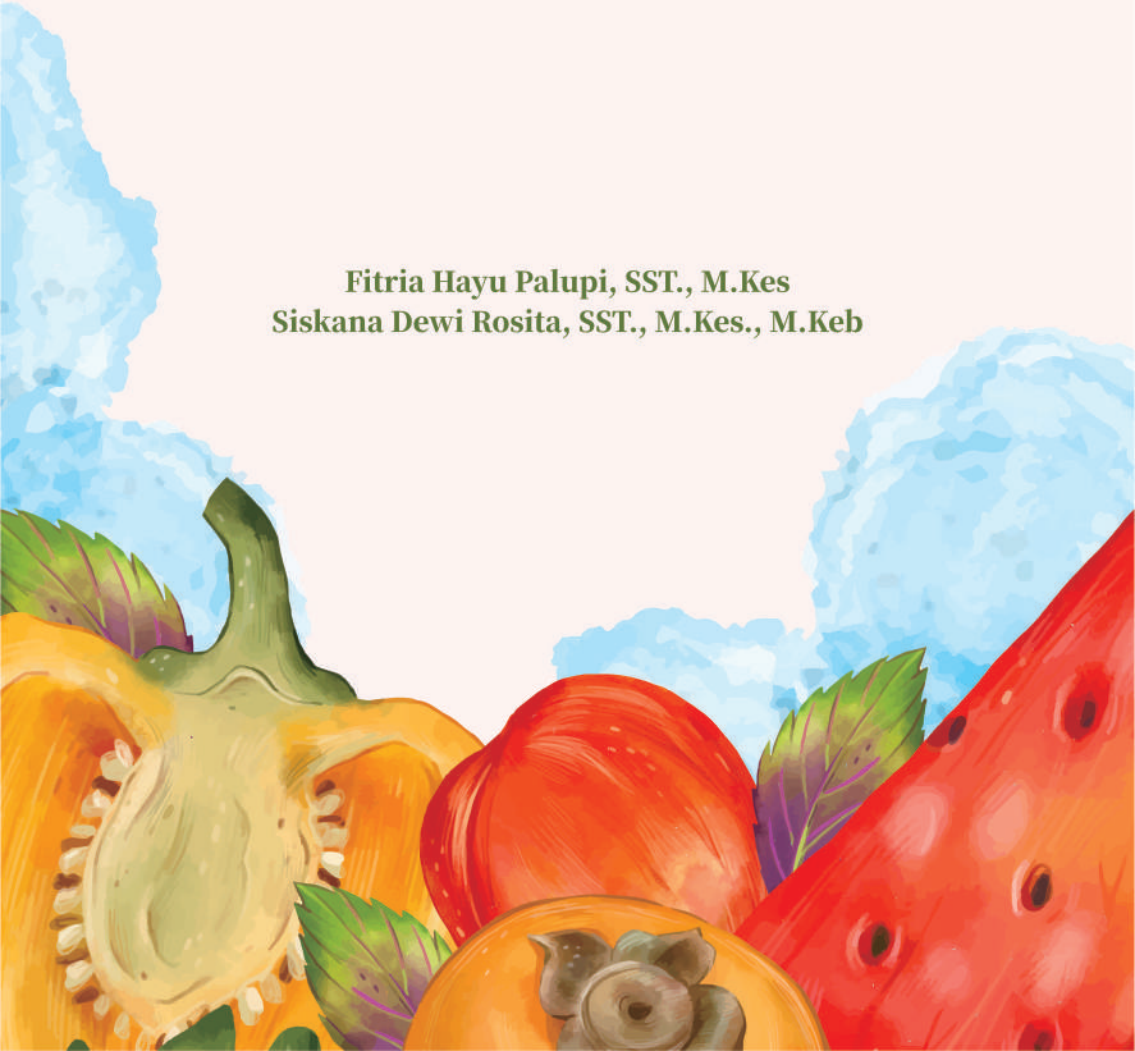




# STIMULASI GIZI & SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING

Fitria Hayu Palupi, SST., M.Kes  
Siskana Dewi Rosita, SST., M.Kes., M.Keb



# STIMULASI GIZI

## SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi kronis dan kurangnya stimulasi pertumbuhan yang memadai pada usia dini. Pencegahan stunting melibatkan serangkaian langkah, di antaranya adalah stimulasi perkembangan dan asupan gizi yang cukup.

Stimulasi pertumbuhan pada masa awal kehidupan anak sangat krusial untuk perkembangan otak, kognisi, dan motorik. Orang tua dan pengasuh memiliki peran sentral dalam memberikan stimulasi melalui interaksi positif, permainan, dan kegiatan pembelajaran yang mendukung perkembangan anak. Stimulasi dengan menggunakan pijat tuina dan oromotorik dapat mengurangi permasalahan nafsu makan anak dan untuk memberikan stimulasi perkembangan anak yang dapat dilakukan oleh orangtua.

Nutrisi yang memadai, termasuk protein, zat besi, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Melalui pendekatan holistik yang mencakup stimulasi pertumbuhan dan asupan gizi yang memadai, dapat diharapkan bahwa upaya pencegahan stunting akan menjadi lebih efektif. Sinergi antara keluarga, masyarakat, dan penyedia layanan kesehatan sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal dalam mencegah stunting pada anak-anak.

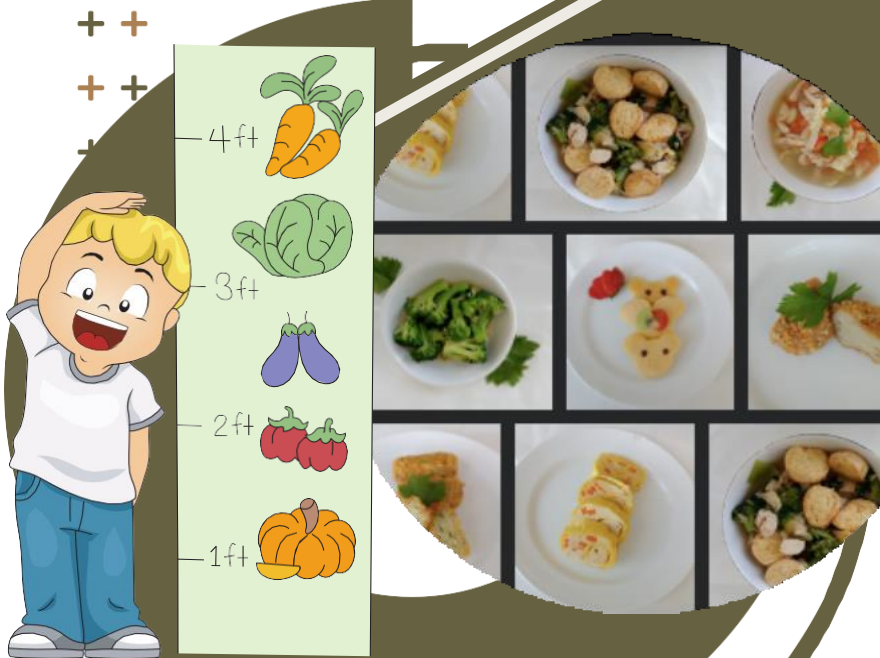
Ucapan terimakasih kepada mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Sugeng Hartono yang telah menciptakan kreasi menu Makanan pendamping ASI untuk anak stunting.



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

ISBN 978-623-120-034-1





## STIMULASI DAN GIZI SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING

Fitria Hayu Palupi, SST., M.Kes  
Siskana Dewi Rosita, SST., M.Kes., M.Keb



**eureka**  
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

# STIMULASI DAN GIZI SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING

**Penulis** : Fitria Hayu Palupi, SST., M.Kes  
Siskana Dewi Rosita, SST., M.Kes., M.Keb

**Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita

**Tata Letak** : Rizki Rose Mardiana

**ISBN** : 978-623-120-034-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2023**  
**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 : 2023

**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.



# PENGANTAR

---

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan buku Stimulasi Dan Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. Dalam buku ini tertulis bagaimana cara melakukan stimulasi pijat tuina dan oromotor yang bisa ibu lakukan dirumah, didukung dengan upaya meningkatkan input gizi dengan pemanfaatan bahan dengan kearifan lokal yang diharapkan sebagai preventif pencegahan stunting pada anak.

Kami menyadari buku ini jauh dari sempurna. Maka kami meminta adanya masukan yang membangun agar kami semakin termotivasi untuk menjadi lebih baik memperbaiki kualitas buku kami



Agustus 2023

Penulis



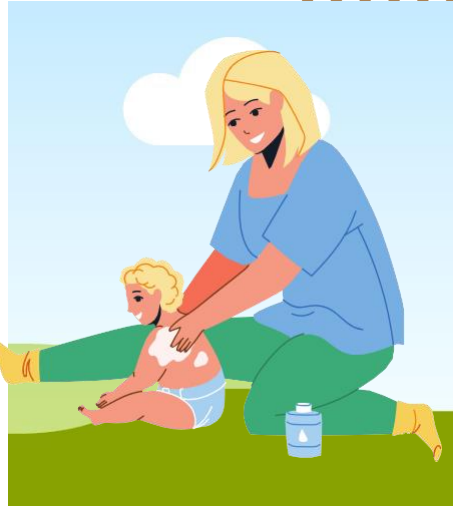
DAFTAR ISI

# DAFTAR ISI

PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
Optimalisasi Nafsu Makan Anak dengan Tui Na Massage di Rumah .....	1
Tui Na Massage .....	10
Oromotor Massage .....	25
Tips Meningkatkan Tinggi Badan Anak .....	34
Gizi Dan Resep Masakan Anak Tinggi Protein .....	37
Contoh Menu MP-ASI .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	56
TENTANG PENULIS.....	57

# Optimalisasi Nafsu Makan Anak dengan Tui Na Massage di Rumah

Tui Na massage adalah metode pijat tradisional Tiongkok yang dapat digunakan untuk membantu mengoptimalkan nafsu makan anak-anak. Namun, sangat penting untuk diingat bahwa jika anak Anda mengalami masalah nafsu makan yang berkepanjangan atau masalah kesehatan lainnya, sebaiknya Anda berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum mencoba metode apa pun. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa Anda pertimbangkan. jika Anda ingin mencoba Tui Na massage untuk membantu mengoptimalkan nafsu makan anak Anda:



Tui Na adalah bentuk pijat yang melibatkan tekanan, gesekan, dan manipulasi pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran energi (Qi) dan sirkulasi darah.



# MASALAH EMAK-EMAK



## BERAT BADAN SISAH NAIK

- Berat Badan memberikan gambaran status gizi pada anak tersebut
- KMS merupakan alat untuk memonitor kesehatan anak



## Anakmu susah makan?

Kenali dan pastikan Ibu punya solusi





## TERAPI

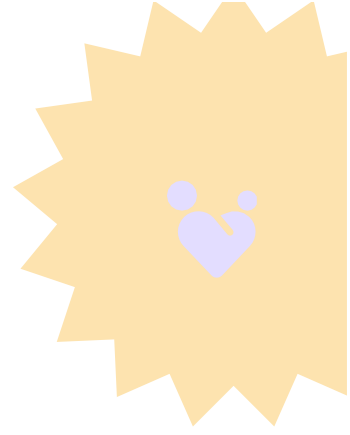
# Tui Na Massage



Dapat dilakukan saat anak bermain, 1 jam setelah makan, jarak 2 hari setelah imunisasi, saat tidak rewel, bisa dilakukan sesudah mandi, dan saat anak merasa nyaman.

Durasi Pijat : Boleh dilakukan setiap hari, selama 10-15 menit

# Oromotor Massage



# Gizi Dan Resep Masakan Anak Tinggi Protein



# Tujuan Pemberian MP-ASI pada Anak Stunting:



Dengan memberikan MP-ASI yang tepat, anak stunting memiliki peluang untuk mengatasi masalah pertumbuhan dan perkembangan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan memberikan dasar yang lebih kuat untuk pertumbuhan, belajar, dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial.



# Contoh Menu MP- ASI

Menu MP-ASI dibuat dan di produksi oleh Mahasiswa Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Sugeng Hartono:

1. Zhairoh Hilwa Azizah
2. Berlian Feby Amtari
3. Lefiyana
4. Cindia Iskar Ayu Pramesti
5. Nadine Hanifa F

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmika, M. 2015. Manfaat Pijat Balita. Jakarta: Salemba Medika
- Kurniati, P. T., & Sunarti. 2020. Stunting dan Pencegahannya. Klaten: Lakeisha.
- Roesli, U. 2009. Pedoman pijat bayi. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Palupi, FH., Rosita, SD., Remedina, G., Noviani, A. 2021. Pijat batuk pilek dan pijat tui na untuk meningkatkan nafsu makan. Solok: Mitra Cendekia Media
- Palupi, F. H., Renowening, Y., & Mahmudah, H. (2023). Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Umur 24-36 Bulan. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 1-6.
- Palupi, F. H., ST, S., Arismawati, D. F., ST, S., Ke, M., Tumenggung, I., ... & Pudyastuti, R. R. (2023). *ILMU KESEHATAN MASYARKAT*. CV Rey Media Grafika.
- Palupi, F. H., Rosita, S. D., & Remedina, G. (2021). Optimalisasi GERMAS dalam Pencegahan Stunting di Desa Rejosari Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo. *Abdi Geomedisains*, 79-86.
- World Health Organization. *Family Foods for Feeding Breastfed Children*. Jenewa: WHO Press. 2000
- World Health Organization. *Guiding Principles for Feeding non - Breastfed Children 6-24 Months Of Age*. Jenewa: WHO Press. 2005
- WHO. 2021. „Infant and young child feedin“, Available at: [Infant and young child feeding \(who.int\)](http://www.who.int). 21 Februari 2022 (23:23)
- Yanfu, Z. 2002. *Chinese Tuina (Massage)*. Shanghai : Shanghai University of Traditional Chinese Medicine
- Zami, Bunda. 2019. *MPASI With Love*. Wahyu Media. Jakarta.

## TENTANG PENULIS



Fitria Hayu Palupi.,S.ST.,M.Kes lahir di Sragen, 14 September 1977. Penulis mendapatkan gelar Magister Kesehatan (M.Kes) pada Program Studi S2 Magister Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret, pada Tahun 2011. Bekerja sebagai dosen dengan tugas tambahan sebagai Wakil Rektor di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Sugeng Hartono, dan menjadi Trainer Kesehatan (Tenaga Pelatih Kesehatan) yang telah tersertifikasi, sebagai narasumber serta trainer Oxytocyn Massage and Accupresure Point for Lactation, Baby massage for healthy baby and pediatric massage, serta sebagai pendamping UMKM Asumkesur. Selain aktif dalam kegiatan akademik, penulis juga aktif sebagai pengurus organisasi profesi, penulis buku, dan mendapatkan HAKI dalam bentuk poster , video dan booklet.



Siskana Dewi Rosita, SST, M. Kes, M. Keb lahir di Surakarta, 3 September 1987. Penulis bertempat tinggal di Badran Baru RT 09 RW 8 Papahan Tasikmadu, Karanganyar. Telah menyelesaikan Studi Lanjut S2 Kebidanan di Universitas Padjadjaran (UNPAD) Bandung padatahun 2023, dan sebelumnya telah mendapat gelar Magister Kesehatan (M.Kes) pada Program Studi S2 Magister Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret, pada Tahun 2012. Berkarir sebagai Bidan, Dosen Tetap di STIKes Mitra Husada Karanganyar dengan Jabatan Lektor sampai dengan saat ini, dan juga sebagai dosen tamu, pelatih tenaga kesehatan, tersertifikasi Physiological Holistic Care Theraphist dan Konselor Laktasi. Mata kuliah yang diampu oleh penulis pada saat ini diantaranya adalah KDPK, KKPK, Anatomi Fisiologi, Asuhan kebidanan pada ibu hamil dan asuhan kebidanan pada ibu bersalin. Selain mengampu mata kuliah tersebut, penulis sebagai Trainer Kesehatan (Tenaga PelatihKesehatan) yang telah tersertifikasi, sebagai narasumber serta trainer Oxytocyn Massage and Accupresure Point for Lactation, Baby massage for healthy baby and pediatric massage, serta menjadi Founder FS2 Training Center sebagai penyelenggara seminar dan pelatihan kesehatan. Sebagai praktisi mom and baby SPA, dan sebagai fasilitator Prenatal Gentle Yoga. Selain mengampu mata kuliah tersebut, penulis aktif dalam kegiatan organisasi serta menjad pengurus organisasi Pengurus IBI Cabang Karanganyar, menghasilkan karya-karya ilmiah dan penulis juga sudah mendapatkan HaKI baik dalam bentuk Booklet dan karya ilmiah.