Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum
DIMAS-UNDAR
ISSN: 2810-0085 (Online)
ISSN: 2810-0816 (cetak)

Pencegahan Stunting Melalui Parenting Education Di Desa Pakel Bareng

Rukhil Amania[1], Muhammad Nur Hidayat[2]*, Izatul Hamidah[3], Endah Wahyuningsih[4], Asnun Parwanti[5]
Universitas Darul Ulum, Jl Gus Dur 29A, Mojongapit, Jombang
rukhilamania99@gmail.com, mnurhidayat@gmail.com, zatul.hamidah200598@gmail.com, endahaetiyanto@gmail.com, asnunparwanti@gmail.com

Abstrak Stunting is a condition of failure in growth in children under 5 years old, this is caused by malnutrition so that children are too short for their age. The purpose of parenting activities carried out in Pakel Village is an educational effort carried out to increase the knowledge and skills of parents to raise children well. At the analysis stage conducted at the Posyandu in Pakel Village, many children were stunted. This is due to the lack of parental knowledge about the importance of nutrition that must be given to children. This study produces a description of efforts to understand parents about the importance of providing nutrition to children. The research team gave one example of nutritional support food, namely the manufacture of mango dessert. Parents are also given training and understanding to be creative in producing nutritious food using ingredients that are available at home, such as milk, bread, and other nutritious foods.

Abstrak *Stunting* adalah kondisi gagal dalam pertumbuhan pada anak balita dibawah 5 tahun, hal ini diakibatkan karena kekurangan gizi sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Tujuan dari kegiatan parenting yang dilakukan di desa pakel merupakan upaya pendidikan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kepada orang tua untuk mengasuh anak dengan baik. Pada tahap analisis yang dilakukan di posyandu desa pakel, terdapat banyak anak yang mengalami stunting. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi yang harus diberikan kepada anak. Pada penelitian ini menghasilkan deskripsi tentang upaya pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya pemberian gizi kepada anak. Team peneliti memberikan salah satu contoh makanan penunjung gizi yaitu pembuatan *dessert* mangga. Para orang tua juga diberikan pelatihan dan pemahaman untuk berkreasi menghasilkan makanan bergizi dengan menggunakan bahan yang ada di rumah, seperti susu, roti, dan makanan yang bergizi lainnya.

PENDAHULUAN

Di Desa Pakel Bareng terdapat banyak balita Stunting (lokus stunting). Stunting didefinisikan sebagai indeks tinggi badan menurut usia (TB/U) kurang dari minus dua standar deviasi (-2SD) atau di bawah rata-rata standar yang ada. Partisipasi Orangtua atau masyarakat sangat dibutuhkan dalam upaya pemerintah untuk penanggulangan stunting. Masalah perilaku Orangtua / masyarakat yang menjadi faktor penyebab stunting antara lain : 1) Kurangnya menjaga kebersihan lingkungan 2) Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi 3) Kesibukan orangtua. Selain itu kesadaran akan stunting menjadi faktor penentu dalam proses pencegahan stunting. Dan kurangnya pemahaman akan stunting menjadi faktor pemicu ketidak sadaran masyarakat akan bahaya stunting. Pemberian edukasi kepada masyarakat sangat dimungkinkan untuk lebih meningkatkan sadar masyarakat akan stunting. Orangtua/ Masyarakat mengharapkan dukungan penambahan pengetahuan dan keterampilan guna menghadapi masalah stunting.

Menurut Kusumawati, Rahardjo, & Permata (2015) Menyatakan stunting merupakan indicator yang sensitive untuk menilai keadaan social ekonomi yang buruk. Dampak stunting sangat luas, tidak hanya pada individu tetapi juga pada lingkup Negara karena mempengaruhi ekonomi dan pembangunan Negara. Hal ini terjadi karena kualitas anak yang mengalami stunting berbeda dengan anak yang sehat. Sedangkan menurut Harlock (1999), pola asuh dapat dipengaruhi oleh kepribadian ibu. Aspek psikologis lainnya yaitu, usia persalinan (Candra,2011) dan peran ganda (Andiyani,2013).

Melalui Program Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Tematik diharapkan adanya ketangguhan masyarakat sehingga secara mandiri dan sadar mampu mengatasi stunting. Untuk mencapai itu dibutuhkan kegiatan-kegiatan antara dalam bentuk; pendidikan dan latihan. Untuk itu dirumuskanlah kegiatan pengabdian dengan judul, "**Pencegahan Stunting Melalui Parenting Education Di Desa Pakel Bareng**"

METODE PELAKSANAAN

Metode penelitiaan yang digunakan dalam artikel ini adalah metode kualitatif. Menurut metode penelitian kualitatif adalah jenis metode penelitian yang paling tepat dalam menangkap persepsi manusia hanya dengan kontak langsung dan fikiran terbuka serta lewat proses induktif dan interaktif simbolik manusia bisa mengenal dan mengerti sesuatu. Penelitian ini dilakukan di desa Pakel Kecamatan Bareng dengan objek penelitian Balita Stunting. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipasi dengan langkah eksploratif yaitu melakukan salah satu teknik pengumpulan data kualitatif yang dianjurkan untuk emdapatkan data-data. Sumber data yang digunakan adalah data primer berupa hasil observasi dan data sekunder yang berupa data yang dikumpulkan, diolah dan disajikan oleh pihak lain.

PENANGANAN STUNTING

1. Penanganan

a. Ibu Hamil

Ibu hamil sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik fisk maupun psikisnya. Karena ibu hamil apapun yang di kerjakan dan di rasakan akan berpengaruh kepada janin yang ada dalam kandungannya. Salah satu faktor utama yang menyebabkan stunting pada bayi adalah asupan gizi anak yang tidak memadai ketika anak masih berusia balita. Namun sebenarnya, mencegah stunting sudah bisa dilakukan sejak dini semenjak masa kehamilan. Kuncinya tentu dengan meningkatkan asupan gizi ibu hamil dengan makanan yang berkualitas baik. Zat besi dan asam folat adalah kombinasi nutrisi penting selama kehamilan yang dapat mencegah stunting pada anak ketika ia dilahirkan nanti. Kekurangan zat besi selama kehamilan sangat umum terjadi. Diperkirakan setengah dari semua wanita hamil di seluruh dunia kekurangan zat besi.

Jika Anda tidak mendapatkan cukup zat besi dari makanan, tubuh Anda secara bertahap mengambilnya dari penyimpanan zat besi di tubuh Anda sehingga berisiko meningkatkan anemia. Menurut para ahli, anemia yang diakibatkan oleh kekurangan zat besi di dua trimester pertama dikaitkan dengan risiko dua kali lipat bayi lahir prematur dan tiga kali lipat risiko berat badan lahir rendah.

Daging merah, unggas, dan ikan adalah salah satu sumber zat besi terbaik untuk ibu hamil. Namun, hindari makan ati ayam/kambing/sapi karena kandungan tinggi vitamin A-nya tidak aman selama kehamilan. Anda juga bisa mendapatkan zat besi dari kacang-kacangan, sayuran, dan biji-bijian.

Selain dari makanan, Anda juga harus mulai mengonsumsi suplemen zat besi dosis rendah (30 mg per hari) sejak konsultasi kehamilan pertama Anda. Dalam kebanyakan kasus, Anda akan mendapatkan asupan zat besi sesuai dengan kadar tersebut di dalam vitamin prenatal Anda. Seterusnya, Anda membutuhkan setidaknya 27 miligram zat besi setiap hari selama kehamilan.

Peran asam folat amat penting dalam perkembangan otak dan sumsum tulang belakang bayi. Mengonsumsi asam folat selama kehamilan dapat mengurangi risiko gangguan kehamilan hingga 72 persen. Asam folat membantu mencegah cacat tabung saraf, penyakit bawaan lahir karena gagalnya perkembangan organ bayi, seperti spina bifida dan anencephaly.

Asam folat adalah bagian dari grup vitamin B, tepatnya B9. Nutrisi ini dapat Anda temukan dalam daging unggas; sayur-sayuran hijau (bayam, asparagus, seledri, brokoli, buncis, lobak hijau, selada, kacang panjang; wortel; buah-buahan seperti alpukat, jeruk, buah bit, pisang, tomat, melon jingga; hingga jagung dan kuning telur. Biji-bijian seperti biji bunga matahari (kuaci), gandum dan produk olahan gandum (pasta) juga tinggi kandungan asam folat.

Ibu hamil sering disarankan untuk menambah asupan asam folatnya lewat suplemen. Ini bertujuan untuk memastikan Anda tetap mendapatkan jumlah yang sesuai untuk setiap hari. Dengan mengonsumsi asam folat sebanyak 400 mikrogram (mcg) per hari, setidaknya mulai dari satu bulan sebelum Anda berencana hamil dan terus berlangsung sampai selama trimester pertama, Anda akan mengurangi peluang bayi terkena risiko cacat tabung saraf sekitar 50–70%, sekaligus membantu mengurangi gangguan kelahiran lainnya — termasuk mencegah stunting.

B. Ibu menyusui

Ibu menyusui sangat berperan penting dalam pencegahan stunting apada anak. paling utama nutrisi yang anak miliki berasal dari asupan tiap hari terutama pada ASI. Ibu menyusui harus

dapat memperhatkan nutrisi yang masuk pada tubuh untuk anaknya. Kurangnya nutrisi pada 1000 hari pertama anak merupakan salah satu penyebab stunting yang memiliki peran cukup besar. Seperti yang telah dijelaskan di atas, asupan gizi buruk akan menghambat tumbuh kembang anak.

Mencegah stunting pada anak bayi dan balita bisa dilakukan dengan memastikan pemberian ASI ekslusif selama 6 bulan pertama setelah lahir dan kalau bisa diteruskan sampai ia berusia 2 tahun. Hal ini karena ASI mempunyai manfaat yang sangat banyak, mulai dari memberi nutrisi bayi, meningkatkan kekebalan tubuh bayi, sampai manfaat untuk perkembangan otak dan tubuhnya.

Setelah berusia 6 bulan, bayi mulai bisa dikenalkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI). Menu MPASI yang bisa diberikan biasanya berupa makanan yang sudah dihancurkan menyerupai bubur halus, bisa dari buah-buahan yang ditumbuk halus, kentang tumbung, bubur susu, atau bubur dari nasi yang dihaluskan dan disaring. Apabila sudah terbiasa, bisa ditambahkan makanan lain seperti ikan atau daging yang dihaluskan.

Lauk MPASI dampingan yang terbaik untuk membantu mencegah stunting adalah satu butir telur setiap hari. Dikutip dari NHS, mengonsumsi 1 butir telur per hari dapat mencegah stunting pada anak-anak. Telur merupakan makanan kaya protein dan segudang nutrisi pentingnya yang membantu memenuhi asupan gizi anak. Telur juga merupakan bahan makanan yang murah dan mudah didapat.

dari semenjak kehamilan sampai usia 1000 hari anak, atau dua tahun, adalah masa-masa yang penting untuk memastikan asupan gizi terbaik. Di masa-masa inilah otak dan tubuh anak akan paling optimal untuk berkembang pesat. Sehngga bu menyusui sangat berperan penting dalam pencegahan stunting.

C. Nenek

Selain ibu nenek juga sangat berperan penting dalam pencegahan stunting. Kebanyakan ibu yang bekerja nenek akan menjadi pengasuh utama anak. Anak akan di titipkan ke nenek bak dari pola makan, mandi, jajan, dan lainnya. Sehingga nenek juga harus mengetahui peranannya dalam mencegah stunting. Nenek yang masih muda dapat membantu

pemnncegahannya ketika nenenk yang sudah usia lanjut yang tidak seharusnya anak dititipkan kepadanya ini juga wajib mengetahui nutris yang baik dan tidak baik untuk cucunya. Karena peran nenek yang sebenarmnya adalah mengayomi bukan merawat anak lagi. Sehingga penanganan stuntuing akan mudah diatasi ketika lapisan keluarga yang terdekat anak mengetahui perannya dalam mengatasi stunting tersebut.

2. Menu- menu asupan yang harus di penuhi

a. Menu Ibu hamil

Anak yang sehat adalah dambaan setiap orangtua, baik dari segi fisik maupun mental. Pertumbuhan dan perkembangan anak ternyata sudah dimulai sejak 1.000 hari pertama kehidupannya, yaitu sejak dalam masa kandungan.Gangguan yang terjadi pada 1.000 hari pertama kehidupan ini dapat memberikan dampak pada masa depan buah hati, salah satunya stunting.

Stunting adalah suatu kondisi pertumbuhan yang tidak memadai akibat beberapa hal, salah satunya asupan gizi yang tidak mencukupi kebutuhannya.Stunting biasanya merefleksikan kekurangan gizi selama periode kritis 1.000 hari pertama kehidupan.

Pemenuhan nutrisi yang tidak memadai selama 1.000 hari pertama kehidupan dapat berdampak buruk.Stunting tidak hanya berdampak pada kesehatan anak, namun juga membuatnya lebih rentan terhadap penyakit, serta gangguan perkembangan fisik dan mental.Artinya, anak yang mengalami stunting lebih sulit mencapai tinggi badan dan kemampuan kognitif maksimal sebagai orang dewasa.Lalu, stunting juga memiliki efek jangka panjang. Misalnya, kehilangan produktivitas, meningkatkan biaya pengobatan, kematian dini, serta meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, kanker, dan penyakit degeneratif.Tak heran bila pemenuhan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan sangat krusial. Pasalnya, waktu tersebut penting dalam pertumbuhan dan perkembangan buah hati yang hanya terjadi selama tahap tertentu, serta tidak terjadi lagi di kemudian hari.

Stunting memang lebih banyak terjadi pada masyarakat menengah ke bawah. Namun, tidak menutup kemungkinan masalah ini terjadi pada siapa pun, termasuk golongan menengah ke atas.Nutrisi Ibu Hamil untuk Mencegah Stunting, Karena 1.000 hari pertama kehidupan

dimulai saat buah hati dikandung dan kebutuhan nutrisinya didapatkan dari sang ibu, maka kebutuhan nutrisi ibu hamil sangat penting untuk cegah stunting.

Ibu hamil memerlukan tambahan kalori sekitar 350-450 kalori per hari. Kebutuhan nutrisi untuk ibu hamil dipenuhi dengan mengonsumsi makanan mengandung komponen makro dan mikro.

Nutrisi makro adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sementara, nutrisi mikro adalah vitamin dan mineral. Terdapat beberapa komponen asupan gizi ibu hamil yang sebaiknya tidak terlewatkan, yaitu:

1. **Protein**

Protein sangat penting untuk pertumbuhan jaringan dan organ buah hati, salah satunya otak. Nutrisi ini juga penting untuk sang ibu, yaitu membantu pertumbuhan jaringan payudara dan rahim selama kehamilan.Protein juga berperan meningkatkan suplai darah. Hal ini dapat memungkinkan lebih banyak darah untuk dikirim ke bayi.Ibu hamil memerlukan sekitar 70-100 gram protein per hari. Sumber protein dapat berasal dari produk hewani seperti ayam, ikan, dan daging, serta nabati seperti kacang-kacangan dan beberapa jenis keju.

2. **Kalsium**

Kalsium berguna untuk pertumbuhan tulang bayi dan mengatur cairan di dalam tubuh ibu. Ibu hamil membutuhkan 1.000 mg kalsium, idealnya dalam 2 dosis 500 mg per hari.Beberapa sumber kalsium yang baik adalah susu, yoghurt, keju, ikan, tahu, dan sayuran berdaun hijau tua.

3. **Asam Folat**

Asam folat adalah nutrisi penting untuk mengurangi risiko cacat tabung saraf. Kondisi cacat lahir utama ini memengaruhi sumsum tulang belakang dan otak bayi, misalnya anencephaly dan spina bifida.Ibu hamil direkomendasikan untuk mengonsumsi asam folat sebanyak 600-800 mcg. Asupannya dapat diperoleh dari hati, kacang, telur, dan sayuran berdaun hijau tua.

4. **Zat Besi**

Zat besi bekerja dengan natrium, kalium, dan air untuk meningkatkan aliran darah. Hal ini membantu memastikan oksigen cukup tersedia untuk ibu dan buah hati Ibu hamil

memerlukan 27 mg zat besi per hari, yang sebaiknya dikonsumsi bersamaan dengan vitamin C untuk meningkatkan penyerapannya. Sumber zat besi yang baik adalah sayuran berdaun hijau tua, buah sitrus, roti atau sereal yang diperkaya zat besi, daging sapi dan unggas tanpa lemak, serta telur.

Asupan gizi ibu hamil sebenarnya dapat dipenuhi dari konsumsi makanan sehat sehari-hari dengan porsi seimbang. Namun, sering kali ibu hamil tidak mampu mengonsumsi makanan dengan nutrisi lengkap.Oleh karena itu, ibu hamil dapat memanfaatkan makanan atau minuman pelengkap untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Beberapa nutrisi yang diperlukan antara lain:

- Protein yang berguna untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan janin.
- Kalsium yang membantu pembentukan tulang bayi dan kepadatan tulang ibu.
- Asam folat dan zat besi. Asam folat memelihara pertumbuhan dan perkembangan janin serta pembelahan sel. Zat besi yang menjadi komponen hemoglobin pada sel darah merah untuk menyalurkan oksigen ke semua bagian tubuh.
- DHA dan omega-3 untuk perkembangan otak dan kemampuan kognitif bayi.

Untuk cegah stunting pada buah hati, jangan lupa selalu penuhi nutrisi selama kehamilan. Karena waktu tidak bisa kembali, pastikan asupan gizi ibu hamil tercukupi dengan seimbang.

a. Menu Ibu menyusui

Makanan Sehat Untuk Ibu Menyusui – Sebelum kita membahas panjang lebar mengenai apa saja yang nantinya bisa dikonsumsi atau dimakan untuk ibu menyusui, tentunya penting untuk para ibu-ibu ketahui bahwa ASI merupakan kombinasi vitamin, lemak, protein dan juga karbohidrat yang terbilang sangat sempurna. Untuk itu, tidak ada yang lebih baik memang untuk kesehatan dan gizi bayi selain ASI. Selain itu, leukosit juga merupakan sel hidup yang mana hanya bisa ditemukan dalam ASI serta membantu untuk melawan infeksi. Nah, antibodi, enzim, hormon dan sel hidup akan membuat ASI menjadi asupan yang memang paling ideal. Hal ini tentu sangat berhubungan dengan apa yang ibu makan ataupun minum sehingga kualitas ASI bisa dapat tersalurkan dengan baik untuk sang buah hati. Oleh

karena itu,Kebutuhan gizi ibu menyusui berbeda dengan wanita yang tidak menyusui. Berikut adalah gambarannya:

Kalori

Secara umum, ibu menyusui membutuhkan 500 kalori lebih banyak daripada wanita yang tidak menyusui. Namun, kebutuhan kalori setiap ibu menyusui bisa berbeda jumlahnya. Hal ini tergantung pada banyak faktor, seperti aktivitas sehari-hari, metabolisme tubuh, dan frekuensi menyusui.

Daripada sibuk menghitung jumlah kalori terlalu detail, lebih baik Busui berpatokan saja kepada rasa lapar. Busui juga bisa mencoba mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam porsi lebih sedikit tapi lebih sering, agar asupan gizi dan energi bisa masuk secara teratur.

Vitamin dan mineral

Selama menyusui, Busui perlu mencukupi kebutuhan berbagai vitamin dan mineral lebih banyak daripada biasanya. Untuk mendapatkan asupan nutrisi tersebut pastikan makanan yang Busui konsumsi bervariasi dan terdiri dari gizi seimbang.

Makanan yang bervariasi juga dapat memperkaya gizi pada ASI, sekaligus membiasakan bayi saat sudah bisa diberikan makanan pendamping ASI.

Cairan tubuh

Saat menjalani masa menyusui, tubuh Busui akan melepaskan hormon oksitosin yang akan membuat Busui lebih sering merasa haus. Oleh karena itu, minumlah air putih setiap kali Busui merasa haus. Namun, Busui juga bisa mengonsumsi minuman lain, seperti jus buah atau susu.

Asupan cairan penting guna menjaga tubuh Busui tetap fit dan terhindar dari dehidrasi.

✓ Makanan Ibu Menyusui yang Disarankan

Untuk mencukupi kebutuhan nutrisi Busui dan Si Kecil, beberapa makanan berikut bisa dijadikan pilihan ideal, di antaranya:

1. Gandum utuh dan beras merah

Ibu menyusui membutuhkan asupan energi yang cukup dari makanan. Sumber energi ini bisa diperoleh dari karbohidrat yang terdapat dalam nasi, roti, kentang, ubi, dan gandum utuh dan beras merah yang kaya akan serat.

Terutama gandum utuh, tak hanya mengandung karbohidrat dan serat, makanan ini juga kaya akan folat yang sangat baik untuk ibu menyusui dan bayi. Busui bisa mencampur gandum utuh dengan beras merah guna memproduksi ASI dengan kualitas yang tinggi.

2. Ikan

Tak hanya karbohidrat, ibu menyusui juga membutuhkan asupan protein yang cukup. Asupan gizi ini penting untuk mendukung produksi ASI dan pemulihan jaringan tubuh setelah melahirkan. Untuk mencukupi asupan protein, Busui bisa mengonsumsi ikan, setidaknya 2 porsi seminggu.

Pilihlah ikan yang kaya akan DHA dan omega-3, seperti salmon, tongkol, atau sarden. Pasalnya, kandungan nutrisi tersebut baik untuk perkembangan sistem saraf dan otak bayi serta membantu mengurangi stres pascamelahirkan pada ibu.

3. Telur

Makanan ibu menyusui yang juga disarankan adalah telur. Hampir sama dengan ikan, telur merupakan makanan yang kaya akan protein, omega-3, dan vitamin D. Ketiga nutrisi tersebut bermanfaat untuk mendukung tumbuh kembang bayi, terutama bagi pertumbuhan tulang dan perkembangan otaknya.

4. Buah dan sayuran

Buah dan sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik bagi tubuh Busui dan Si Kecil. Tak hanya itu, buah dan sayuran juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan, sehingga Busui bisa terhindar dari sembelit.

Namun, sebelum mengonsumsinya, pastikan buah dan sayuran sudah dicuci bersih dan bebas dari pestisida, ya.

5. Susu dan produk olahannya

Susu merupakan salah satu sumber nutrisi penting, seperti kalsium, vitamin D, protein, lemak, dan vitamin B. Tak hanya susu, berbagai produk olahan susu, seperti *yoghurt* dan keju, juga mengandung nutrisi penting yang baik untuk mendukung kualitas dan produksi ASI serta tumbuh kembang bayi.

6. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan dan biji-bijian juga merupakan makanan yang baik untuk dikonsumsi selama masa menyusui. Pasalnya, makanan ini kaya akan berbagai nutrisi penting yang bermanfaat bagi kesehatan Busui dan Si Kecil, seperti protein, asam lemak esensial, zat besi, kalsium, zinc, serat, vitamin B, vitamin E, dan vitamin K.

Selain itu, kacang-kacangan dan biji-bijian juga disebut sebagai makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

✓ Makanan dan Minuman yang Sebaiknya Dihindari Ibu Menyusui

Selain mengetahui apa saja makanan ibu menyusui yang direkomendasikan, Busui juga harus memperhatikan sebagian makanan dan minuman yang berpotensi mengganggu kesehatan Busui dan Si Kecil.

Berikut adalah beberapa jenis makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari ibu menyusui:

Ikan yang mengandung banyak merkuri

Meski kaya akan protein, sebagian jenis ikan juga mengandung banyak merkuri. Jika dikonsumsi berlebihan, zat yang tergolong logam berat ini bisa membahayakan kesehatan dan merusak saraf serta organ tubuh Busui dan Si Kecil.

Beberapa jenis ikan yang kandungan merkurinya tergolong tinggi antara lain, ikan hiu, makarel, tuna, todak, dan kakap. Oleh karena itu, agar lebih aman, Busui dianjurkan untuk mengonsumsi ikan hingga tidak lebih dari 2 porsi per minggu.

Kafein

Konsumsi kafein berlebihan juga tidak disarankan selama masa menyusui. Agar lebih aman, Busui dianjurkan untuk membatasi asupan kafein hingga tidak melebihi 300 mg kafein atau setara 2–3 cangkir kopi dalam sehari.

Pasalnya, tingginya kandungan kafein di dalam air susu dapat mengganggu sistem pencernaan bayi dan membuatnya susah tidur. Selain pada kopi, kafein juga terkandung di dalam teh, minuman berenergi, dan cokelat.

Minuman alkohol

Ketika Busui mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol, zat tersebut akan terserap ke dalam ASI dan bisa ikut diminum oleh Si Kecil. Hal ini tentu saja tidak baik bagi kesehatan bayi. Oleh sebab itu, selama masa menyusui, sebaiknya Busui menghindari konsumsi minuman alkohol.

Selain makanan dan minuman, hal yang juga perlu dihindari adalah kebiasaan merokok. Merokok di sekitar bayi bisa meningkatkan risiko dia untuk mengalami beberapa penyakit, seperti asma, pneumonia, bronkitis, dan infeksi telinga. Selain itu, kebiasaan merokok juga dapat mengurangi kuantitas ASI yang diproduksi.

Setelah mengetahui apa saja makanan ibu menyusui yang direkomendasikan dan yang harus dihindari, Busui diharapkan bisa lebih bijak dalam menentukan menu makanan dan minuman sehari-hari.

b. Menu Balita

Penyebab tidak langsung stunting antara lain, pengetahuan ibu tentang gizi, pola asuh orangtua, tingkat pendapatan orangtua dan pemanfaatan pelayanan kesehatan (Nikmah & Nadhiroh, 2015).

Asupan Nutrisi untuk Mencegah Terjadinya Stunting

Memasuki usia enam bulan, bayi membutuhkan asupan nutrisi lain selain ASI untuk mendukung tumbuh kembangnya. Namun, MPASI yang tepat bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Si Kecil, melainkan untuk menghindari risiko terjadinya gangguan tumbuh kembang, termasuk stunting.

Gangguan kesehatan ini memang sebaiknya mendapat perhatian. Pasalnya, stunting tidak hanya akan mengganggu pertumbuhan tubuh sang buah hati, tetapi juga bisa memicu munculnya gangguan kesehatan jangka panjang.

Stunting pada anak bisa mengakibatkan terhambatnya perkembangan dan lemahnya sistem imun tubuh sehingga anak akan lebih mudah terserang penyakit. Selain itu, kondisi ini juga meningkatkan risiko munculnya gangguan pada sistem pembakaran hingga menurunnya fungsi kognitif anak.

Bahkan, saat anak mengalami permasalahan gizi yang bisa dikatakan sangat parah, ia bisa saja kehilangan nyawa. Terkait kecerdasan, masalah stunting juga dihubungkan dengan perkembangan otak dan intelegensi Si Kecil. Oleh karena itu, pastikan ibu memilih menu MPASI terbaik sambil tetap memenuhi kebutuhan ASI Si Kecil. Menu MPASI umumnya berupa makanan yang telah dihaluskan atau disesuaikan teksturnya sesuai usia anak. Sumbernya bisa dari buah-buahan, bubur nasi, kentang, atau roti.

Salah satu menu MPASI yang diklaim mampu mencegah risiko stunting pada anak adalah telur. Bahan makanan ini mengandung protein dan banyak nutrisi lain. Konsumsi sebanyak satu butir setiap hari sudah membantu memenuhi asupan harian anak.

Meski demikian, pastikan ibu juga mengenalkan dan memberikan asupan nutrisi dengan jenis makanan lain. Bukan tanpa alasan, anak membutuhkan berbagai asupan nutrisi penting untuk membantu tumbuh kembangnya sekaligus meningkatkan imunitas tubuh. Penyebab lain stunting bisa terjadi karena rendahnya porsi dan kualitas gizi serta asupan makanan yang tidak beragam.

Nah, mencegah stunting pada anak bisa ibu lakukan dengan memberikan menu makanan dengan kandungan gizi seimbang. Bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, makanan sumber protein disarankan untuk ditingkatkan pemberiannya.

Selain itu, asupan sayur dan buah juga penting. Pastikan ibu mengisi setengah bagian piring dengan buah dan sayur. Sementara setengah bagian lainnya isi dengan makanan sumber protein, baik nabati maupun hewani. Menu MPASI yang beragam bisa membantu memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh tanpa harus khawatir akan terserang stunting.

3. Membiasakan hal-hal yang positif

1. Membiasakan untuk hidup sehat
2. Membiasakan untuk selalu cuci tangan
3. Menjaga kesehatan mental dan fisik anak

4. Aneka menu

Lemper Jantung Pisang

Dissert Mangga

Es Cream balok Alpukat

Bubur kacang hijau

Puding Pepaya

Sate Buah

Kreasi menu harian

Kreasi menu harian

KESIMPULAN

Penyebab stunting umumnya tidak berdiri sendiri, namun merupakan kombinasi dari beberapa factor. Penyebab stunting di desa lokus stunting kecamatan Bareng : 1) Kurangnya asupan makanan, 2) Pola asuh yang kurang memadai, 3) Sanitiasi lingkungan yang kurang. Adapun penyebab yang paling dominan adalah Kurangnya asupan makanan dan pola asuh yang kurang memadai sebagai pertimbang untuk prioritas intervensi.

SARAN

Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan asupan makanan balita dan pola asuh orangtua terhadap anak yang dilakukan secara komprehansif dan menyeluruh, sereta kerja sama seluruh komponan masyarakat, pemerintah, dan pengusaha dalam upaya penurunan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

Hurlock, E.B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima.Jakarta: Erlangga.

Aisah, Ngaisah, & Rahmuniyati. (2019). Personal Hygiene dan santai lingkungan berhubungan dengan kejadian stunting di Desa Wukirsari Kecamatan cangkrngan. Prosiding Seminar nasional Meningkatkan Kemampuan Literasi digital dalam Publikasi Ilmiah Di Era revolusi Industri 4.0. Yogyakarta: universitas Respati Yogyakarta.

Almatsier, S. (2015). Prinsip dasar ilmu Gizi Edis ke-9, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Kuku KE, Nuryanto. 2011. Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2 – 3 Tahun Di Kecamatan Semarang Timur. Journal Of Nutrition College. 2(4) : 523 – 530.

Manary MJ, Solomons NW. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat, Gizi dan Perkembangan Anak. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

obbins, Stephen P. Judge, Timothy A., 2008. Perilaku Organisasi Buku 1. Jakarta

Salemba. Rochmah, Amalia M. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari I. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Sabaruddin, Erny E. 2012.Kajian Positive Deviance Masalah Stunting Balita Pada Keluarga Miskin Di Bogor. Institut Pertanian Bogor.

Siswati, Tri, 2018. Determinan Sosial, Struktural Dan Biologi Kejadian Stunting Balita Di Indonesia. Yogyakarta. Universitas Gajah Mada.