

MODUL

"GEMAS"

(GIZI EFEKTIF MENGURANGI ANAK STUNTING)



Lutfi Handayani, S.ST., M.Keb
Dr. Bintang Petralina, S.ST., M.Keb
Dr. Maryuni, S.KM., M.Kes
Isti Istianah, SGz., MKM
Mari Esterilita, S.Tr.Sos, Sp.P.S.A

**Kelurahan
Rancamaya,
Bogor**

Kurangnya kesadaran dan pengetahuan di kalangan ibu dan keluarga tentang gizi seimbang dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama selama 1000 hari pertama kehidupan, memerlukan pendekatan edukatif intensif

MODUL

“GEMAS”

(Gizi Efektif Mengurangi Anak Stunting)

Penulis:
Lutfi Handayani, S.ST., M.Keb
Dr. Bintang Petralina, S.ST., M.Keb
Dr. Maryuni, S.KM., M.Kes
Mari Esterilita, S.Tr.Sos, Sp.P.S.A
Isti Istianah, SGz., MKM



GET PRESS INDONESIA

GEMAS
(Gizi Efektif Mengurangi Anak Stunting)

Penulis :

Lutfi Handayani, S.ST., M.Keb
Dr. Bintang Petralina, S.ST., M.Keb
Dr. Maryuni, S.KM., M.Kes
Mari Esterilita, S.Tr.Sos, Sp.P.S.A
Isti Istianah, SGz., MKM

ISBN :

Editor : Adinda M.A.
Penyunting: Yuliatr M.Hum.
Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka, S.Pd.

Penerbit : GET PRESS INDONESIA
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :
Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah
Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Agustus 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga modul dengan judul "**GEMAS: Gizi Efektif Mengurangi Anak Stunting**" ini dapat disusun dan disajikan kepada pembaca. Modul ini hadir sebagai panduan bagi para orang tua, pengasuh, tenaga kesehatan, dan semua pihak yang peduli akan tumbuh kembang anak, terutama dalam mengatasi masalah stunting yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia.

Kami berharap modul ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para pembaca, serta berkontribusi dalam upaya mengurangi angka stunting di Indonesia. Semoga dengan adanya modul ini, kita semua dapat semakin sadar akan pentingnya gizi yang optimal untuk masa depan anak-anak yang lebih sehat dan cerdas. Selamat membaca, semoga bermanfaat.

Jakarta, 25 Agustus 2024
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB 1 KONSEP PSIKOLOGI KESEHATAN	Error!
Bookmark not defined.	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Konsep Teoritis	Error!
Bookmark not defined.	
1.3 Sejarah Psikologi Kesehatan.....	Error!
Bookmark not defined.	
DAFTAR PUSTAKA	Error!
Bookmark not defined.	
BAB 2 HEALTH AND ILLNESS	Error!
Bookmark not defined.	
DAFTAR PUSTAKA	Error!
Bookmark not defined.	
BAB 3 TEORI PERILAKU KESEHATAN	Error!
Bookmark not defined.	
DAFTAR PUSTAKA	Error!
Bookmark not defined.	
BAB 4 PERBEDAAN INDIVIDU DAN KEBIASAAN	Error!
Bookmark not defined.	

4.1 Pendahuluan	Error!
Bookmark not defined.	
DAFTAR PUSTAKA	Error!
Bookmark not defined.	
BAB 5 LIFESTYLE AND HEALTH	Error!
Bookmark not defined.	
5.1 <i>Healthy Lifestyle Behavior</i>	Error!
Bookmark not defined.	
DAFTAR PUSTAKA	42
BIODATA PENULIS	
DAFTAR GAMBAR	
Gambar 1.1. Grafik Perbandingan tinggi badan anak yang mengalami stunting dngan yang tidak stunting	2
Gambar 1.2. Faktor Multi Dimensi Penyebab Stunting.....	4
Gambar 1.3. Dampak Stunting pada perkembangan Otak dan Tubuh Anak	14
Gambar 2.1. Bidan yang sedang memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya Gizi Seimbang	18

Gambar 2.2. Keluarga yang sedang menikmati makan bersama dengan menu seimbang.	20
Gambar 3.1. Visualisasi Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku	22
Gambar 3.2. Pengenalan MP-ASI pada bayi usia 6 bulan ke atas	24
Gambar 3.3. Contoh Piring Makan Seimbang untuk anak Pra Sekolah.....	20
Gambar 4.1. Bubur Soto Ayam Santan.....	30
Gambar 4.2. Bubur Sop Daging Kacang Merah	32
Gambar 4.3. Nasi Tim Ayam Lele Cincang.....	34
Gambar 4.4. Mie Kukus Telur Puyuh.....	35
Gambar 4.5. Nasi Soto Ayam Kuah Kuning	37
Gambar 4.6. Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Faktor penyebab Stunting dan Dampaknya pada pertumbuhan Anak.....	5
Tabel 2.1. Contoh Menu Harian Seimbang untuk Anak Pra Sekolah.....	20
Tabel 3.1. Pedoman Porsi Makan Harian untuk balita	25

BAB 1

PEMAHAMAN DASAR TENTANG STUNTING DAN DAMPAKNYA PADA PERTUMBUHAN ANAK

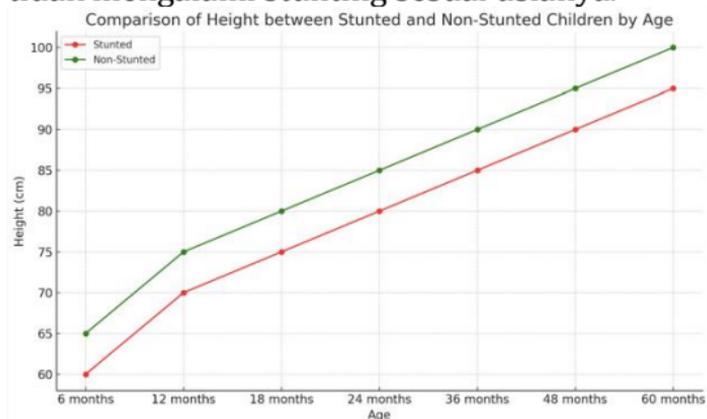
1.1 Pendahuluan

Indonesia masih mengalami permasalahan gizi dan kesehatan seperti kasus gizi buruk dan penyakit infeksi karena faktor kemiskinan dan terbelakangnya kondisi sosial masyarakat, namun di sisi lain juga perubahan pola makan masyarakat akibat pengaruh dari perkembangan teknologi dan modernisasi, hal ini membuat masyarakat sering mengonsumsi makanan rendah gizi seperti tinggi lemak dan rendah serat yang pada akhirnya berpengaruh pada semakin tingginya prevalensi penyakit terkait gizi seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), diabetes melitus, hipertensi, kanker dll (Tim Penyusun Standar Kompetensi Nutrisionis, 2018).

Adanya gangguan kesehatan dan kematian prematur salah satunya disebabkan oleh kekurangan gizi, dimana tidak terpenuhinya kebutuhan gizi sehari-hari untuk menjaga kesehatan (Mariana, Wulandari, & Padila, 2018). Kebutuhan kalori, protein, vitamin, dan mineral dalam makanan harus diperhatikan dari sudut

pandang kualitas sumber daya manusia dalam proses pembangunan, karena hal ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik tetapi juga fungsi kognitif dan perkembangan mental.

Gambar 1.1: Grafik perbandingan tinggi badan anak yang mengalami stunting dan yang tidak mengalami stunting sesuai usianya.



Menurut Kemenkes RI 2022, Indonesia mengalami masalah Triple burden malnutrition. Berdasarkan hasil SSGI tahun 2022, prevalensi wasting pada balita mencapai 7.7%, stunting mencapai 21.6%, underweight 17.1%, dan overweight 3.5%. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) kelompok usia 20-24 tahun baik kondisi hamil dan tidak hamil mencapai 23.3%,

2 Pedoman Gizi Seimbang

anemia pada ibu hamil 48.9%, obesitas pada dewasa >18 tahun mencapai 21.8%. Hal ini membuat pembangunan bidang pangan dan gizi menjadi salah satu prioritas pemerintah.

Gizi memegang peran krusial dan harus diperhatikan dalam pertumbuhan dan perkembangan normal anak. Kekurangan gizi dapat mencegah pertumbuhan dan perkembangan anak, serta meningkatkan risiko penyakit yang menghambat proses tumbuh kembangnya. Pemenuhan gizi yang baik memainkan peran penting dalam mencapai pertumbuhan optimal, termasuk pertumbuhan otak pada anak.

1.2 Penyebab Stunting

Beberapa faktor yang menyebabkan stunting antara lain:

- a. Kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang
- b. Infeksi berulang
- c. Kurangnya asupan ASI eksklusif
- d. Kondisi sosial-ekonomi yang rendah

Masalah stunting adalah masalah multisektoral, yang mana isu lingkungan sosial merupakan penyebab tidak langsung yang menyebabkan

stunting. Program sosial merupakan salah satu proses dalam menangani masalah stunting. Faktor Multi-Dimensi Penyebab Stunting dapat dilihat melalui gambar berikut :

Gambar 1.2 Faktor Multi-Dimensi Penyebab Stunting



Sumber: Tim Percepatan Penurunan Stunting, Setwapres, (Satriawan et al., 2022)

4 Pedoman Gizi Seimbang

Tabel 1.1: Faktor Penyebab Stunting dan Dampaknya pada Pertumbuhan Anak

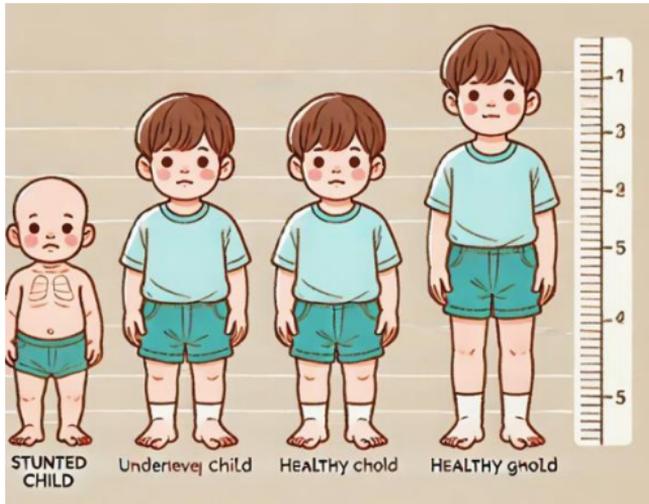
Faktor Penyebab	Dampak pada Pertumbuhan Anak
Kekurangan gizi	Pertumbuhan fisik terhambat
Infeksi berulang	Penurunan daya tahan tubuh
Kurangnya ASI eksklusif	Kekurangan nutrisi penting
Sosial-ekonomi rendah	Akses terbatas pada makanan bergizi

1.3 Dampak Stunting pada Anak

Stunting memiliki dampak jangka panjang yang serius, seperti:

- a. Penurunan kemampuan kognitif
- b. Risiko tinggi terkena penyakit degeneratif di masa dewasa
- c. Produktivitas rendah saat dewasa

Gambar 1.3 Dampak stunting pada perkembangan otak dan tubuh anak.



Diatas adalah ilustrasi yang menunjukkan perbandingan antara anak yang mengalami stunting dengan anak yang sehat. Gambar ini menyoroti perbedaan fisik yang jelas, seperti tinggi badan dan proporsi tubuh, untuk membantu memperjelas dampak stunting pada perkembangan anak.

6 Pedoman Gizi Seimbang

BAB II

Peran Penting Bidan, Keluarga, dan Lingkungan dalam Mendukung Gizi Anak

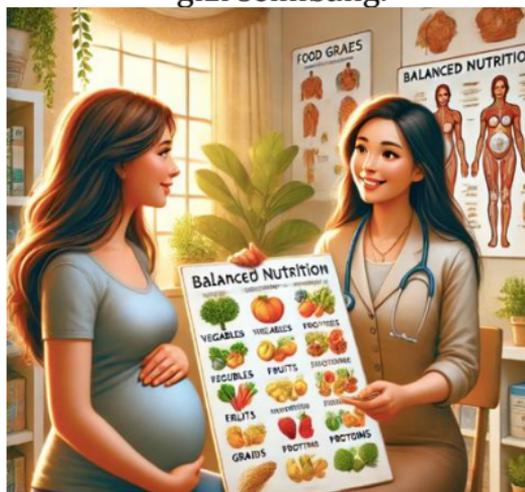
2.1 Peran Bidan dalam Mendukung Gizi Anak

Bidan memiliki peran vital dalam mendukung gizi anak, terutama dalam masa kehamilan dan 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). Berikut adalah beberapa peran utama bidan:

- a. **Pemberian Edukasi:** Bidan mengedukasi ibu hamil dan keluarga mengenai pentingnya gizi selama kehamilan dan menyusui. Edukasi ini meliputi pola makan sehat, pentingnya ASI eksklusif, dan pemberian MP-ASI yang tepat.
- b. **Pemantauan Kesehatan Ibu dan Anak:** Bidan memantau kesehatan ibu hamil, bayi, dan anak secara berkala. Pemantauan ini membantu mendeteksi dini masalah gizi, sehingga dapat segera diatasi.
- c. **Promosi Pemberian ASI Eksklusif:** Bidan mendorong dan mendukung ibu untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak. ASI merupakan sumber gizi yang paling baik bagi bayi.

- d. **Penanganan Masalah Gizi:** Jika ditemukan tanda-tanda kekurangan gizi, bidan dapat memberikan intervensi seperti konseling gizi atau rujukan ke spesialis.

Gambar 2.1 Bidan yang sedang memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang.



Gambar ini menunjukkan seorang bidan yang sedang memberikan edukasi kepada seorang ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang. Suasana yang hangat dan mendukung di sebuah ruang klinik, dengan bidan yang menjelaskan berbagai

kelompok makanan sehat kepada ibu hamil yang mendengarkan dengan penuh perhatian.

2.2 Peran Keluarga dalam Mendukung Gizi Anak

Keluarga memiliki peran yang tidak kalah penting dalam memastikan anak-anak menerima gizi yang memadai:

- a. **Penyediaan Makanan Sehat:** Keluarga bertanggung jawab untuk menyediakan makanan yang sehat dan seimbang di rumah. Ini termasuk memilih bahan makanan yang bergizi, memvariasikan jenis makanan, dan memastikan anak mendapatkan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya.
- b. **Pola Makan yang Seimbang:** Orang tua perlu memastikan bahwa anak-anak makan dengan pola yang teratur dan seimbang, termasuk sarapan, makan siang, dan makan malam yang bergizi.
- c. **Pembentukan Kebiasaan Makan yang Baik:** Kebiasaan makan sehat perlu ditanamkan sejak dini. Keluarga harus menjadi contoh dengan menjalankan kebiasaan makan yang baik, seperti makan bersama di meja makan dan tidak makan sambil menonton TV.

Tabel 2.1: Contoh Menu Harian Seimbang untuk Anak Prasekolah

Waktu Makan	Menu Utama	Kandungan Gizi Utama
Sarapan	Nasi, telur orak-arik, sayur bayam	Karbohidrat, Protein, Vitamin
Camilan Pagi	Buah segar (pisang, apel)	Serat, Vitamin
Makan Siang	Nasi, ikan bakar, tumis kacang panjang	Protein, Omega-3, Serat
Camilan Sore	Puding buah	Kalsium, Vitamin
Makan Malam	Sup ayam, kentang rebus, wortel kukus	Protein, Karbohidrat, Vitamin

Gambar 2.2: Keluarga yang sedang menikmati makan bersama dengan menu seimbang.



2.3 Peran Lingkungan dalam Mendukung Gizi Anak

Lingkungan tempat anak tumbuh juga berperan penting dalam mendukung kesehatan dan gizi anak:

- a. **Akses terhadap Makanan Sehat:** Penting bagi masyarakat dan pemerintah untuk memastikan akses terhadap makanan yang sehat, seperti sayuran segar, buah-buahan, dan protein.
- b. **Pendidikan Gizi di Sekolah:** Sekolah memiliki peran untuk mengajarkan pentingnya gizi melalui kurikulum dan program makan siang yang sehat.
- c. **Kampanye Gizi dan Kesehatan:** Kampanye yang dilakukan oleh pemerintah atau organisasi non-pemerintah tentang pentingnya gizi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengubah kebiasaan makan.

Bidan, keluarga, dan lingkungan semuanya memiliki peran yang saling mendukung dalam memastikan anak mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang. Kolaborasi antara ketiga pihak ini sangat penting untuk mencegah stunting dan memastikan pertumbuhan serta perkembangan anak yang optimal.

BAB III

Pedoman Gizi Seimbang yang Sesuai dengan Tahap Perkembangan Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah

Pedoman Gizi Seimbang 2014 dilengkapi dengan pesan visualisasi untuk konsumsi sehari-hari yang digambarkan dengan “Tumpeng”, dan konsumsi makanan untuk sekali makan digambarkan dengan “Piring makanku” panduan sekali makan.

Gambar 3.1 Visualisasi Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku



Piring Makanku: Sajian Sekali Makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang, makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk (Kemenkes RI, 2014).

Porsi makan balita di dasarkan pada “Isi Piringku”, isi piringku merupakan panduan makan sehat yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. Isi piringku digunakan untuk mendorong masyarakat menyajikan makanan dengan gizi yang seimbang dengan cara yang mudah dikenali dan dipahami.

Aturan pembagian dalam isi piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi

dalam satu kali makan yang terdiri dari 50% makanan pokok sebagai sumber karbohidrat dan lauk-pauk sebagai sumber protein. Dari separuh isi piring tersebut dibagi menjadi $\frac{2}{3}$ bagian terdiri dari makanan pokok dan $\frac{1}{3}$ sisanya adalah lauk-pauk. Sedangkan 50% lagi sebagai sumber serat pangan, vitamin, dan mineral yang terdiri dari sayuran dan buah-buahan, pembagiannya $\frac{2}{3}$ sayuran dan $\frac{1}{3}$ buah-buahan.

Gambar 3.2 Pengenalan MP-ASI pada bayi usia 6 bulan ke atas.



Pembuatan menu makanan untuk anak harus memperhatikan tekstur, frekuensi dan porsi. Tekstur makanan sering kali menjadi faktor kunci dalam menentukan seberapa baik

anak-anak menerima makanan baru. Anak-anak, terutama yang masih kecil, sangat sensitif terhadap tekstur, dan pemahaman yang mendalam tentang hal ini dapat membantu kita menciptakan pengalaman makan yang lebih menyenangkan dan beragam untuk mereka. Berikut tabel berkaitan dengan tekstur, frekuensi dan porsi sesuai dengan kemampuan anak.

3.1 Gizi untuk Bayi (0-12 Bulan)

- a. ASI eksklusif selama 6 bulan pertama
- b. Pengenalan makanan pendamping ASI (MP-ASI) mulai 6 bulan

3.2 Gizi untuk Balita (1-3 Tahun)

- a. Makanan kaya akan protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral
- b. Porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan energi

Tabel 3.1: Pedoman Porsi Makan Harian untuk Balita

Usia	Kemampuan Anak	Tekstur Makanan	Frekuensi Makan	Porsi Makanan
0-6 bulan	Pada usia 4-6 bulan: Bayi sudah menunjukkan	Kebutuhan energi dan zat gizi bayi masih dapat terpenuhi dari ASI dengan tetap memantau		

	respon membuka mulut ketika sendok didekatkan	kenaikan Berat Badan tiap bulannya.		
6-8 bulan	<p>a. Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya</p> <p>b. Gigi depan bayi mulai tumbuh</p> <p>c. Kemampuan menelan bayi sudah mulai muncul untuk menelan makanan bertekstur kental</p>	<p>Puree (Saring)</p> <p>Mashed (Lumat)</p>	<p>2-3 kali makan utama dan 1-2 kali selingan (kalori: 200 kal/hari)</p>	<p>3 sdm sampai setengah mangkuk ukuran 250 ml</p>
9-12 bulan	<p>a. Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk membersihkan sisa</p>	<p>Minced (Cincang Halus)</p> <p>Chopped (Cincang Kasar)</p>	<p>3-4 kali makan utama dan 1-2 kali selingan</p>	<p>Setengah mangkuk ukuran 250 ml</p>

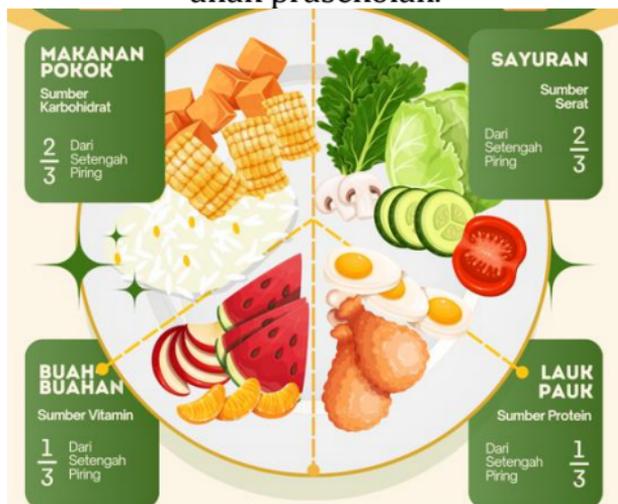
	<p>makanan di sendok</p> <p>b. Bayi dapat menggigit makanan dengan tekstur lebih keras sejalan dengan tumbuhnya gigi</p>	Finger Foods	(kalori: 300 kal/hari)	
12-23 bulan	<p>a. Dapat beradaptasi dengan segala macam tekstur makanan, namun belum dapat mengunyah sempurna</p> <p>b. Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan yang diberikan, termasuk</p>	Family Food	3-4 kali makan utama dan 1-2 kali selingan (kalori: 550 kal/hari)	¼ sampai 1 mangkuk penuh ukuran 250 ml

	makanan keluarga			
--	------------------	--	--	--

3.3 Gizi untuk Anak Prasekolah (3-5 Tahun)

- Variasi makanan yang lebih luas dengan porsi yang sesuai
- Peningkatan konsumsi serat dan vitamin

Gambar 3.3 Contoh piring makan seimbang untuk anak prasekolah.



BAB IV: Praktik Terbaik dalam Penyusunan Menu Harian MPASI yang Kaya Nutrisi

Praktik untuk porsi makan balita di dasarkan pada “Isi Piringku”, isi piringku merupakan panduan makan sehat yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. Isi piringku digunakan untuk mendorong masyarakat menyajikan makanan dengan gizi yang seimbang dengan cara yang mudah dikenali dan dipahami.

Aturan pembagian dalam isi piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu kali makan yang terdiri dari 50% makanan pokok sebagai sumber karbohidrat dan lauk-pauk sebagai sumber protein. Dari separuh isi piring tersebut dibagi menjadi 2/3 bagian terdiri dari makanan pokok dan 1/3 sisanya adalah lauk-pauk. Sedangkan 50% lagi sebagai sumber serat pangan, vitamin, dan mineral yang terdiri dari sayuran dan

buah-buahan, pembagiannya 2/3 sayuran dan 1/3 buah-buahan.

4.1 Contoh Menu untuk Anak Usia 6-8 Bulan

1. Bubur Soto Ayam Santan (untuk 3 porsi)
Informasi nilai gizi per porsi: Energi 96 kkal, Protein 4,6 gr, Lemak 4,1 gr.

Gambar 4.1. Bubur Soto Ayam Santan



Bahan:

- 60 gr (5 sdm) nasi putih
- 45 gr (4,5 sdm) daging ayam cincang
- 30 gr (1 buah kecil) tahu
- 30 gr (3 sdm) labu siam
- 15 gr (1,5 sdm) wortel
- 1 lembar salam
- 1 batang serai

- 1 lembar daun jeruk
- 5 gr (1 sdm) minyak goreng
- 30 ml (3 sdm) santan
- 300 ml air kaldu ayam

Bumbu Halus:

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 cm kunyit
- 1 cm jahe

Cara Membuat:

- Tumis bumbu halus samai harum, masukan ayam cincang sampai berubah warna
- Masukan air kaldu ayam, santan, salam, sereh, dan daun jeruk, masak sampai mendidih
- Masukan nasi, tahu, labu siam dan wortel yang sudah diiris kecil-kecil, masak sampai semua bahan matang dan empuk
- Haluskan sampai tekstur yang diinginkan. Sajikan selagi hangat.

Buah:

100 gr (3 buah kecil) jeruk (diambil sarinya)

2. Bubur Sup Daging Kacang Merah (untuk 3 porsi)

Informasi Nilai Gizi per Porsi: Energi 98 kkal, Protein 45,1 gr, Lemak 3,6 gr

Gambar 4.2. Bubur Sop Daging Kacang Merah



Bahan:

- 50 gr (6 sdm) nasi
- 30 gr (3 sdm) daging ayam cincang
- 25 gr ($\frac{1}{2}$ butir) telur ayam
- 10 gr (1 sdm) buncis
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 10 gr (1 sdm) kacang merah
- 10 gr (1 batang) bawang daun
- 1 batang seledri
- 300 ml kaldu ayam
- 25 gr ($\frac{1}{2}$ sdt) minyak untuk menumis

Bumbu Halus:

- 2 siung bawang merah

- 2 siung bawang putih

Cara Membuat:

- Didihkan kaldu ayam, masukkan kacang merah dan masak sampai empuk
- Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daging ayam cincang, masak sampai berubah warna
- Masukkan tumisan daging ayam ke dalam air kaldu, masak sampai daging empuk
- Masukkan nasi, buncis dan wortel
- Tambahkan kocokan telur, aduk merata dan masak sampai matang
- Haluskan bubur sampai tekstur yang diinginkan, lalu sajikan

Buah:

100 gr (2 buah) jeruk diambil sarinya

4.7.2. Contoh Menu untuk Anak Usia 9-11 bulan

1. Nasi Tim Ayam Lele Cincang (untuk 3 porsi)
Informasi Nilai Gizi per Porsi: Energi 125 kkal, Protein 4,5 gr, Lemak 4,9 gr

Gambar 4.3. Nasi Tim Ayam Lele Cincang



Bahan:

- 100 gr (10 sdm) nasi putih
- 30 gr (1 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 sdm) ikan lele
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- 10 ml (1 sdm) santan kental
- 1,5 sdm bawang bombay (iris halus)
- 200 ml kaldu ayam

Cara Membuat:

- Masukkan daging ayam cincang, ikan lele, bawang bombay, minyak dan santan ke dalam mangkuk tim
- Tambahkan air kaldu
- Masukkan wortel masak hingga lunak dan matang
- Angkat dan sajikan

Buah:

180 gr (1 potong besar) semangka

2. Mie Kukus Telur Puyuh (untuk 3 porsi)
Informasi Nilai Gizi per Porsi: Energi 135 kkal, Protein 5,1 gr, Lemak 7,6 gr

Gambar 4.4. Mie Kukus Telur Puyuh



Bahan:

- 85 gr (1 bungkus) mie instan batita atau mie keriting
- 60 gr (6 butir) telur puyuh
- 50 gr (5 sdm) wortel parut
- 50 gr (5 sdm) keju parut
- 10 gr (1 batang) bawang daun iris
- Minyak untuk menggoreng
- Bumbu mie instan batita secukupnya
- 300 ml air

Cara Membuat:

- Didihkan air sebanyak 300 ml, masukkan mie instan batita atau mie keriting sampai lunak dan matang
- Tambahkan wortel parut, bawang daun, keju parut, dan bumbu mie instan batita secukupnya, kembali aduk sampai merata
- Masukkan 1 sdm adonan mie ke dalam wadah tahan panas yang sudah diolesi minyak dan masukkan telur puyuh yang sudah di rebus. Lakukan sampai adonan habis
- Kukus selama 15 menit. Setelah matang boleh langsung di konsumsi atau digoreng sampai kuning keemasan. Hidangkan.

Buah:

150 gr (6 potong kecil) pepaya

4.7.3. Contoh Menu untuk Anak Usia 12-23 bulan

1. Nasi Soto Ayam Kuah Kuning (untuk 3 Porsi)
Informasi Nilai Gizi per Porsi: Energi 263 gr,
Protein 9,5, Lemak 10,9 gr

Gambar 4.5. Nasi Soto Ayam Kuah Kuning



Bahan:

- 150 gr (15 sdm) nasi
- 100 gr (2 potong) ayam dengan tulang
- 10 gr (1 sdm) soun
- 60 gr (6 butir) telur puyuh
- 30 gr (3 sdm) tauge
- 10 gr (1 sdm) minyak goreng

Bumbu:

- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai, digeprek
- 1 lembar daun jeruk

- ½ cm lengkuas, digeprek
- 1500 ml air untuk merebus
- Garam dan gula secukupnya
- Merica secukupnya

Bumbu Halus:

- 1 butir kemiri
- 1 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ cm jahe
- ½ cm kunyit
- ¼ sdt jinten
- ½ sdt ketumbar

Pelengkap

- ½ sdt irisan daun bawang
- ½ sdt irisan seledri
- ½ sdt bawang goreng

Cara Membuat:

- Rebus ayam hingga setengah matang, tambahkan serai geprek, daun salam, daun jeruk dan lengkuas yang sudah di geprek.
- Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum dan matang, lalu masukkan ke dalam rebusan ayam
- Tambahkan gula, garam dan merica. Masak hingga ayam matang dan empuk (jangan lupa koreski rasa)

- Daging ayam bisa diangkat dan disuir suir
 - Siapkan mangkuk, tambahkan soun yang sudah direndam, taube, suiran daging ayam dan telur puyuh rebus
 - Tambahkan kuah soto ayam, serta taburkan daun bawang dan seledri iris, bawang goreng
 - Sajikan dengan nasi hangat dan lengkapi dengan buah
2. Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning (untuk 3 porsi)
Informasi Nilai Gizi per Porsi: Energi 261 kkal, Protein 13,6 gr, Lemak 9,1 gr

Gambar 4.6. Sup Telur Puyuh Ikan Air Tawar Labu Kuning



Bahan:

- 150 gr (15 sdm) nasi putih
- 70 gr (7 sdm) kentang, potong dadu
- 50 gr (5 sdm) labu kuning, potong dadu
- 120 gr (12 sdm) ikan nila, kukus, disuwir
- 60 gr (6 butir telur puyuh rebus
- 15 gr (3 sdm) kacang merah
- 45 gr (4,5 sdm) tomat, potong dadu
- 10 gr (1 batang) bawang daun
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 5 gr (1 sdt) bawang putih goreng
- 150 ml kaldu ayam
- Garam, gula, merica secukupnya

Cara Membuat:

- Rebus kaldu ayam hingga mendidih, masukkan kentang, kacang merah, dan labu kuning hingga setengah matang
- Masukkan sayuran, ikan nila kukus, bawang merah goreng dan bawang putih goreng, masak hingga matang
- Tambahkan tomat, bawang daun, bawang goreng dan telur puyuh, asuk perlahan
- Tambahkan garam, gula, dan merica secukupnya dan aduk rata. Angkat dan sajikan dengan buah

Buah:

150 gr (6 pootong) pepaya

4.7.4. Contoh Menu untuk Anak Usia 2-5 tahun

1. Nasi Sup Tabas Udang Sayur (untuk 3 porsi)
Informasi Nilai Gizi per Porsi: 537 kkal,
Protein 23,4 gr, Lemak 18,9 gr

Bahan:

- 300 gr (1 centong) nasi putih
- 150 gr (15 sdm) ikan tenggiri cincang
- 1 butir telur
- 20 gr (2 sdm) tepung tapioka
- 90 gr (9 sdm) tahu
- 10 gr (1 batang) bawang daun, iris halus
- 5 gr (1 sdt) bawang merah goreng
- 5 gr (1sdt) bawang putih goreng
- 5 gr (1 sdt) saus tiram
- 10 gr (1 sdm) minyak wijen
- 5 gr (1 sdt) garam
- 2,5 gr ($\frac{1}{2}$ sdt) merica
- Garam, gula secukupnya

Kuah:

- 90 gr (3 sdm) udang rebus, sisihkan kaldunya
- 500 ml air kaldu udang
- 60 gr (6 sdm) pokcoy
- 60 gr (6 sdm) soun, direndam

- 60 gr (6 sdm) wortel, potong bulat
- 5 gr (1 sdt) kecap asin
- 5 gr (1 sdt) saus tiram
- Garam dan gula secukupnya
- 10 gr (1 batang) daun bawang, iris halus
- 10 gr (1 batang) seledri, iris halus
- 1 sdm bawang goreng
- 1 cm jahe

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E.L. 2014. Periode Kritis 1000 Hari Pertama Kehidupan dan Dampak Jangka Panjang terhadap Kesehatan dan Fungsinya. Disampaikan pada: “Kursus Penyegar Ilmu Gizi” PERSAGI di Yogyakarta, 25 November 2014 .
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 2008. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi. Penerbit Dian Rakyat. p. 245. Jakarta. Jilid 1:
- Adi Nugroho, Rahman,dan Zulaikha. 2012. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemauan Untuk Membayar Pajak Dengan Kesadaran Membayar Pajak sebagai Variabel Intervening (Studi Kasus Pajak Orang Pribadi Yang Melakukan Pekerjaan Bebas yang Terdaftar di KPP Pratama Semarang Satu)”. Diponegoro Journal Of Accounting. Vol.1 No 2.

- Aditianti, sriprihatin, Hermina. Pengetahuan Sikap Perilaku Individu tentang makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi. Buletin Penelitian Kesehatan. 2016. Vol:44, No:2. Hal: 125
- AKG. (2019). Angka Kecukupan Gizi 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Artanti, 2018
- Artanti, Dita, S.Si., M.Si, 2018. Modul Praktikum Media. Laboratorium Mikrobiologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., ... & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451.
- Endang, Rini Sukamti. 1994. Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.

Jurnal Cakrawala Pendidikan. No: 3, Tahun XIII.

Febriani, R., & Suryani, I. (2021). Beban Kerja dan Efektivitas Asuhan Gizi oleh Bidan. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(2), 98-105.

Hartini, T., & Nursalam. (2020). Edukasi Gizi dan Pencegahan Stunting pada Anak Balita. *Journal of Nutrition and Public Health*, 15(1), 45-53.

Hasdianah, H. S. Siyoto & Y. Peristyowati. (2014). Gizi pemanfaatan gizi, diet dan obesitas. Yogyakarta. Nuha Medika.

Indriasari, R., & Wahyuni, D. (2019). Pemberian ASI Eksklusif sebagai Pencegahan Stunting: Peran Bidan dalam Edukasi Ibu. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 4(3), 45-52.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Mastroiacovo, P., & Leoncini, E. (2011). More folic acid, the five questions: why, who, when, how much, and how. *Biofactors*, 37(4), 272-279. <https://doi.org/10.1002/biof.172>

Muhammad Asrar, Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Naula di

Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku, *Jurnal Gizi Klinik Indonesi*, (Universitas Gajah Mada), No.2/VI/2009. H:87

Ni Ketut Suriati, Hubungan Status Gizi Waktu Lahir dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah di Desa Penguyangan Kata Dempasar, *Jurnal Ilmu Gizi*, (Universitas Udayana), No.2/II/2011

Nurbiyanti, D., & Dewi, T. (2020). Peran Edukasi Gizi dalam Pencegahan Stunting pada Anak. *Journal of Nutrition and Public Health*, 15(1), 65-72.

Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2018. Standar Kompetensi Nutritionis. Jakarta: Tim Penyusun Standar Kompetensi Nutritionis.

UNICEF Indonesia. (2020). *Status Gizi Balita di Indonesia: Analisis Berdasarkan Survey Gizi Balita Indonesia 2019*. Jakarta: UNICEF Indonesia.

Win, T. T., & Miyoshi, M. (2017). Nutritional status and stunting in primary school children: 1 year follow-up study in eastern Shan State, Myanmar. *The Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(3), 501-506.

World Health Organization. (2014). *Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief*. Geneva: World Health Organization.

INDEKS

A

ASI Eksklusif 1, 4, 15

Anemia 6, 9

Asupan Gizi 3, 5, 10

B

Bidan 2, 7, 12

Biofeedback 8, 16

Bimbingan Gizi 11, 14

C

Cegah Stunting 1, 10, 17

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) 13, 18, 20

Cacangan 5, 9

G

Gizi Seimbang 3, 7, 15

Gizi Anak 4, 8, 14

Gizi Ibu Hamil 2, 5, 13

K

Kesehatan Ibu dan Anak 6, 10, 19

Keluarga 9, 13, 17

GLOSARIUM

Stunting

Kondisi di mana anak memiliki tinggi badan lebih rendah dari standar usianya akibat kekurangan gizi kronis dalam jangka panjang.

Gizi Seimbang

Pola makan yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara proporsional, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

Periode kritis dalam perkembangan anak, dimulai dari konsepsi hingga usia dua tahun, di mana gizi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal.

ASI Eksklusif

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) tanpa tambahan makanan atau minuman lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi.

MP-ASI (Makanan Pendamping ASI)

Makanan tambahan yang diberikan kepada bayi setelah enam bulan, saat ASI saja tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi anak.

Keluarga

Unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan gizi anak.

Bidan

Tenaga kesehatan yang berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada ibu hamil, ibu melahirkan, bayi baru lahir, dan keluarga, serta memberikan edukasi tentang pentingnya gizi dan kesehatan.

Lingkungan Mendukung

Komunitas atau lingkungan yang menyediakan akses mudah terhadap sumber daya yang mendukung kesehatan, seperti pasar yang menjual makanan sehat dan fasilitas kesehatan.

Pedoman Gizi Seimbang

Rangkaian aturan atau saran yang diberikan untuk memastikan bahwa asupan makanan sehari-hari memenuhi kebutuhan gizi yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kesehatan Ibu dan Anak

Aspek kesehatan yang mencakup kesehatan ibu selama masa kehamilan, melahirkan, dan menyusui,

serta kesehatan anak sejak lahir hingga usia lima tahun.

BIOGRAFI

Penulis 1



Lutfi Handayani. Penulis lahir di Ciamis tanggal 14 Juni 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Program Studi Kebidanan (S1) dan Profesi Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan. Menyelesaikan pendidikan DIV pada Jurusan Bidan Pendidik dan melanjutkan S2 pada Jurusan Ilmu Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penulis menekuni bidang menulis, penelitian, pengabdian masyarakat dan aktif sebagai tenaga pengajar. Penulis saat ini menjabat sebagai Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan. Penulis dapat dihubungi di email : lutfi.handayani@binawan.ac.id

Penulis 2



Dr. Bintang Petralina SST., M.Keb lahir tahun 1977, penulis adalah dosen tetap Prodi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Binawan. Penulis menyelesaikan Pendidikan Penulis menyelesaikan pendidikan SPK dan D1 di Depkes Pematang Siantar. DIII kebidanan Politeknik Kesehatan Depkes Jakarta III Cipto Mangunkusumo, Progran DIV Bidan Pendidik dan Magister Kebidanan Universitas Padjajaran Bandung dan S3 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. Penulis aktif melakukan kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi dan menjadi Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia. Penulis juga merupakan asesor LAMPTKES, Asesor Kredensialing Bidan, Evaluator Dirjen Vokasi Kemendikbudristek, Pelatih Gadar Matneo, dan Pelayanan KB Kemenkes. Penulis saat ini menjabat sebagai Direktur Pengembangan dan Penjaminan Mutu Akademik Universitas Binawan dan Kadiv Registrasi Konsil Kebidanan.

Penulis 3



Maryuni, lahir di Pacitan, tepatnya tanggal 17 Maret 1980. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Kebidanan Universitas Binawan dan dosen pada Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat Universitas Binawan. Penulis menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jakarta 1. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan S1, S2 dan S3 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia peminatan Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM). Selain sebagai dosen, penulis juga aktif melakukan penelitian serta publikasi ilmiah baik pada jurnal Nasional maupun Internasional dengan *Topic Interest Public Health* dan *Community Empowerment*. Penulis saat ini juga menjabat sebagai Direktur Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Kerjasama di Universitas Binawan. Maryuni dapat dihubungi di email : maryuni80@gmail.com

Penulis 3



Isti Istianah. Lahir di Jakarta tanggal 7 Mei 1987. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan. Menyelesaikan pendidikan DIII Gizi di Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 Gizi Kesehatan di Universitas Gadjah Mada. Menyelesaikan S2 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat. Selain sebagai tenaga pengajar, penulis juga menekuni bidang penelitian dan pengabdian masyarakat. Penulis juga aktif di Organisasi Persatuan Ahli Gizi (PERSAGI) DPC Jakarta Timur sebagai Ketua Bidang Ilmiah dan Diklat.

Penulis 5



Mari Esterilita, lahir di Kuala Tungkal 31 Maret 1995. Menempuh Pendidikan dan lulus dari Program Diploma IV di Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial Bandung (STKS) pada tahun 2016. Melanjutnya studi di kampus yang sama pada tingkat pascasarjana Spesialis-1 Pekerjaan Sosial atau disebut Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung (Poltekesos) tahun 2018. Saat ini bekerja sebagai Dosen tetap Program Studi S-1 Kesejahteraan Sosial Universitas Binawan (2018). Mengambil spesialis dalam bidang pelayanan anak, penulis tertarik dengan Pekerjaan Sosial dengan isu anak dan keluarga, Layanan paliatif, Kesehatan, dan Pengembangan Masyarakat . Penulis aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat yang dipublikasikan dalam bentuk artikel dan penulisan Buku. Penulis dapat dihubungi melalui alamat email : mariesterilita@gmail.com

SINOPSIS

Modul **GEMAS: Gizi Efektif Mengurangi Anak Stunting** disusun sebagai panduan praktis dan komprehensif bagi para orang tua, pengasuh, tenaga kesehatan, dan semua pihak yang peduli akan pertumbuhan dan perkembangan anak. Modul ini berfokus pada upaya pencegahan stunting, sebuah kondisi kronis yang dapat menghambat pertumbuhan fisik dan kognitif anak akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang.

Modul ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi yang bermanfaat dalam upaya mengurangi angka stunting di Indonesia, serta membantu orang tua dan pengasuh dalam membesarkan anak-anak yang sehat, kuat, dan cerdas.