



1000 HPK mencegah *Stunting*

Qonita Rachmah, S.Gz., M.Sc(Nutr&Diet) - OBRAS PKK 13 Oktober 2022



Stunting di Indonesia

- Trend masalah stunting mengalami penurunan
- Goals di tahun 2024 → 14%
- Perlu upaya akselerasi penurunan stunting
- Tingkat stunting sebagai dampak kurang gizi pada balita di Indonesia melampaui batas yang ditetapkan WHO. Kasus stunting banyak ditemukan di daerah dengan kemiskinan tinggi dan tingkat pendidikan yang rendah.



Apa itu *Stunting*?



Stunting atau sering disebut kerdil atau pendek adalah **gangguan tumbuh kembang** pada anak yang disebabkan oleh **kurang gizi kronik**, **infeksi berulang**, dan **kurangnya stimulasi** yang ditandai oleh tinggi badan < -2 SD

Dalam jangka panjang **stunting** menimbulkan kerugian **ekonomi** sebesar 2%-3% dari produk domestik bruto (PDB) per tahun.

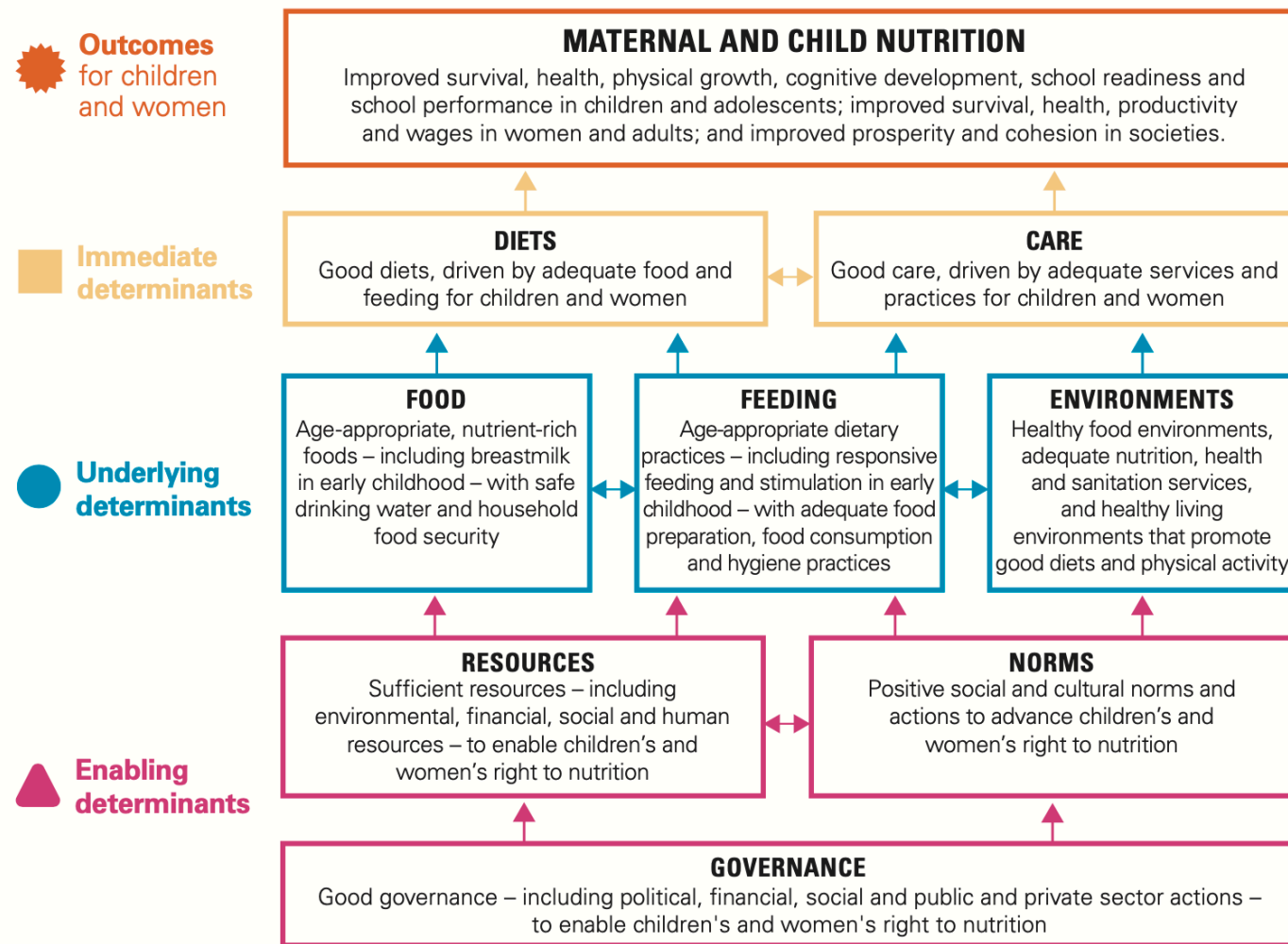
Gagal Tumbuh
(Pendek, Kurus)

Hambatan Kognitif &
Motorik (IQ rendah)

Gangguan Metabolik
(Stroke, diabetes,
jantung, dll)



Penyebab *stunting*

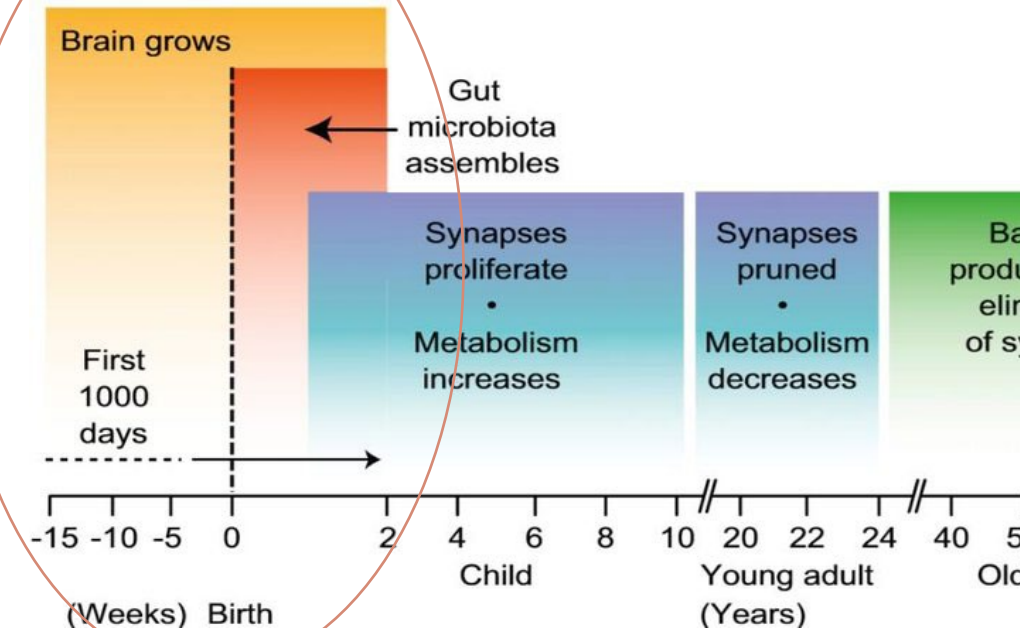
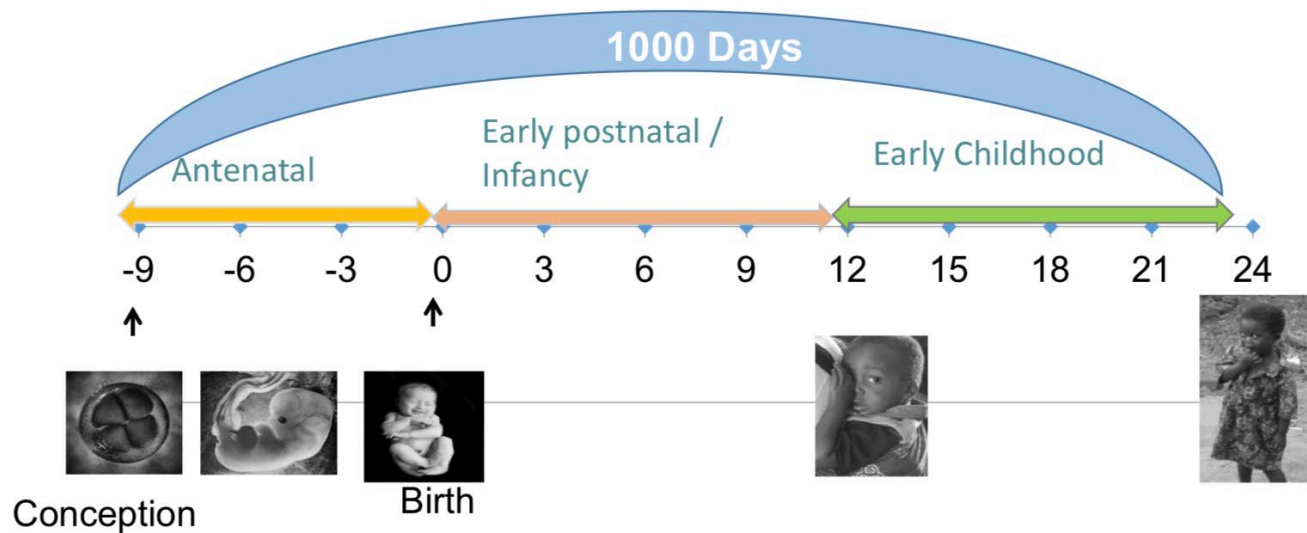


UNICEF Conceptual Framework on the Determinants of Maternal and Child Nutrition, 2020.
A framework for the prevention of malnutrition in all its forms.

Pencegahan Stunting: Periode Emas 1000 HPK

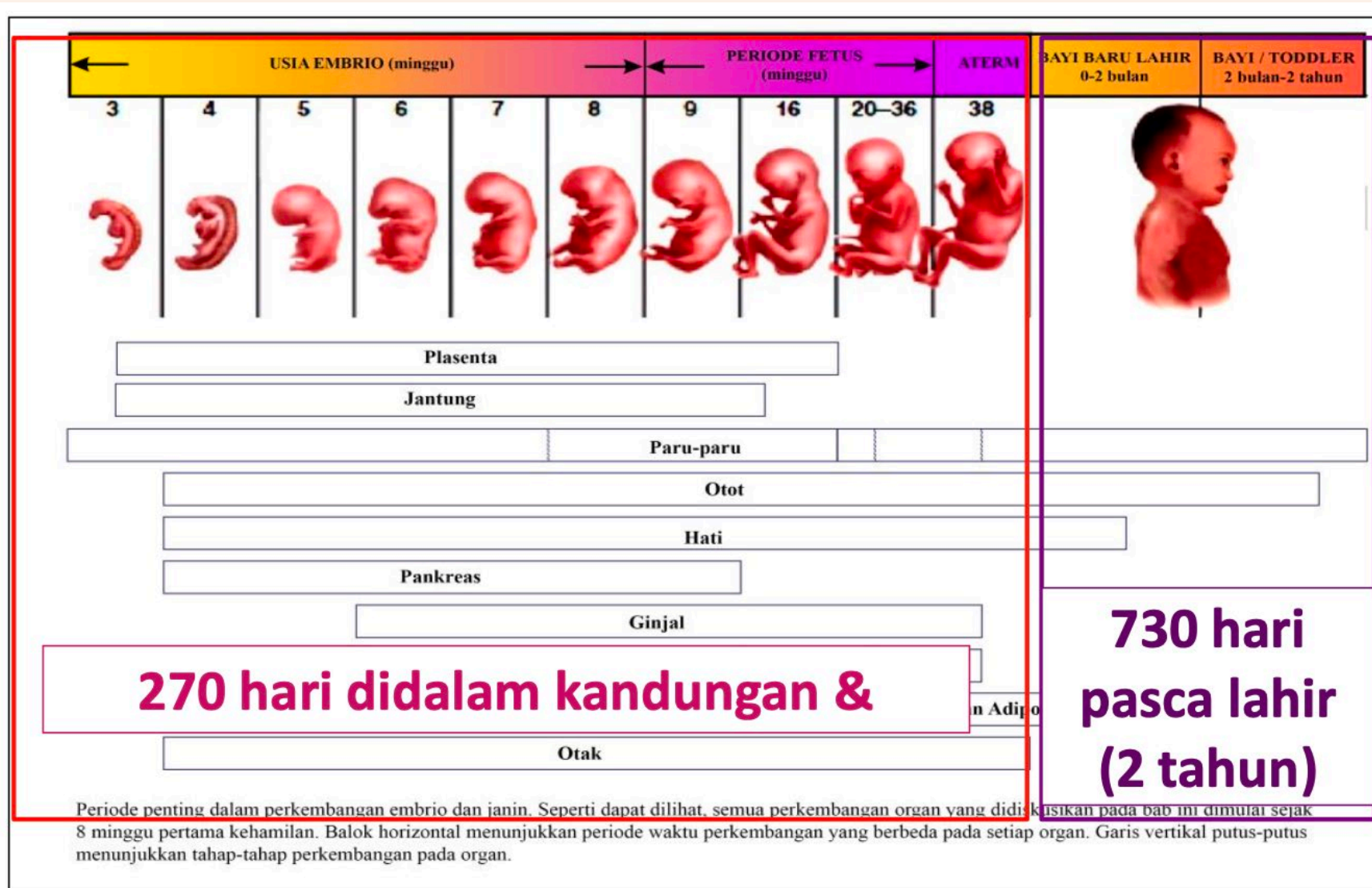
The First 1000 Days “continuum”

- $270 + 365 + 365 = 1000$





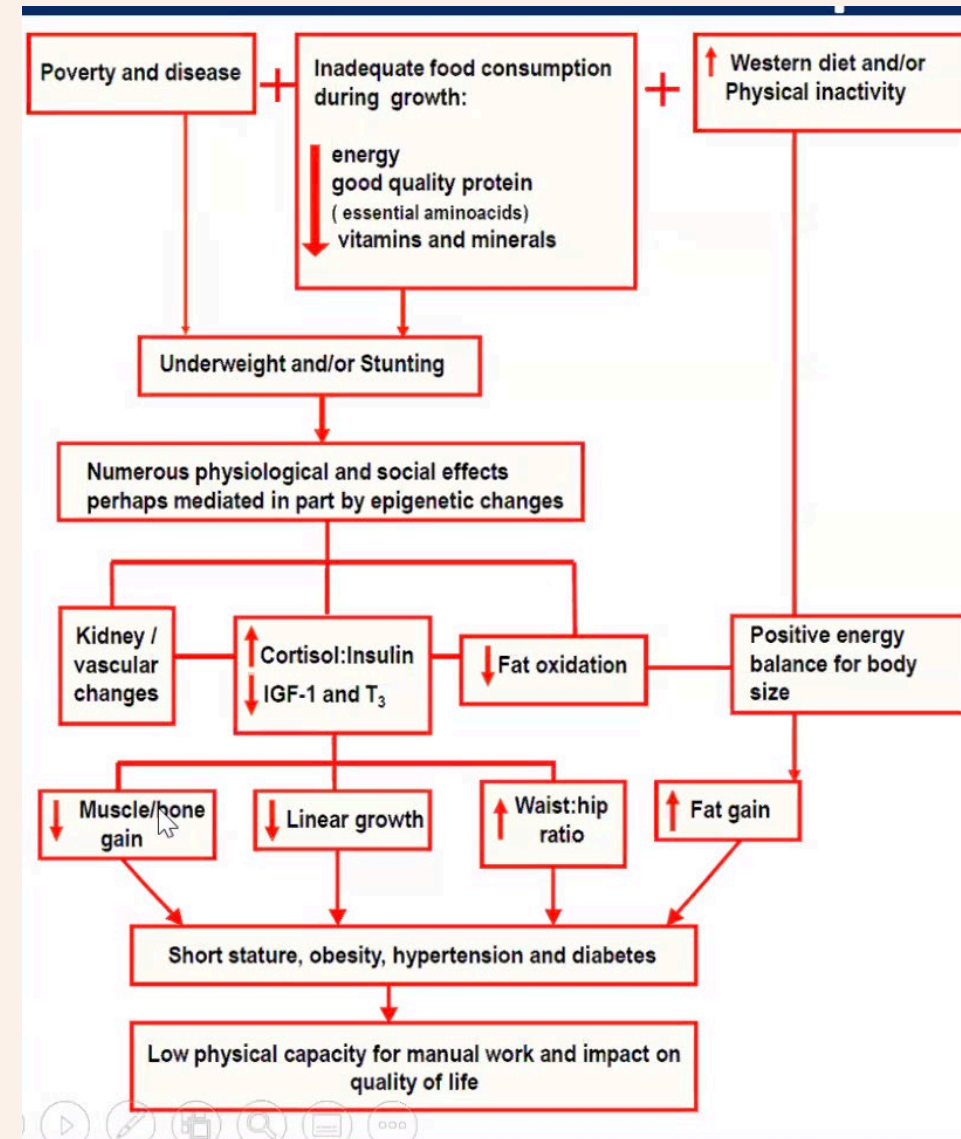
Kenapa 1000 hari pertama kehidupan?



Gambar 2.3
Pertumbuhan/Perkembangan
Embrio dan Janin Sampai Usia Bayi
2-3 Tahun Sumber: Diterjemahkan
dari James Dowdalls dalam
Sanders TAB, 2013 (Malik, S.,
2019)

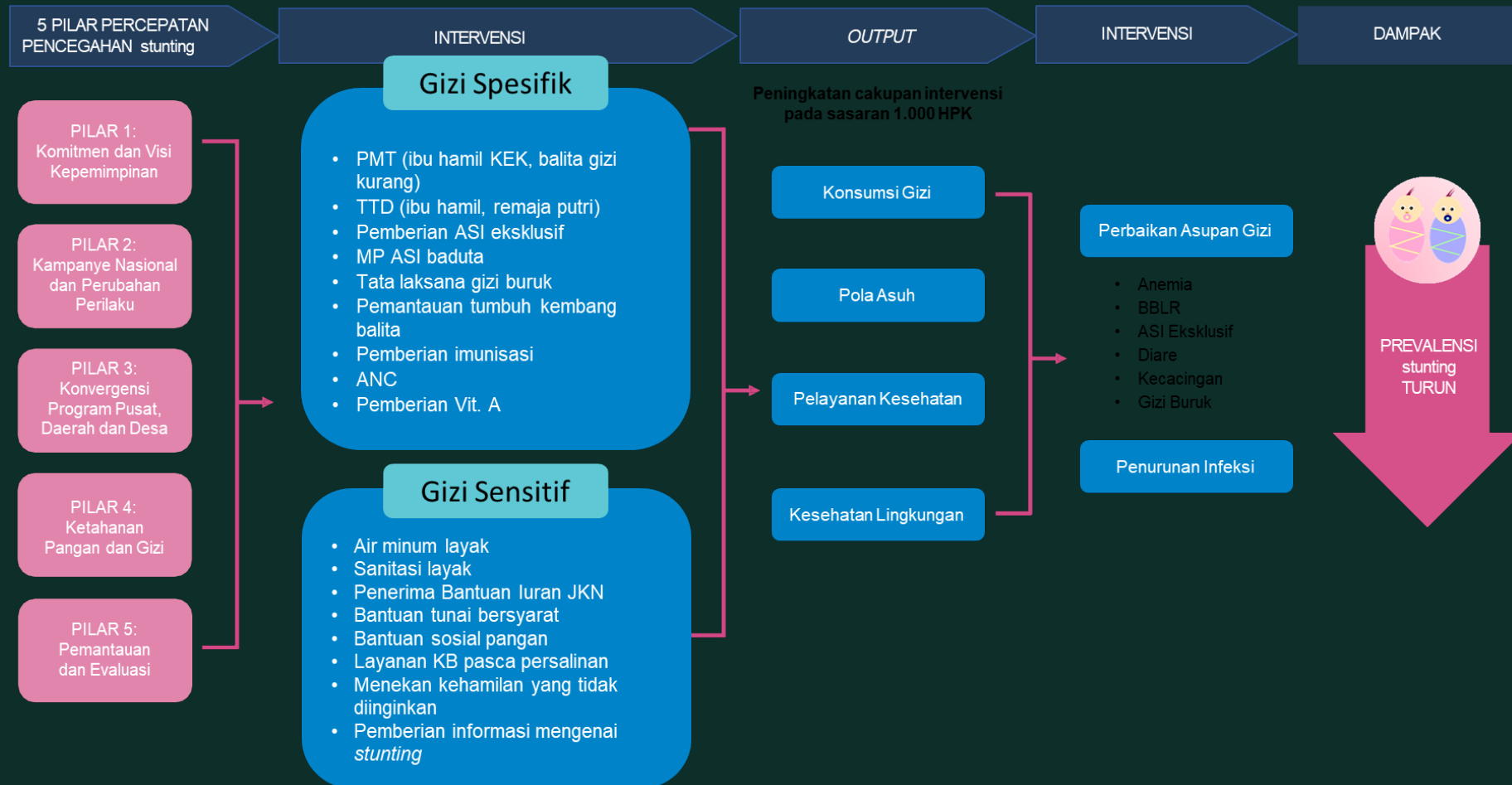
Genetik VS Lingkungan

1. Berbagai bukti mendukung bahwa penyakit kronis (hipertensi, penyakit jantung, DM) dan kecerdasan berhubungan dengan tidak hanya faktor genetik tetapi juga faktor lingkungan, dan interaksi antara kedua faktor tsb
2. Pengaruh faktor lingkungan lebih besar dibandingkan dengan faktor genetik
3. Pengaruh faktor lingkungan tsb terutama jika terjadi pada periode 1000 HPK



Mekanisme Adaptasi Endokrin pada Malnutrisi

Strategi Intervensi



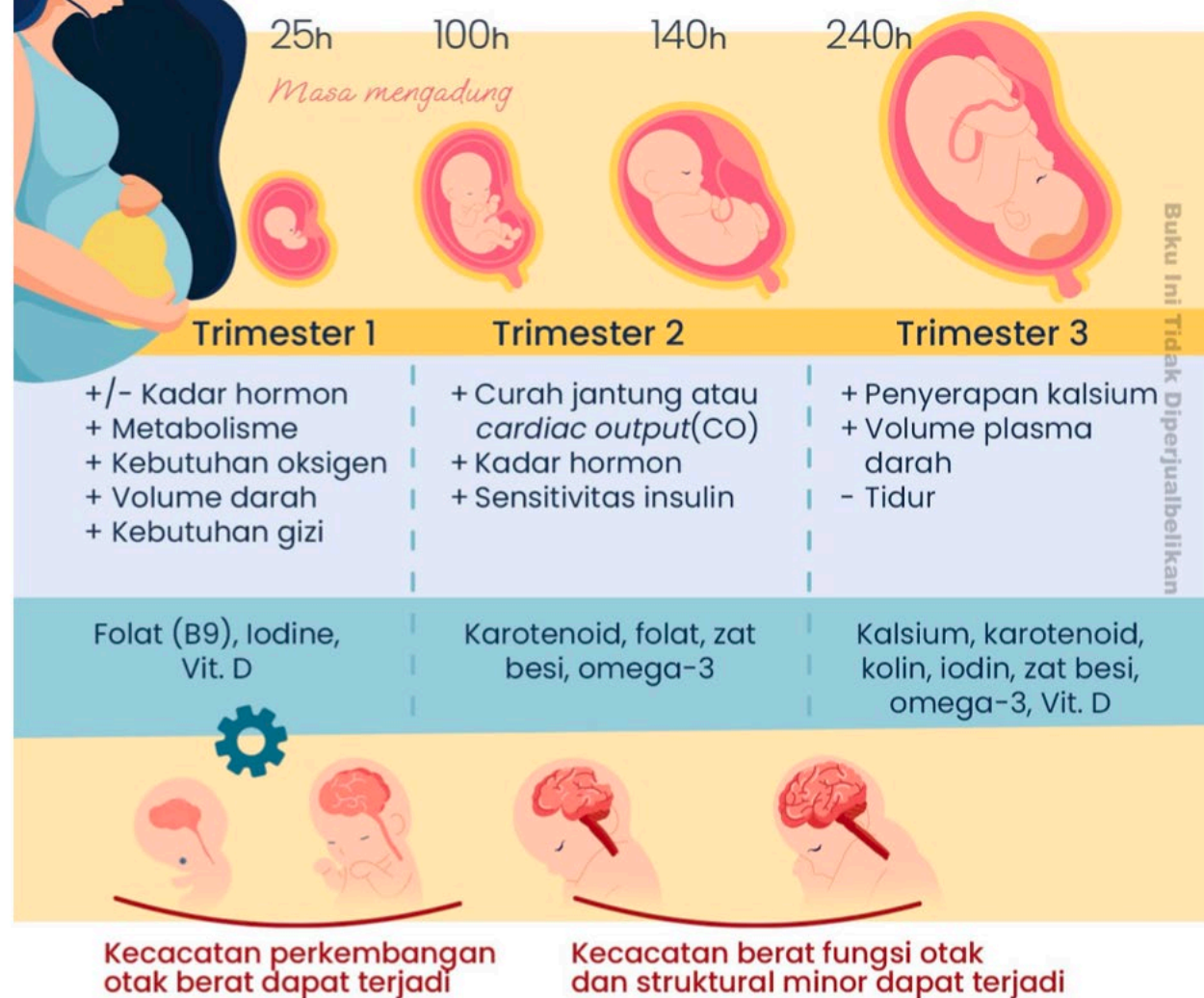


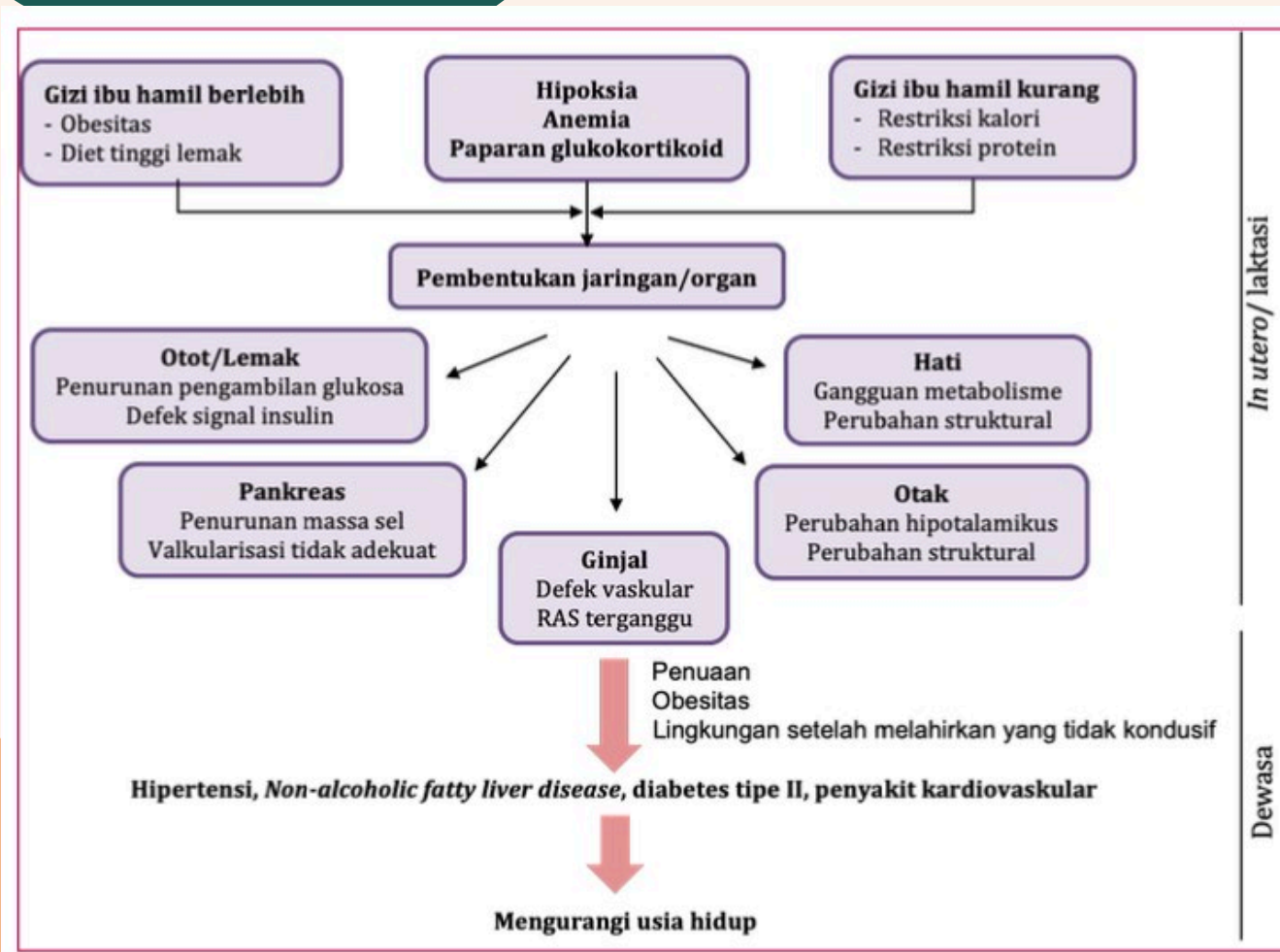
Fase Kehamilan

Apa yang terjadi selama masa kehamilan?

First 1000 Day Nutrition Matters

The Physiological Implication of Nutrition





Kondisi ibu (kelebihan gizi ibu, hipoksia karena anemia, gizi ibu yang buruk) mempengaruhi pemrograman organ atau jaringan tubuh.

Dampak jangka panjang a.l:

- Turunnya ambilan glukosa otot/lemak dan gangguan sinyal insulin
- Menurunnya massa sel pankreas
- Gangguan peredaran darah ginjal
- Perubahan struktur otak
- Perubahan metabolisme dan struktur hati

Masalah Gizi Ibu Hamil

KEK

Kurang Energi Kronik

Anemia

Hb rendah

Peningkatan BB Berlebih

Asupan meningkat tajam

Hipertensi

Tekanan darah
tinggi

Hormonal change

Mual, muntah >>
asupan kurang

Hipokalsemia

TM II >>
Mineralisasi tulang
janin

DM Gestasional

Diabetes pada masa
kehamilan

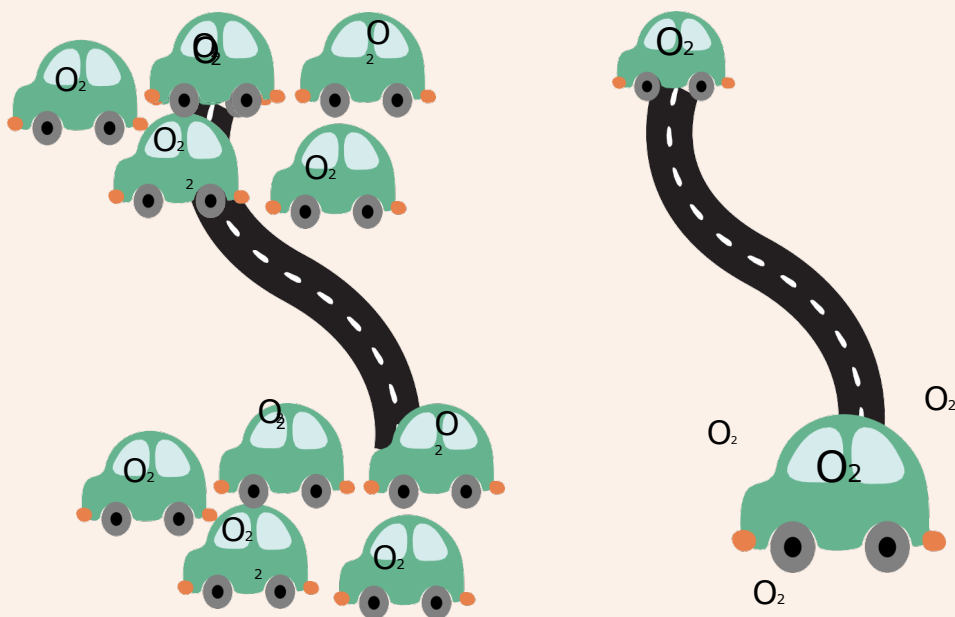
Konstipasi

Susah BAB

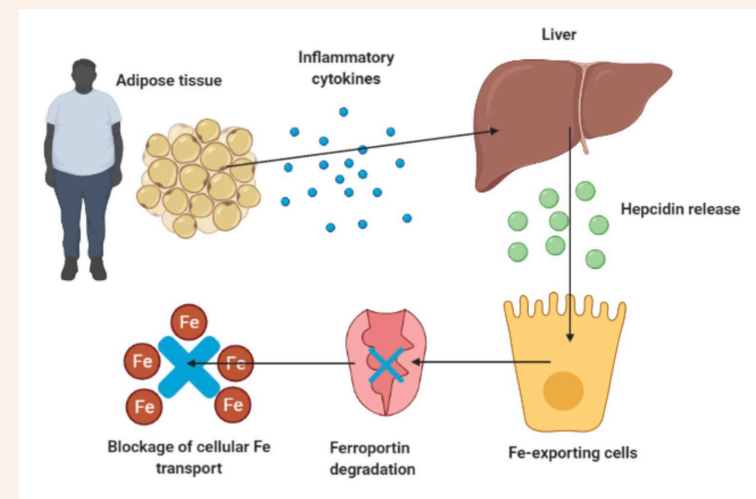
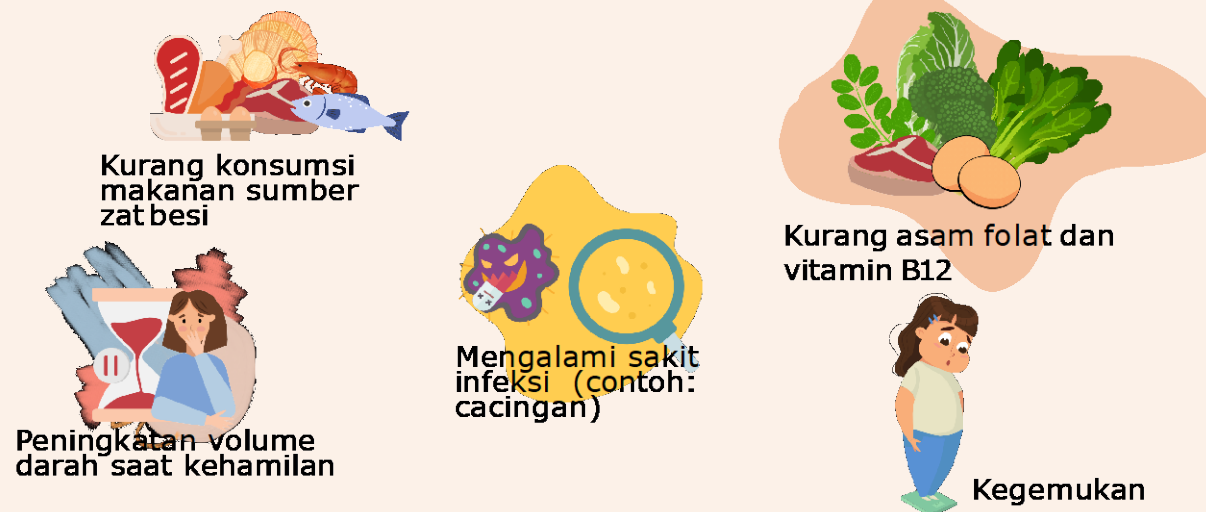
Penemuan masalah gizi sedini mungkin >> Intervensi lebih dini dalam mencegah outcome negatif

Anemia Ibu Hamil

Penyebab



Jika diibaratkan, hemoglobin adalah mobil – maka oksigen adalah penumpangnya. Jika mobilnya kurang dari jumlah penumpang, maka penumpang tidak sampai ke tujuan (organ tubuh manusia) dan muncul gejala-gejala anemia.



Kriteria Bumi Berstatus Gizi Baik

- ✓ LiLA $\geq 23,5$ cm
- ✓ IMT pra-hamil (18,5 – 25)
- ✓ Selama hamil, kenaikan BB sesuai usia kehamilan
- ✓ Hb Normal >11 g/dl*
- ✓ Tekanan darah normal ($<120/80$ mmHg)
- ✓ Gula darah urine negative
- ✓ Protein urine negative

Kategori nilai kadar Hb

Kadar Hb	Kategori
11	Normal
10-10.9	Anemia ringan
7-9.9	Anemia sedang
<7	Anemia parah



Buku Ini Tidak Diperjualbelikan

Setelah mengetahui kategori nilai Hemoglobin (Hb), Ibu juga dapat melihat tabel berikut untuk mengetahui batas Hb supaya tidak anemia di tiap semesternya:

Kategori nilai kadar Hb

Status kehamilan	Batas Hb Normal
Tidak Hamil	11-12
Kehamilan Trimester 1	11
Kehamilan Trimester 2	10,5
Kehamilan Trimester 3	11

*Jika nilai Hb lebih rendah dari angka tersebut, maka berisiko anemia.

*Sumber: Center for Disease Control (CDC), 1998

Gizi Optimal saat kehamilan

Peningkatan berat badan hamil
(PBBH) yang dianjurkan:

Ibu kurus (IMT <18,5)	12,7 – 18,2 kg
Ibu berat badan normal (IMT 18,5 – 24,9)	11,4 – 15,9 kg
Ibu overweight (IMT 25– 29.9)	6,8 – 11,4 kg
Ibu obesitas (IMT >30)	5 – 9,1 kg
Kehamilan kembar <small>Brown, et al. (2016)</small>	11,4 – 24,5 kg

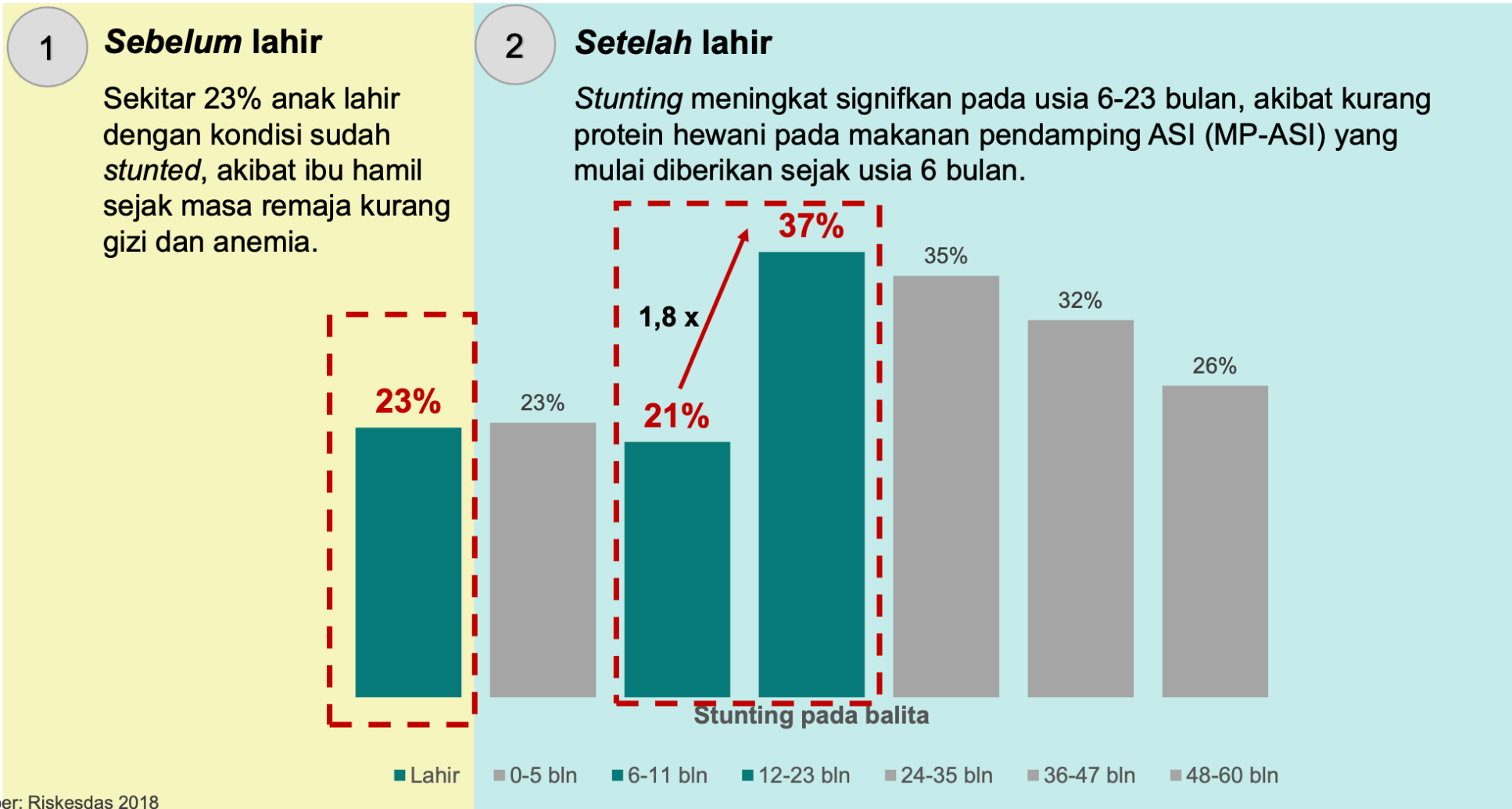
Angka Kecukupan Gizi Harian Ibu Hamil

ZAT GIZI	WANITA DEWASA 19-29 th	WANITA HAMIL
ENERGI	2250 kkal	TM I :+ 180 kkal TM II & III : + 300 kkal
PROTEIN	60 gram	TM II : +10 gr TM III : + 30 gr
KALSIUM	1200 mg	+ 1200 mg
ZAT BESI	26 mg	TM II dan III : + 9 mg
Asam folat	400 mcg	+ 200 mcg
Zn	10 mg	TM I : 2 mg, TM II & III : + 4 mg
IODIUM	150 µg	+ 70 µg

<p>Trimester 1</p> <p>Energi : 180 Kkal</p> <p>Protein : 20 gram</p> <p>Lemak : 6 gram</p> <p>KH : 25 gram</p>	<p>Setara dengan</p>	<p>Biskuit 1 buah besar (10 gram)</p> <p>Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)</p> <p>susu sapi segar ½ gelas (100 gram)</p>
<p>Trimester 2 dan 3</p> <p>Energi : 300 Kkal</p> <p>Protein : 20 gram</p> <p>Lemak : 10 gram</p> <p>KH : 40 gram</p>		<p>1 mangkuk bubur kacang hijau</p> <p>-kacang hijau 5 sendok makan (50 gram)</p> <p>-santan ¼ gelaas (50 gram)</p> <p>-gula merah 1 sendok makan (13 gram)</p> <p>dan</p> <p>Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)</p>

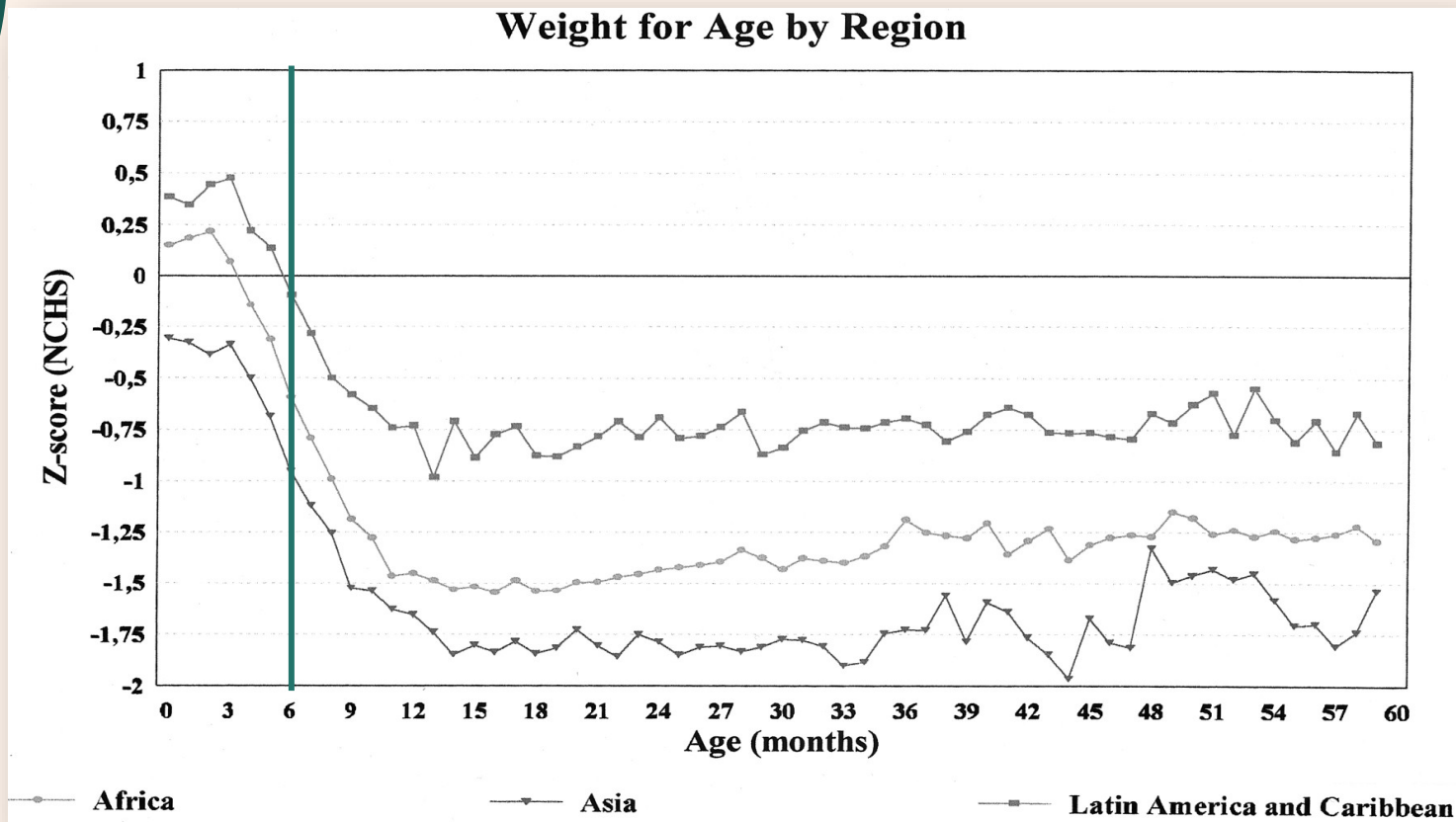
Rahmawati & Anggraeny (2016)

Sebaran kasus *stunting* di Indonesia





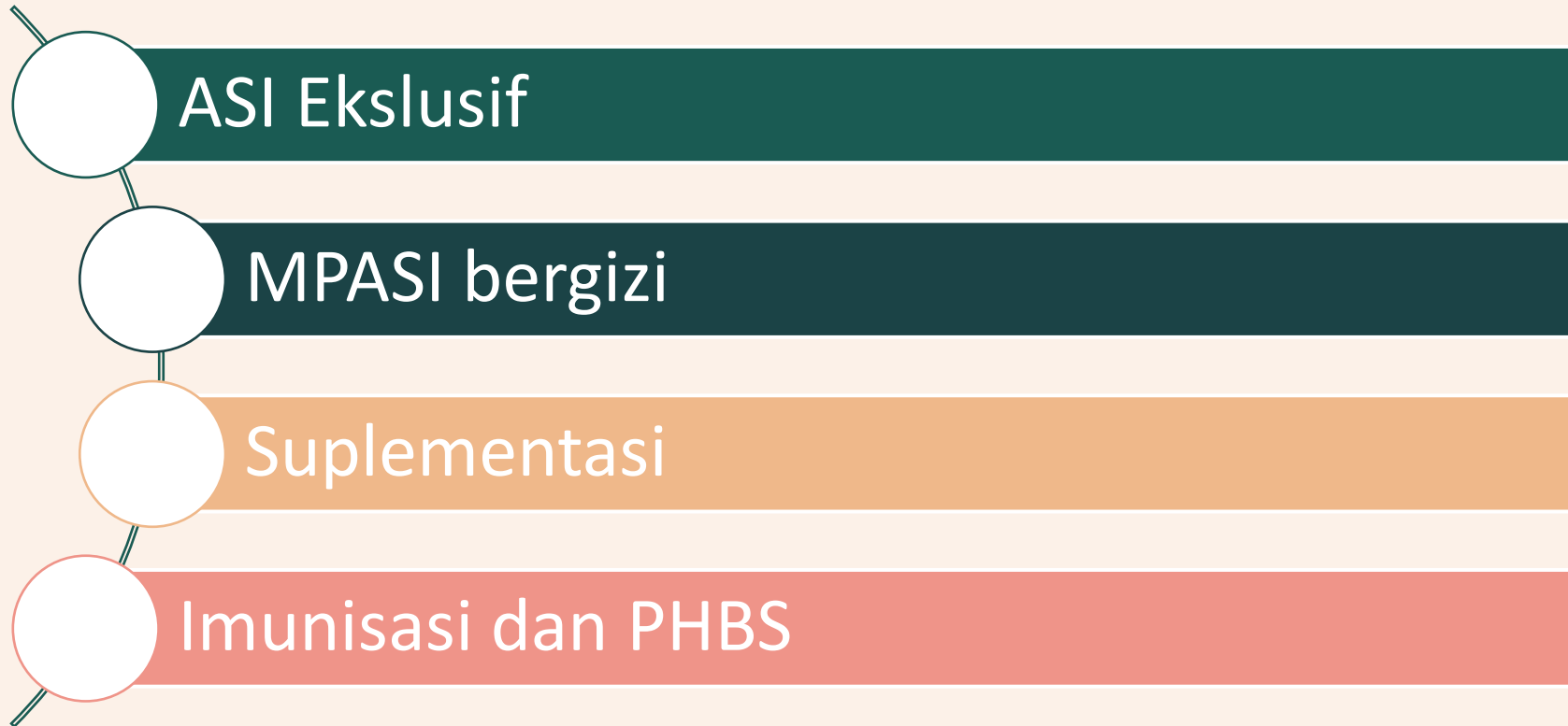
Tren *Growth Faltering*



- Umumnya, **anak tercukupi kebutuhannya selama masa ASI Eksklusif**. Terlihat dari tren berat badan di atas **z-score**
- Penurunan **berat badan di bawah z-score** terjadi setelah anak **mendapat makanan tambahan** (4-6 bulan)
- Pemberian **MP ASI** dan **praktik PMBA** menjadi krusial dalam **mencegah *growth faltering***



Intervensi di 2 tahun pertama kehidupan





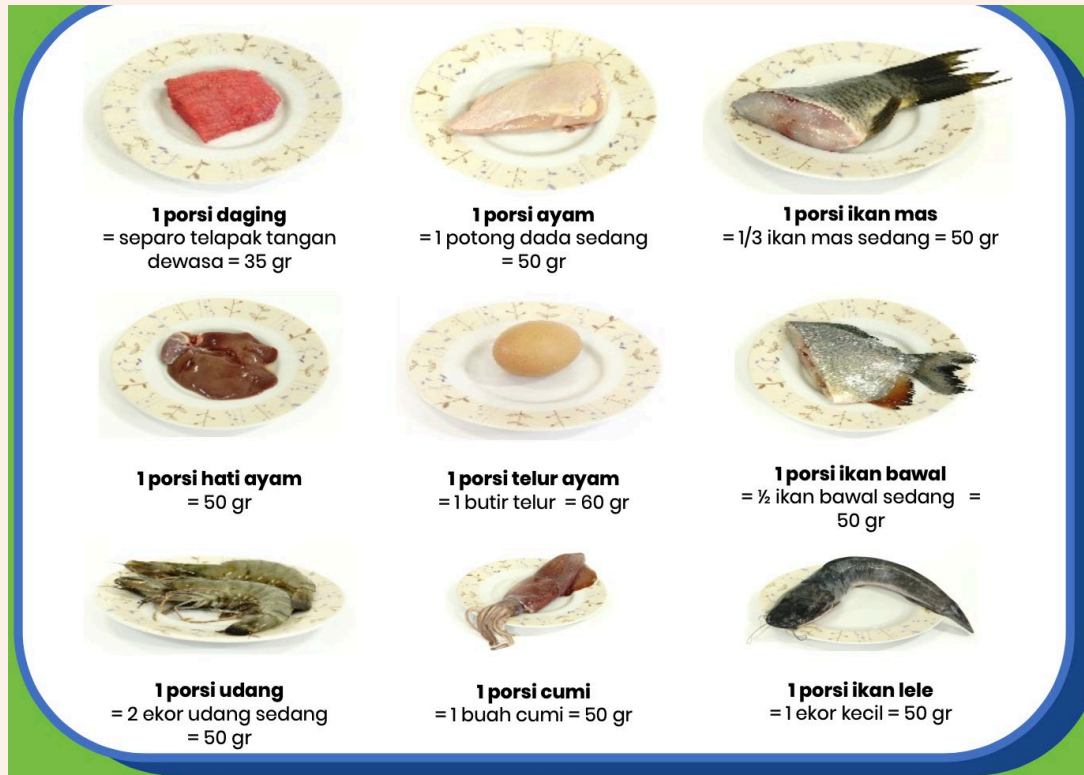
Pemberian MPASI yang adekuat



6 - 8 bulan	9 - 11 bulan	12 - 23 bulan
<ul style="list-style-type: none">• Lanjutkan menyusui• 2-3 sdm bertahap hingga 1/2 mangkok berukuran 250 ml (125 ml)• 2-3 x makan• 1-2 kali selingan• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 200 kkal	<ul style="list-style-type: none">• Lanjutkan menyusui• ½ – ¾ mangkok ukuran 250 ml (125 – 200 ml)• 3-4 x makan• 1-2 kali selingan• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 300 kkal	<ul style="list-style-type: none">• Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih• ¾ – 1 mangkok ukuran 250 ml• 3-4 x makan• 1-2 kali selingan• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal
		
DISARING Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental Kebutuhan cairan: 800 ml/ hari (±3 gelas belimbing)	DICINCANG Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/ dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan	MASAK BIASA Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respon anak saat makan Kebutuhan cairan: 1.300 ml/ hari (±5 gelas belimbing)



Penuhi Kebutuhan Protein Hewani



Sumber: Dwiaji, et al. Modul Gizi Seimbang untuk Kader Posyandu. PDRC FKM UI.

44,2% Balita Konsumsi Protein Dibawah Kebutuhan

Berikut adalah contoh 1 porsi protein hewani yang mengandung 7 gram protein.

Untuk usia 1 – 2 tahun perlu konsumsi 1 -2p sehari ditambah protein dari ASI/susu.

Untuk usia 2-3 tahun konsumsi 2-3p sehari.



Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Balita

- Hindari pemberian PMT kemasan tinggi gula, garam, dan lemak
- Pilih sumber pangan protein hewani (asam amino esensial lengkap dan menunjang tumbuh tinggi); namun jika dana tidak cukup, protein nabati bisa menjadi alternatif
- Contoh menu sederhana: olahan telur, homemade nugget/baso, snack tradisional.
- Mintalah saran ahli gizi untuk membuat menu PMT Posyandu



Kesimpulan

- Seribu hari pertama kehidupan merupakan (1000 HPK) adalah “jendela peluang emas”
- Periode ini sangat penting dalam menghasilkan manusia Indonesia berkualitas
- Bila keadaan gizi dan kesehatan pada periode ini optimal, dampak negatif jangka panjangnya dapat dicegah

The background features a dark teal base with large, flowing, wavy shapes in a lighter teal color. These shapes overlap and curve across the lower half of the image, creating a sense of movement and depth.

Terima Kasih..

qonitar.business@gmail.com