersihan dan kesehatan diri adalah dapat mempertahankan perawatan diri, terlatih untuk hidup sehat/bersih, pencegahan penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

Adair, L. S., Fall, C. H. D., Osmond, C., Stein, A. D., Martorell, R., Ramirez-Zea, M., Sachdev, H. S., Dahly, D. L., Bas, I., Norris, S. A., Micklesfield, L., Hallal, P., & Victora, C. G. 2013. "Associations of linear growth and relative weight gain during early life with adult health and human capital in countries of low and middle income: Findings from five birth cohort studies". The Lancet, 382(9891), 525–534. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60103-8

Dewey, K. G., & Begum, K. 2011. "Long-term consequences of stunting in early life". Maternal and Child Nutrition, 7 (Suppl 3), 5–18. https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x

Kemenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Gizi Seimbang Nomor 41 Tahun 2014

Kemenkes RI. 2018. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2015. Petunjuk teknis penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di satuan PAUD. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini

Mahan, L.K., Escott-Stump, S., Raymond, J.L. (2011) Krause's Food & the Nutrition Care Process. 13th ed. Elsevier.

Vonaesch, P., Tondeur, L., Breurec, S., Bata, P., Nguyen, L. B. L., Frank, T., Farra, A., Rafaï, C., Giles-Vernick, T., Gody, J. C., Gouandjika-Vasilache, I., Sansonetti, P., & Vray, M. 2017. "Factors associated with stunting in healthy children aged 5 years and less living in Bangui". PLoS ONE, 12(8). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182363

WHO. 2006. WHO Child Growth Standards based on length/height, weight and age. Acta Paediatrica (Oslo, Norway : 1992). Supplement, 450, 76–85.

TENTANG PENULIS

Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.

Penulis adalah salah satu dosen dari Prodi Gizi, FIKES, Universitas Alma Ata. Penulis lahir di Malang pada 26 Desember 1994. Penulis menjalani program S-1 Gizi Kesehatan di Universitas Brawijaya dan program S-2 di Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKKMK, Universitas Gadjah Mada.

Penulis mengajar mata kuliah Maternal and Child Nutrition dan Nutrition Program Planning. Penulis aktif melakukan riset di bidang gizi masyarakat dengan spesifikasi terhadap masalah gizi pada anak, serta penelitian yang terkait dengan masalah stunting.

Herni Dwi Herawati, S.Gz., M.P.H.

Penulis merupakan dosen dari Prodi Gizi, FIKES, Universitas Alma Ata. Penulis lahir di Bandung pada 10 Maret 1986. Penulis menjalani program S-1 Gizi Kesehatan di Universitas Gadjah Mada dan program S-2 di Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKKMK, Universitas Gadjah Mada.

Mata kuliah yang diampu oleh penulis adalah Principle of Nutrition, Critical Thinking of Nutrition, dan Maternal and Child Nutrition. Penulis banyak melakukan penelitian di bidang gizi masyarakat khususnya terkait dengan gizi anak prasekolah.

Ruwet Rusiyono, S.Pd., M.Pd.

Penulis adalah salah satu dosen Prodi S1 PGSD Universitas Alma Ata. Penulis lahir di Kebumen pada 03 Agustus 1986. Saat ini penulis masih menyelesaikan studinya di Program Doktoral Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta, Program Studi S3 Pendidikan Bahasa Indonesia.

Ketertarikan penulis dengan dunia anak tergambar pada mata kuliah yang diajarkan seperti Pengembangan Bahan Ajar Bahasa Indonesia SD berbasis karakter dan Pembelajaran Karakter Berbasis Sastra Anak. Penulis juga aktif melakukan riset yang berkaitan pendidikan dan problematika pembelajaran di sekolah dasar yang merefleksikan kecintaannya dengan dunia anak.