

Menuju Indonesia Emas Bebas Stunting

Yuk #SadarStunting

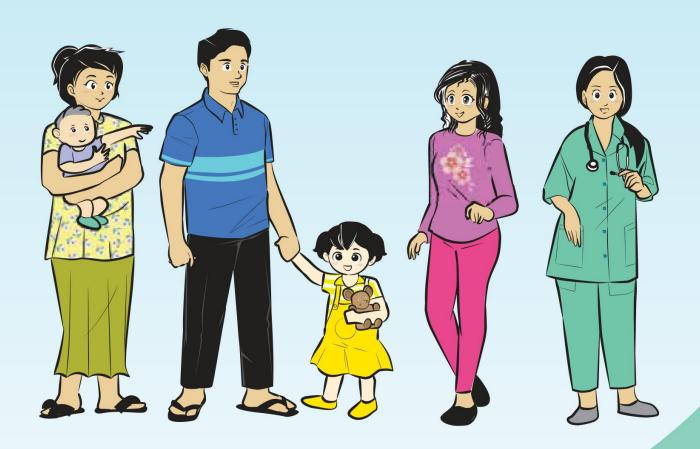




Kementerian Komunikasi dan Informatika RI Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik

Daftar Isi

Pengenalan Tokoh	3
Cerita Awas Stunting! Cegah Sejak Dini	4
Aplikasi Elektronik Siap Nikah Siap Hamil	38
Sisipan: Daftar Imunisasi Anak IDAI 2023	39



Pengenalan Tokoh



Arya 32 tahun, suami Ranti dan ayah siaga yang perhatian pada keluarga.



Ranti 28 tahun, ibu muda yang peduli dan melek akan kesehatan.



Laras & Bisma, 4 tahun & 8 bulan balita sehat, lincah, dan pintar. Anak-anak Ranti & Arya.



Bidan Nanik, Bidan di Puskesmas dan Posyandu yang pintar dan cekatan, serta senang membantu.

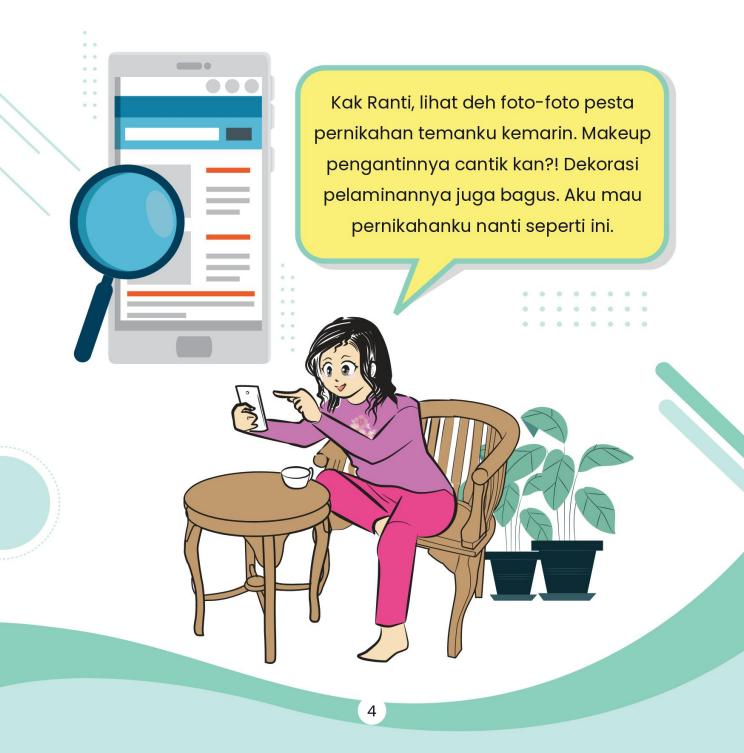


Putri 22 tahun, gadis muda yang sedang merencanakan pernikahan impiannya.

AWAS STUNTING!

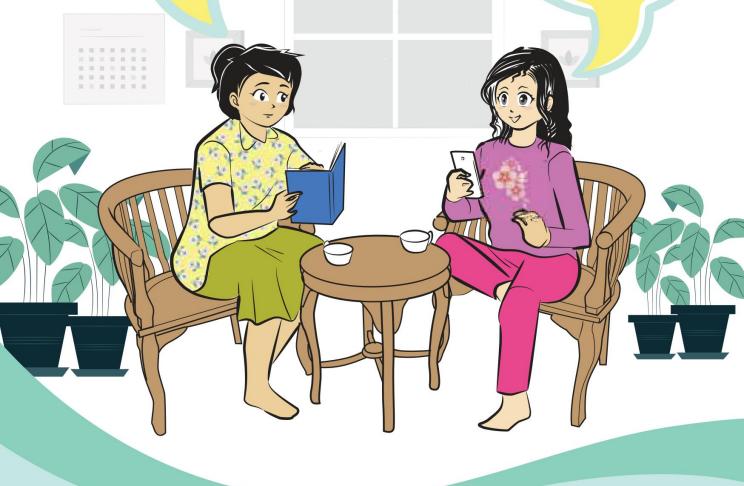
CEGAH SEJAK DINI

Pada suatu hari, Putri sedang mengunjungi rumah kakaknya, Ranti.





Periksa kesehatan untuk apa Kak? Selama ini aku sehat-sehat saja!





Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kurang gizi kronis dan infeksi penyakit berulang pada 1000 hari pertama kehidupannya, dimulai dari dalam kandungan sampai umur 2 tahun.

Anak bertubuh pendek belum tentu stunting. Tetapi, anak stunting sudah pasti tubuhnya pendek. Dan, stunting bukan hanya soal tinggi badan anak!



CIRI-CIRI BALITA STUNTING



Tubuh pendek dibanding balita seusianya.



Berat badan rendah.



Anak kurang aktif dan terlihat lemas terus menerus.



Anak sering sakit.

DAMPAK STUNTING DI MASA KECIL



Pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak terhambat.



Anak mengalami gangguan berbicara dan kesulitan dalam belajar.



Daya tahan tubuh anak lemah sehingga ia sering sakit dan penyembuhannya lebih lama.



DAMPAK STUNTING SETELAH ANAK DEWASA



Postur tubuh pendek saat dewasa.



Lebih berisiko mengalami kegemukan yang menyebabkan penyakit jantung, diabetes, dll.



Tingkat kecerdasan rendah, sulit berkonsentrasi.



Kemampuan belajar dan bekerja tidak optimal sehingga sulit bersaing di dunia kerja.



Kesehatan reproduksi menurun.

Aduh!

Banyak sekali
kerugiannya kalau
anak sampai
stunting.



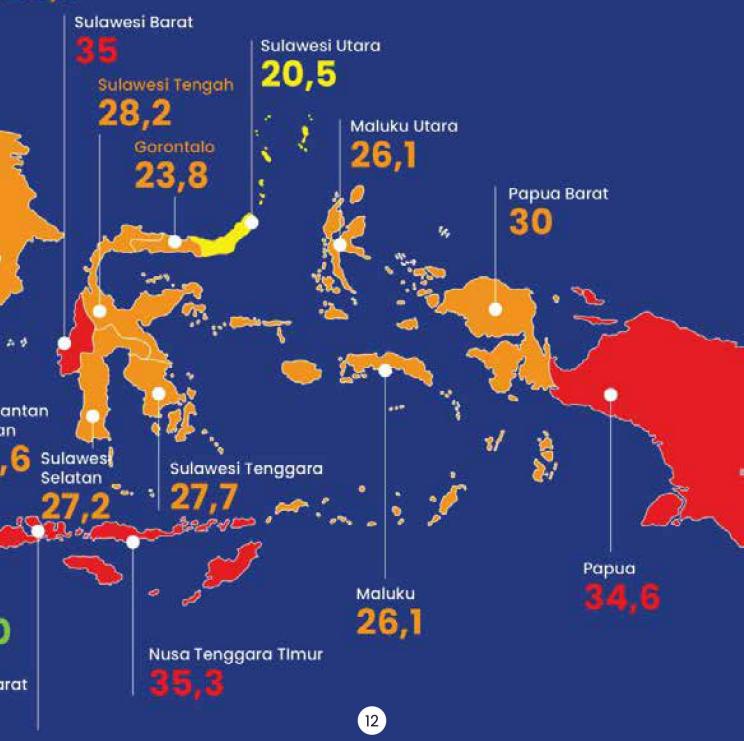
SAAT INI, I DARI 5 ANAK INDONESIA MENGALAMI STUNTING

★ Prevalensi Balita Stunting 2022

Sumber: Survei Status Gizi Indonesia 2022



Kalimantan Timur 23,9





Aduh! Aku jadi takut bakal anakku nanti mengalami stunting.



Selamat Siang
Bidan Nanik, ini adik saya Putri.
Sebentar lagi dia akan menikah.
Nah, sebagai calon ibu,
dia ingin tahu apa saja yang
perlu dilakukan untuk
mencegah anak
stunting.

Selamat Siang Ranti dan Putri. Dengan senang hati saya akan jelaskan langkah-langkah mencegah stunting.



Stunting bisa dicegah dengan beberapa hal berikut ini:



- Minum tablet penambah darah 1x seminggu sejak remaja.
- 21 tahun (perempuan) dan 25 tahun (laki-laki).*)

Dampak pernikahan dini, antara lain:

- Meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi.
- Meningkatkan risiko bayi lahir stunting.
- Pasangan yang terlalu muda rentan alami masalah perekonomian, yang membuat pernikahan tidak harmonis.

*) Rekomendasi BKKBN

Periksa kesehatan sebelum menikah & hamil.

Tiga bulan
sebelum nikah,
pasangan
calon pengantin
harus mengunduh
dan melakukan
registrasi di
aplikasi ELSIMIL
(Elektronik Siap
Nikah Siap Hamil).

Pasangan catin
datang ke faskes
untuk pemeriksaan
kesehatan dasar,
seperti mengukur
berat & tinggi
badan, lingkar
lengan atas, dan
kadar
Hemoglobin (Hb).







Catin (Calon Pengantin)

Setelah data
hasil pemeriksaan
kesehatan
dimasukkan
ke Elsimil,
pasangan catin
akan mendapatkan
sertifikat Elsimil.

Sertifikat Elsimil adalah salah satu syarat mendaftarkan pernikahan.





Dengan tahu kondisi kesehatan sebelum nikah, kita bisa mencegah masalah selama kehamilan dan bayi lahir stunting!



Kehamilan di usia terlalu muda meningkatkan risiko:



Kematian ibu & bayi



Anemia pada ibu



Bayi prematur dan berat badan lahir rendah



Bayi lahir stunting

Periksakan kehamilan setidaknya 4 kali ke bidan/posyandu/puskesmas.



Jangan ragu datang ke
puskesmas, posyandu, bidan,
atau faskes lainnya!
Kami akan melayani dengan
senang hati.



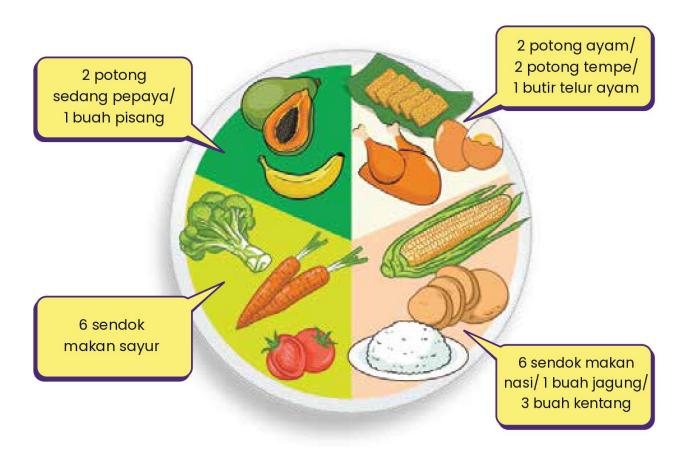
Di Posyandu atau Puskesmas terdekat, kamu bisa:

- Memeriksakan kehamilan.
- Mendapatkan Tablet Tambah Darah untuk ibu hamil.
- Mendapatkan informasi pencegahan stunting.
- Mengikuti program Bina Keluarga Balita.
- Memantau tumbuh kembang balita dengan Alat Ukur Lingkar Lengan Atas & Kepala.
- Mendapatkan vitamin A dan obat anti-cacing untuk balita.
- Imunisasi.



6 Perhatikan kecukupan gizi untuk ibu dan anak.

Panduan Isi Piringku Untuk Ibu Hamil dan Menyusui

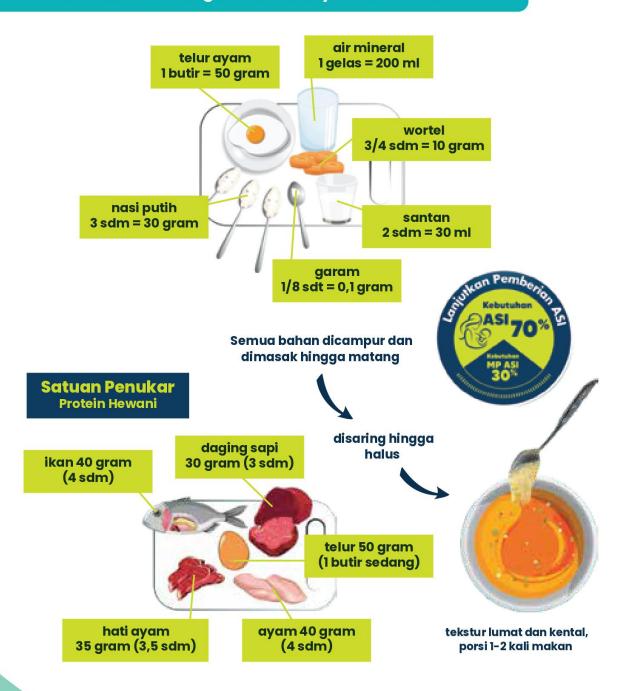


Ibu hamil dan menyusui wajib mengkonsumsi makanan bergizi

Sumber: Buku KIA Kementerian Kesehatan RI, 2023

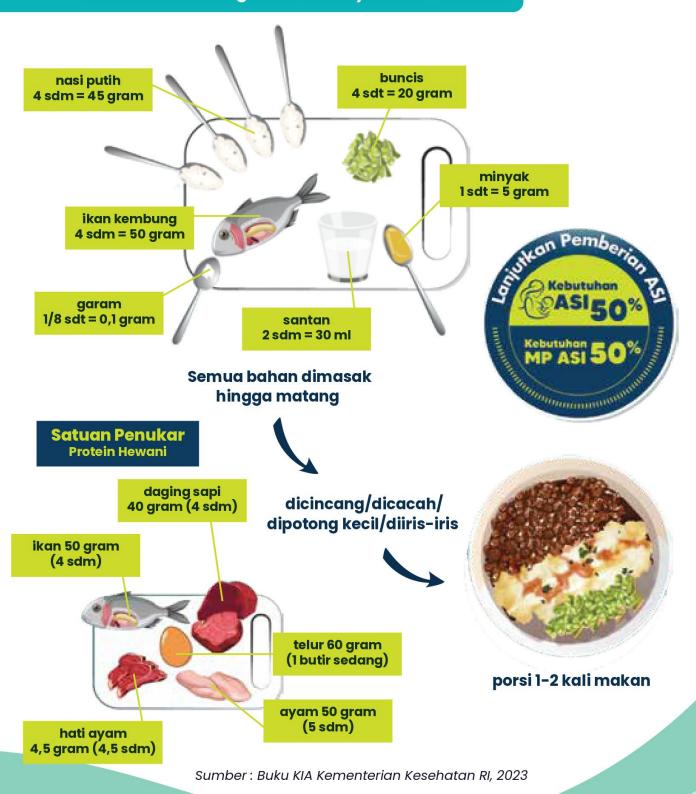
Pastikan anak cukup gizi dalam 1000 hari pertama kehidupannya yakni sejak dalam kandungan sampai anak berumur 2 tahun.

Panduan Isi Piringku Untuk Bayi Usia 6-8 Bulan

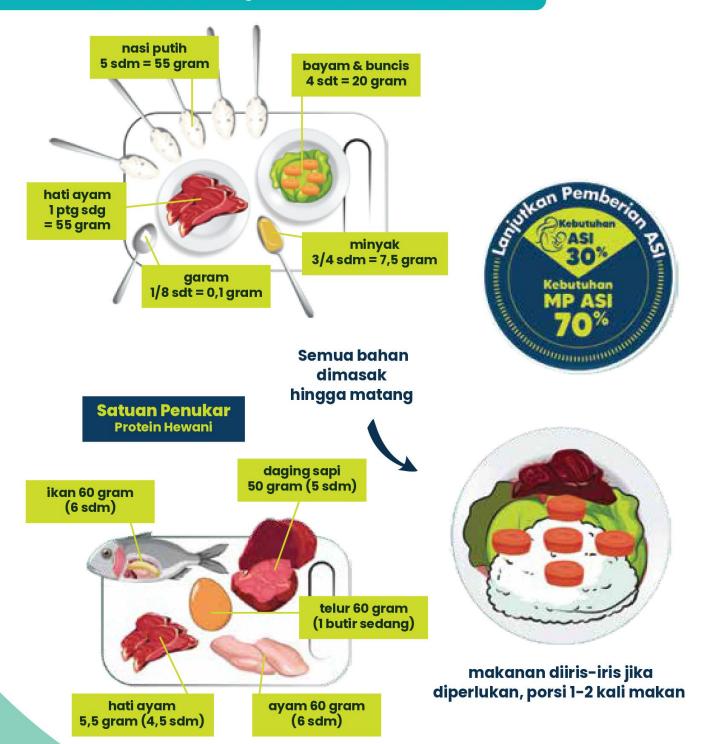


Sumber: Buku KIA Kementerian Kesehatan RI, 2023

Panduan Isi Piringku Untuk Bayi Usia 9-11 Bulan

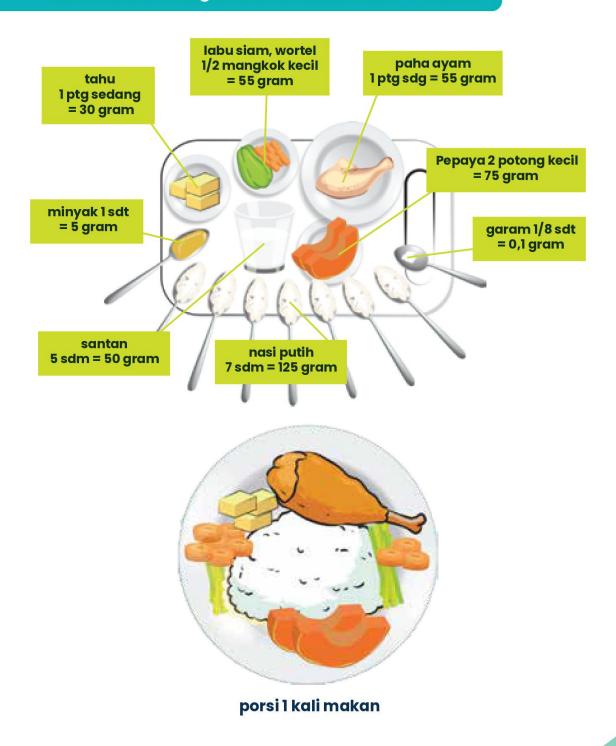


Panduan Isi Piringku Untuk Anak Usia 12-23 Bulan



Sumber: Buku KIA Kementerian Kesehatan RI, 2023

Panduan Isi Piringku Untuk Anak Usia 2-5 Tahun



Sumber: Buku KIA Kementerian Kesehatan RI, 2023

MAKANAN BERGIZI TIDAK HARUS MAHAL



Pencegahan stunting sangat mudah, cukup dengan konsumsi DUA BUTIR TELUR PER HARI.

Kepala BKKBN dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG, (K)

Nutrisi Telur & Manfaatnya:

- Protein: Sumber energi & daya tahan tubuh.
- Kalsium & Kalium: kesehatan tulang & gigi, mengoptimalkan sistem saraf, kesehatan jantung & ginjal.
- Vitamin A: Menjaga kesehatan mata, daya tahan tubuh.
- Vitamin B: Kesehatan janin dalam kandungan.
- Vitamin D: Kesehatan tulang, mencegah kanker.

Harga satu butir telur hampir sama dengan harga satu bungkus mie instant. Tapi kandungan nutrisi telur jauh lebih bergizi daripada mie instan.



Hal-hal Lain Yang Dilakukan Untuk Memastikan Anak Bertumbuh Kembang Dengan Optimal:



Lakukan Inisiasi Menyusui Dini minimal 1 jam setelah bayi lahir.



Berikan hanya ASI kepada bayi hingga berumur 6 bulan.



Setelah bayi berumur 6 bulan, berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan lanjutkan pemberian ASI sampai anak berusia dua tahun.



Rutin menimbang berat badan & mengukur berat badan baduta.



Rangsang pertumbuhan dan perkembangan anak dengan membacakan cerita atau mengajak anak bermain.



Atur jarak kelahiran antar anak dengan Keluarga Berencana (KB). Idealnya, kehamilan pertama dan kedua berjarak 3 tahun.

Cuci Tangan Pakai Sabun.

Kapan harus cuci tangan dengan sabun?

- Sebelum menyiapkan makan dan minum.
- Sesudah buang air besar dan kecil.
- Sebelum memegang bayi.
- Sesudah menceboki anak.
- Setelah memegang hewan atau benda kotor.



Cara benar cuci tangan pakai sabun



Basahi telapak tangan dengan air mengalir.



Gosok sabun ke telapak, punggung tangan, serta sela-sela jari.



Bersihkan kuku dengan menggosokkannya ke telapak tangan lainnya.



Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir.



Keringkan dengan handuk/tisu bersih atau keringkan dengan dianginkan.

Buang air besar di jamban sehat!

Syarat jamban sehat:



Lindungi anak dari penyakit berbahaya dengan imunisasi lengkap

Jadwal Imunisasi Anak Umur 0-18 Tahun

Imunisasi	Umur Anak Saat Diberikan
Hepatitis B	Baru lahir, dua bulan, tiga bulan, empat bulan, 18 bulan.
Polio	Baru lahir, dua bulan, tiga bulan, empat bulan, 18 bulan.
BCG	Baru lahir.
DTP	Dua bulan, tiga bulan, empat bulan, 18 bulan, 5-7 tahun, 10 tahun ke atas (Td/Tdap).
HiB	Dua bulan, tiga bulan, empat bulan, 18 bulan.
PCV	Dua bulan, empat bulan, enam bulan, 12-15 bulan.
Rotavirus	Vaksin jenis RV1 : dua bulan dan empat bulan, atau Vaksin jenis RV5: dua bulan, empat bulan, enam bulan.
Influenza	Setiap tahun 1 dosis setelah anak berumur 6 bulan.
MR/MMR	Sembilan bulan, 15-18 bulan (MR/MMR), 5-7 tahun (MR/MMR).

JE	Sembilan bulan, 24 bulan (hanya di daerah endemik).
Varisela	Dua dosis saat anak berumur 12-18 bulan.
Hepatitis A	Dua dosis saat anak berumur 12-24 bulan.
Tifoid	24 bulan, diulang 1 kali setiap tiga tahun sejak anak berumur 5 tahun.
HPV	Dua dosis saat berumur 9-14 tahun (dengan interval 6-15 bulan).
Dengue	Vaksin jenis TAK-003: dua dosis saat berumur 6-18 tahun (interval 3 bulan), atau Vaksin jenis CYD: tiga dosis saat berumur 9-16 tahun (interval 6 bulan).

Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Tahun 2023





Terima kasih untuk informasinya, Ibu Bidan. Terima kasih kembali.
Dengan mengikuti 9 langkah
tadi, kita pastikan keluarga
kita sehat dan bebas
stunting.

Jangan lupa unduh aplikasi **Elsimil** untuk cegah stunting.



Generasi Emas INDONESIA

yang bebas stunting ada di tangan kita semua.

Siapkan dirimu untuk merawat, mendidik dan membesarkan calon pemimpin Indonesia di masa depan.

TPK akan mendampingimu
untuk mencapai kondisi kesehatan
ideal untuk menikah, hamil,
dan melahirkan.



CEGAH STUNTING UNDUH APLIKASI ELSIMIL SEKARANG!



- Unduh Aplikasi ELSIMIL di Google Playstore atau Apple App Store, dan instal.
- 2. Buka aplikasi ELSIMIL lalu klik REGISTRASI dan ikuti langkah-langkahnya.
- 3. Isi KUESIONER. Calon pengantin (catin) datang ke faskes untuk pengisian kuesioner melalui pemeriksaan kesehatan dasar.
- 4. Lihat HASIL PENILAIAN KUESIONER. Jika hasil kuesioner berwarna HIJAU, berarti kesehatan catin ideal dan tidak berisiko melahirkan bayi stunting. Dilanjutkan dengan unduh/cetak sertifikat ELSIMIL.
- 5. Sebaliknya, hasil kuesioner berwarna MERAH menandakan kondisi kesehatan catin belum ideal dan berisiko melahirkan bayi stunting. Tenaga Pendamping Keluarga (TPK) dari faskes terdekat akan memberikan pendampingan serta edukasi kesehatan & perbaikan gizi.

44

"Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) adalah kunci bagi Indonesia untuk berkompetisi, bersaing dengan negara-negara lain.

Pemerintah terus mendorong peningkatan kualitas SDM. Salah satu yang dilakukan adalah dengan menekan angka stunting.

Kementerian Kominfo fokus pada komunikasi untuk meningkatkan kesadaran publik, dengan target para calon pengantin, remaja putri, serta ibu muda untuk peduli terhadap stunting sejak awal.

Kata kuncinya, mereka mengetahui informasi, maka mereka akan terketuk hatinya untuk bergerak membantu masyarakat terbebas dari stunting"



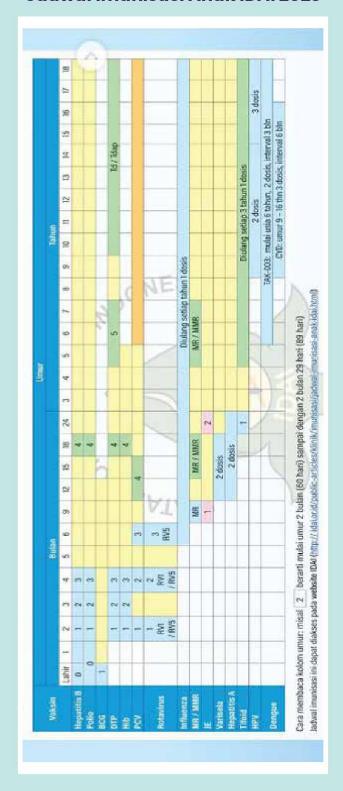
USMAN KANSONG

Direktur Jendral Informasi dan Komunikasi

Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika

SISIPAN

Jadwal Imunisasi Anak IDAI 2023





Tim Redaksi

Marroli J. Indarto, Eka Sulistia Ediningsih Septa D. Anggraeni, Irawan Prayoga, Arief Setia Putra Nunik Triana, Jabbar Saputra, Merlyn Yuriana Baharuddin Robbani, Ratna Juwita Razak Annisa Halimatusyadiah.

> Editor: Tussie Ayu dan Cininta Analen Desain Grafis: Kromaki Design Factory











📵 🚹 💟 🕢 🧰 @genbestid



Kementerian Komunikasi dan Informatika RI Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik





Menuju Indonesia Emas Bebas Stunting

Yuk #SadarStunting





Kementerian Komunikasi dan Informatika RI Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik