



CEGAH STUNTING MULAI DARI PEREMPUAN SEHAT

HJ. NUR ASIAH, SKM, M.KES

DIPRESENTASIKAN PADA SEMINAR KESEHATAN PEREMPUAN SEHAT UNTUK
GENERASI HEBAT DISELENGGARAKAN OLEH PIMPINAN WILAYAH NASYIATUL
AISYIYAH (PWNA) DKI JAKARTA KAMIS, 26 JUNI 2025



APA ITU STUNTING

kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis

terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan (HPK)— dari sejak kehamilan sampai usia 2 tahun

berisiko mengalami gangguan kognitif, produktivitas rendah, hingga penyakit metabolik di masa dewasa

memiliki tinggi badan di bawah standar WHO (z-score < -2 SD)

Stunting

- Stunting adalah proses siklus karena perempuan yang terhambat pertumbuhannya di masa kanak-kanak cenderung memiliki keturunan yang terhambat pertumbuhannya, sehingga menciptakan siklus kemiskinan antargenerasi dan modal manusia yang berkurang yang sulit diputus, meskipun jendela peluang potensial telah diidentifikasi” (Andrew, 2014).

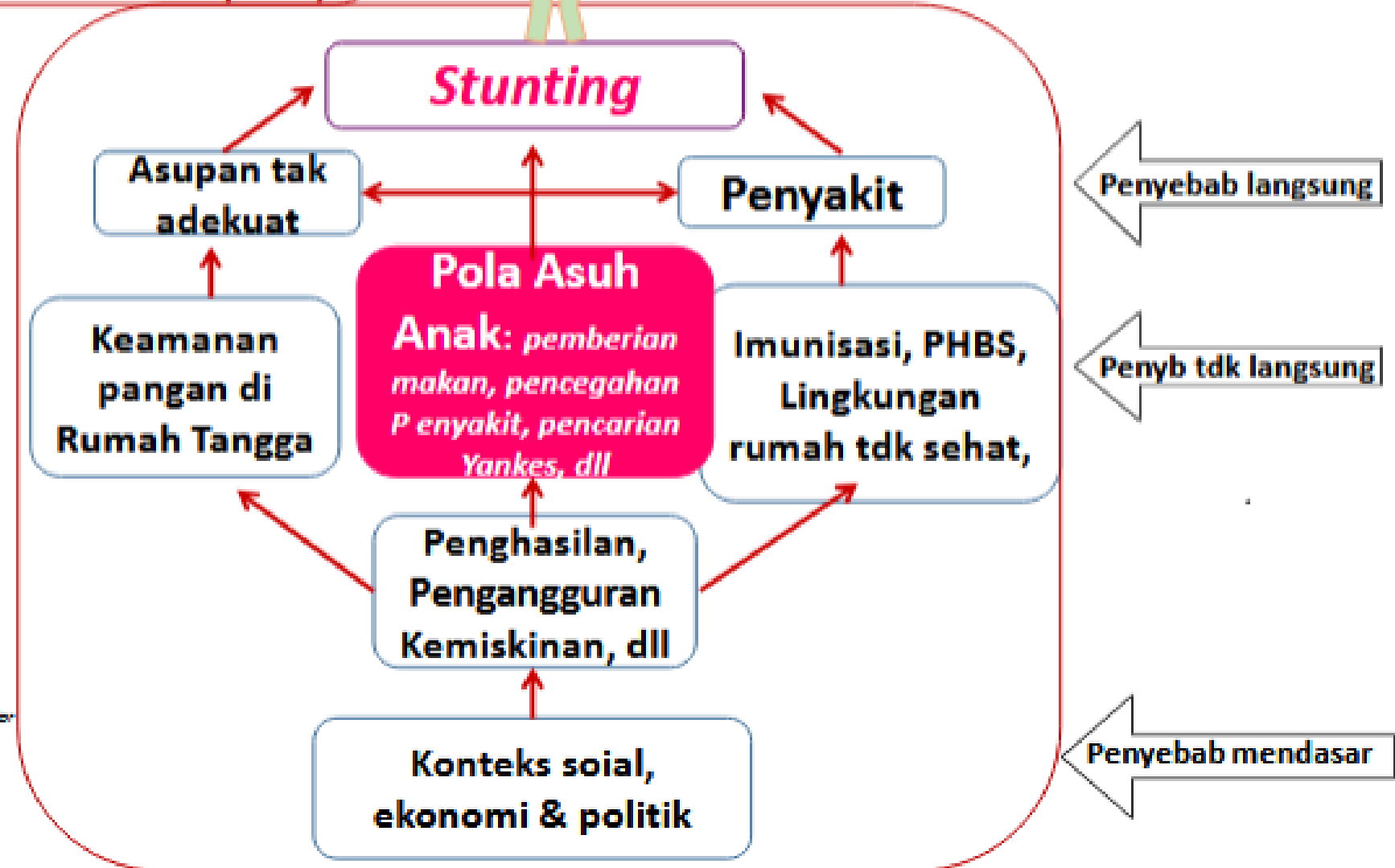
Ringkasan Data SSGI 2024



Indikator	2023	2024
Prevalensi stunting	21,5 %	19,8 %
Balita stunting (absolut)	4,8 juta	4,48 juta
Kasus terhindar dalam tahun	—	~357 000

Konsekuensi jk. panjang:
*Pendek, kemampuan
kognitif,/kecerdasan
produktivitas ekonomi,
P' Tidak Menular (PTM)*

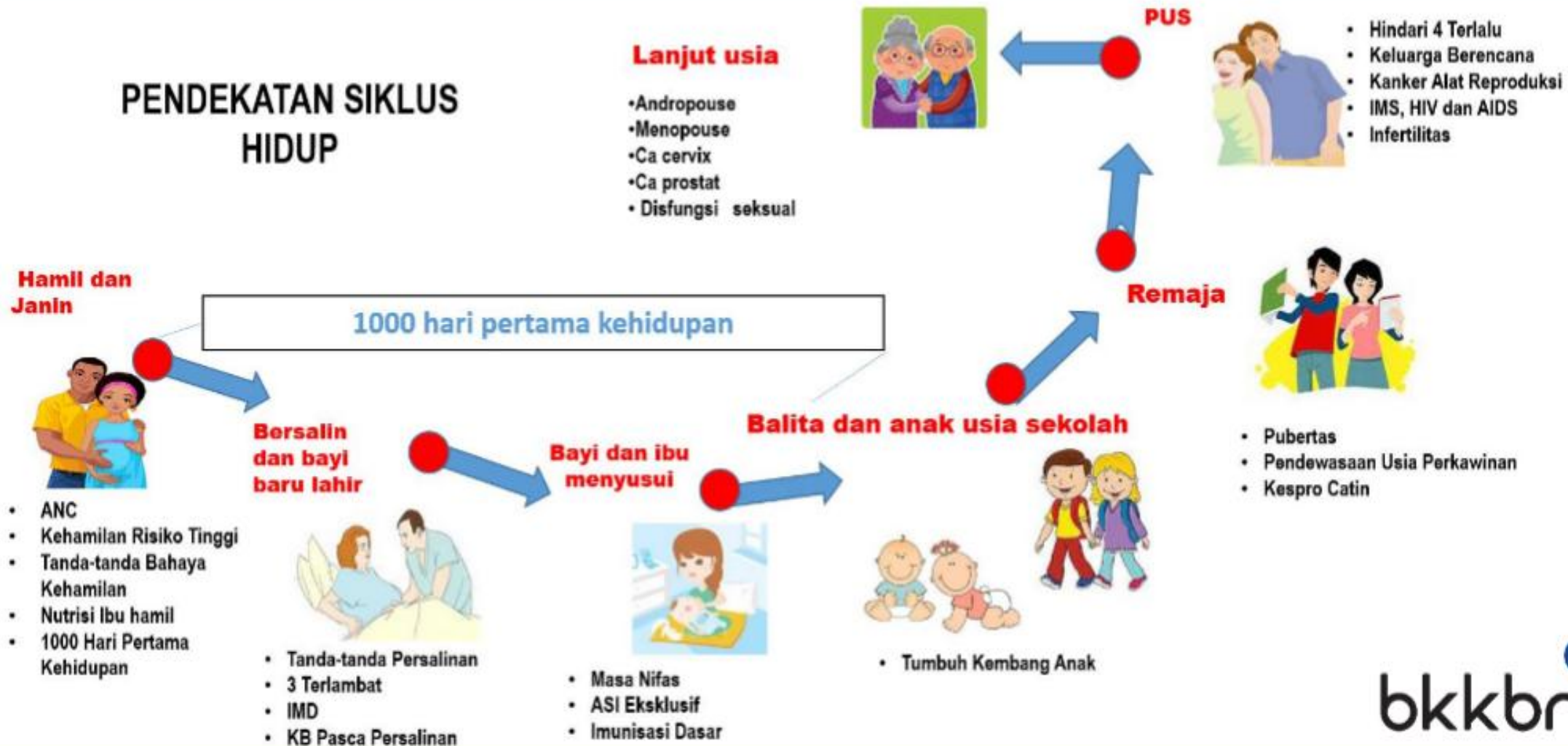
Konsekuensi jk. pendek/
menengah: *Penyakit,
Kematian*



Sumber:
Maternal and
Child
undernutrition:
global and
regional
exposures and
health
consequences.
RE Black et al, for
the Maternal
and Child
Undernutrition
Study. The
Lancet 2008

KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN PENDEKATAN SIKLUS HIDUP MANUSIA

PENDEKATAN SIKLUS HIDUP



Apakah stunting bisa disembuhkan???

TIDAK sepenuhnya bisa disembuhkan, tapi bisa diminimalkan efeknya jika intervensi dilakukan sebelum usia 2 tahun

Setelah anak usia 2 tahun, sebagian besar pertumbuhan otak dan tinggi badan permanen, sehingga:
Tinggi badan sulit dikoreksi
Fungsi kognitif bisa dibantu dengan stimulasi dan pendidikan, tapi tidak optimal seperti anak tidak stunting.

Oleh karena itu, intervensi sebelum 1.000 HPK sangat krusial dan tidak bisa ditunda.

a. Fase Pra-Kehamilan & Remaja Putri

Calon ibu yang **anemia** atau kekurangan energi kronik (KEK) cenderung melahirkan bayi dengan **BBLR (Berat Badan Lahir Rendah)** atau **panjang badan pendek**.

Prof. Dr. Endang L. Achadi menekankan bahwa intervensi sejak remaja sangat penting. Ia menyebut:

“Kesehatan gizi remaja putri sangat menentukan kualitas generasi berikutnya. Anemia dan KEK harus dicegah sebelum kehamilan.”

(Endang L. Achadi, 2021)

Perbaiki “Pabrik” SDM

Kalau kita ingin punya Pemuda yang unggul, maka yang harus disentuh adalah “pabriknya” SDM, yaitu Pasangan Usia Subur.

Ibarat mobil, kalau kita ingin mobil yang berkualitas, maka perbaikan harus dimulai dari proses produksi di pabriknya, bukan di bengkelnya.

Pasangan usia subur harus diberi pengetahuan bagaimana bisa melahirkan Pemuda berkualitas.



Sekeren apapun foto hamilnya,
masih gak maksimal,
kalo belum tau **STUNTING**.



STUNTING: ancaman utama kualitas Pemuda

Anak yang *stunting* (gagal tumbuh) bukan hanya terganggu pertumbuhan fisiknya, melainkan juga terganggu perkembangan otaknya, yang akan sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, serta produktivitas dan kreativitas di usia-usia produktif.

Perempuan yang pada masa remajanya tidak tercukupi kebutuhan gizinya dan hamil/melahirkan di usia muda memiliki potensi untuk melahirkan anak yang *stunting*.

b. Selama Kehamilan

Kekurangan asupan gizi mikro (zat besi, folat, yodium, seng, kalsium) dan makro (protein, energi) dapat menghambat perkembangan janin.

dr. Hasto Wardoyo (Kepala BKKBN)

menyatakan bahwa:

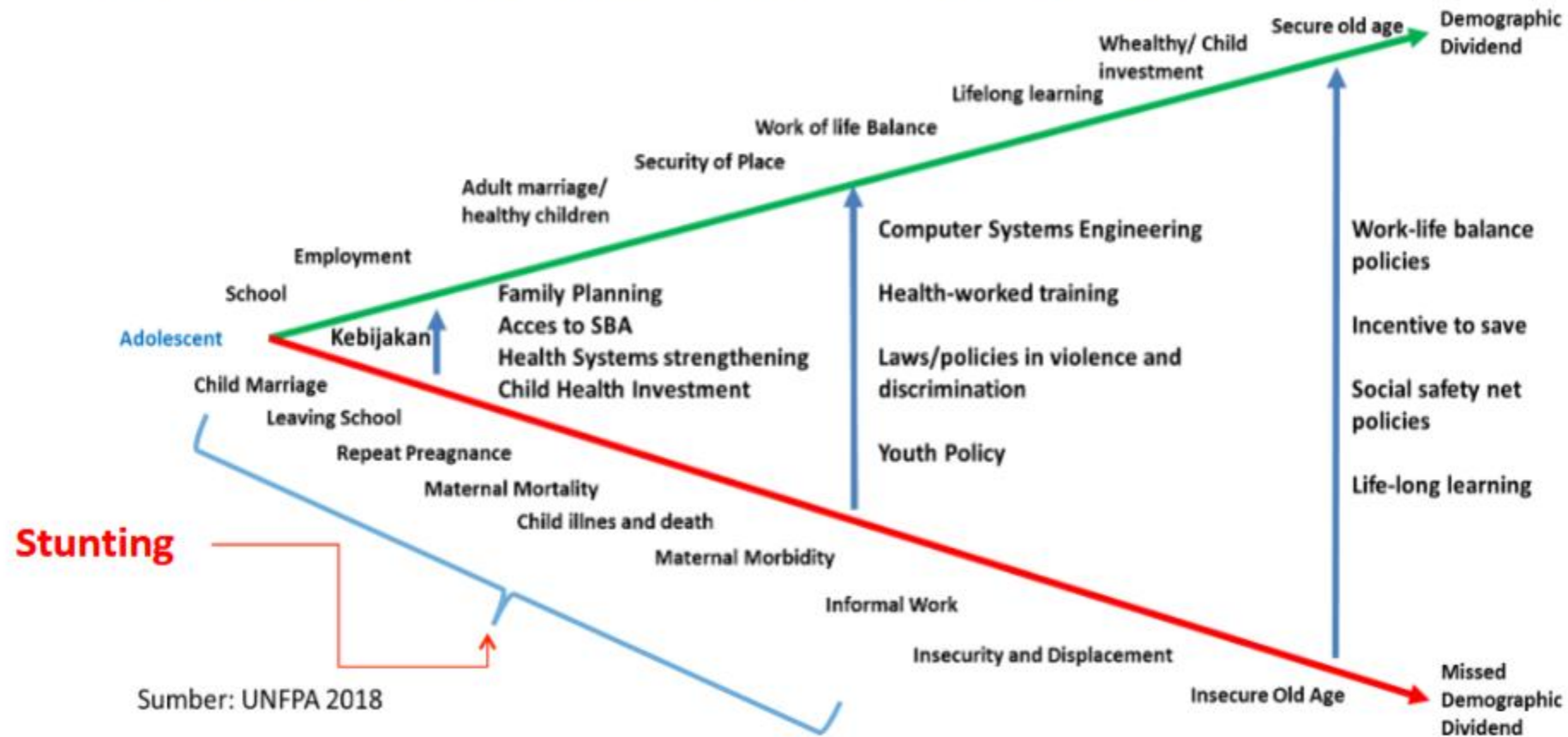
“Sel telur dan sperma yang kekurangan gizi akan menghasilkan zigot yang lemah. Maka asupan gizi ibu sebelum dan saat hamil sangat kritis.”

(BKKBN, 2022)

c. Setelah Lahir (0–24 bulan)

Bayi yang tidak mendapat **ASI eksklusif, MP-ASI berkualitas**, dan **tidak mendapatkan imunisasi serta lingkungan yang bersih**, akan rentan infeksi berulang (misalnya diare, ISPA) → gangguan penyerapan → gizi buruk kronis → stunting

Kualitas SDM : *Adolescent* Menjadi Prasyarat Penentu memetik Bonus Demografi



Hasil Yang Diharapkan Dari Generasi Emas



Surat An-Nisa ayat 9:

"Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka."

Ayat ini menekankan pentingnya mempersiapkan generasi penerus yang kuat, termasuk dari segi kesehatan



Uhamka

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

integrity, trust, compassion



- وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

PEREMPUAN SEHAT SEBAGAI AKTOR UTAMA PENCEGAHAN STUNTING

- **a. Remaja Putri: Pencegahan dari Hulu**
- Intervensi: pemberian tablet tambah darah (TTD), edukasi gizi, skrining anemia.
- **Data Kemenkes (2023):** hanya 33% remaja putri konsumsi TTD minimal 1 kali/minggu.
- Peran sekolah, UKS, dan kader remaja penting dalam pembentukan gaya hidup sehat.

MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI: BAGAIMANA CARANYA?

Penuhi kebutuhan zat besi harian

1

Makan makanan
sumber zat besi

• Sumber pangan hewani



• Sumber pangan nabati



2



Minum
Tablet Tambah Darah (TTD)
1 tablet seminggu sekali

Makan buah-buahan yang mengandung vitamin C
untuk membantu penyerapan zat besi
Zat besi dari pangan hewani diserap
tubuh dengan lebih baik dibandingkan dari pangan nabati



Uhamka
UNIVERSITAS HAMKA POIN EL AMKA

Perempuan Sehat Sejak Remaja: Kunci Awal Pencegahan STUNTING

Calon Pengantin dan Ibu Hamil

pencegahan stunting dimulai sebelum kehamilan lewat pendampingan calon pengantin selama 3 bulan, termasuk pemeriksaan LiLA, Hb, tinggi badan, dan konseling gizi.

Kesiapan Bagi Calon Ibu

- Usia pernikahan yang ideal, 21 tahun bagi wanita
 - Dari sistem reproduksi sudah siap
 - Kehamilan yang diinginkan, dengan kesiapan mental dan fisik ibu hamil akan mempengaruhi perkembangan janin bayi
 - Risiko saat persalinan berkurang
 - Perkembangan janin tidak mengalami gangguan



**Penting bagi Calon Ibu Mengetahui Peran
1000 HPK dalam membentuk Generasi
Emas**

Kesehatan Reproduksi Seorang Perempuan Saat Hamil Mempengaruhi Kualitas 2 GENERASI Berikutnya



1 Trimester 2 Trimester 3 Trimester

270 Hari Masa Kehamilan



730 Hari setelah kelahiran



1000 HPK



Perkembangan otak (80%) dan organ-organ lain



Optimalisasi 1000 HPK

IBU

- Asupan yang beragam, bergizi seimbang dan aman
- Pemeriksaan kehamilan
- Metode Amenore Laktasi (MAL)
- KB Pascapersalinan
- Pencegahan Penyakit Infeksi
- Hindari 4 Terlalu
- Hindari 3 Terlambat
- Deteksi Dini Kanker Leher Rahim

ANAK

- Asupan yang beragam, bergizi seimbang dan aman
- Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
- ASI Eksklusif
- Pencegahan Penyakit Infeksi
- Pendidikan Kesehatan Reproduksi
- Pola Asuh yang baik

EMPAT TERLALU (4T)

EMPAT KEHAMILAN BERISIKO YANG HARUS DIHINDARI



Setelah Lahir (0-24 bulan)

Bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif, MP-ASI berkualitas, dan tidak mendapatkan imunisasi serta lingkungan yang bersih, akan rentan infeksi berulang (misalnya diare, ISPA) → gangguan penyerapan → gizi buruk kronis → stunting.

Surat Al-Baqarah ayat 233:

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan." Ayat ini menjelaskan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif selama dua tahun untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan bayi



Uhamka

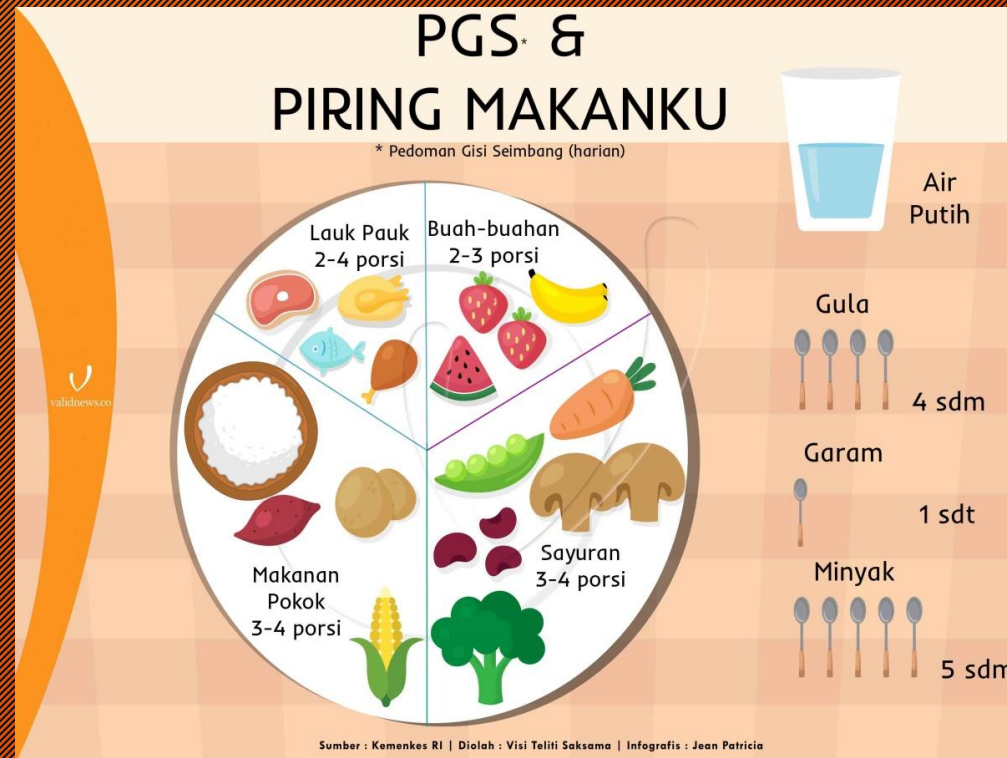
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

integrity, trust, compassion



وَالْوَلَدُ يُرْضَعُ أَوْلَادُهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ
يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ
بِالْمَعْرُوفِ

Panduan dalam sekali makan



Pedoman Gizi Seimbang



Uhamka
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
integrity, trust, compassion



KESIMPULAN

- Peran perempuan sehat adalah fondasi utama dalam upaya pencegahan stunting di Indonesia. Melalui intervensi gizi terpadu sejak remaja, pra-kehamilan, dan kehamilan, didukung oleh kapasitas SDM perempuan sebagai edukator dan pelaksana intervensi kesehatan, kita bisa mendorong penurunan prevalensi stunting dengan lebih efektif dan menyeluruh.

thank you

