

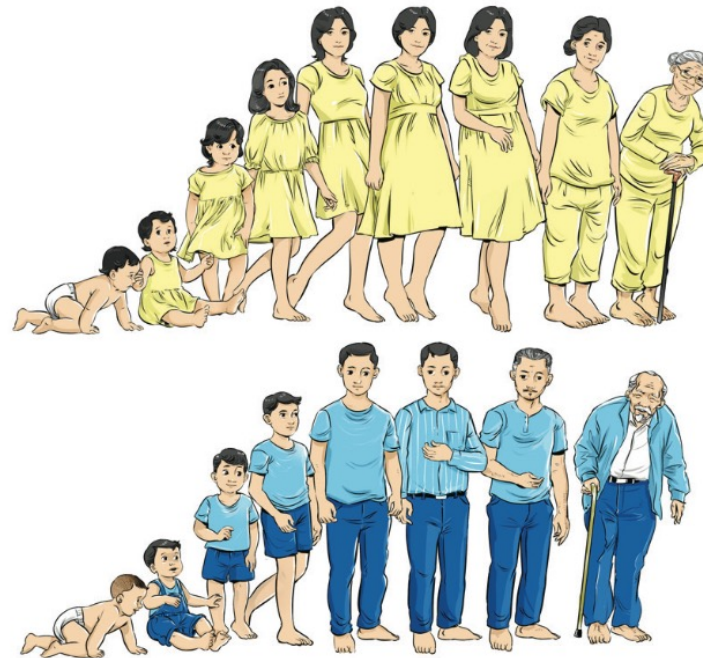
# **MASALAH GIZI GANDA : DIAM – DIAM MEMBAHAYAKAN !**



Seala Septiani, M.Gizi



@sealaseptiani



Memastikan IBU HAMIL, BAYI, **REMAJA** sehat bergizi berarti memastikan kualitas seluruh generasi baik.

1 dari 10

1 dari 3

*Anak Indonesia*

**KURUS**

**PENDEK**

\*berdasarkan usianya...



**1** dari **12**

---

**1** dari **3**

*remaja Indonesia*

**KURUS**

---

**PENDEK**



*\*remaja usia 16-18 th*

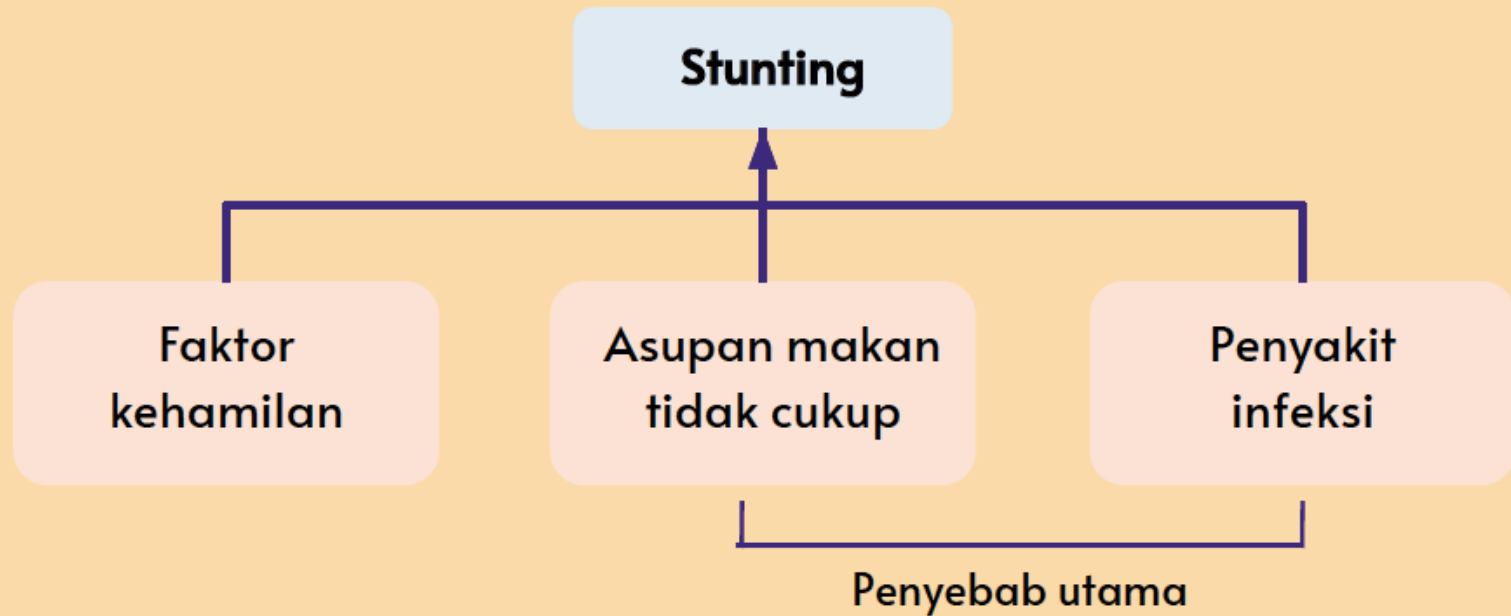
Sumber: Riskesdas 2018

## Apa Itu Stunting?

Stunting adalah gangguan pertumbuhan pada anak berupa tinggi badan anak lebih pendek dibandingkan tinggi badan menurut usianya



# Penyebab Stunting



Di sisi lain...



Angka kejadian **OBESITAS** terus meningkat di Indonesia.



Risiko: **PENYAKIT JANTUNG, DIABETES, TEKANAN DARAH TINGGI, STROKE**, dsb.

# DULU (vs) SEKARANG

## 5 penyebab kematian terbesar di Indonesia (1990)

- ✓ TBC
- ✓ JANTUNG
- ✓ STROKE
- ✓ DIARE
- ✓ INFEKSI PENCERNAAN

*PENCETUS UTAMA:*

**GAYA HIDUP**  
**POLA MAKAN YANG SALAH**

## 5 penyebab kematian terbesar di Indonesia (2013)

- ✓ KANKER
- ✓ JANTUNG
- ✓ STROKE
- ✓ DIABETES
- ✓ TBC





# GIZI *pengaruhi* PRESTASI ANAK

Anak yang terbiasa **sarapan** cenderung mendapat **nilai lebih baik** *(Septiani, 2012)*

Kelebihan berat badan pada remaja mempengaruhi performa akademik pada remaja Australia, khususnya siswa SMA *(Shi & Li, 2008)*

Konsumsi makanan **tinggi energi, rendah zat gizi lain**, memengaruhi prestasi anak sekolah.  
Meskipun demikian, ketika anak makan sehat, faktor lain seperti lingkungan dan stimulus psikomotorik lebih berperan. *(Berbagai sumber)*

Bagaimana  
**STATUS GIZI**  
 Anak Ibu ?

.....>

.....>

.....>

UMUR	Berat badan (kg)		Panjang badan (cm)	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1 bulan	3,3 - 5,7	3,1 - 5,4	50,8 - 58,6	49,8 - 57,6
2 bulan	4,2 - 6,9	3,8 - 6,5	54,4 - 62,4	53 - 61,1
3 bulan	5,0 - 8,0	4,4 - 7,4	57,3 - 65,5	53,6 - 64
4 bulan	5,6 - 8,7	4,9 - 8,1	59,7 - 68,0	57,8 - 66,4
5 bulan	6,0 - 9,3	5,3 - 8,7	61,7 - 70,1	59,6 - 68,5
6 bulan	6,3 - 9,8	5,6 - 9,2	63,3 - 71,9	61,2 - 70,3
7 bulan	6,7 - 10,3	5,9 - 9,7	64,8 - 73,5	62,7 - 71,9
8 bulan	6,9 - 10,7	6,2 - 10,1	66,2 - 75,0	64 - 73,5
9 bulan	7,2 - 11,1	6,4 - 10,4	67,5 - 76,5	65,3 - 75
10 bulan	7,4 - 11,4	6,6 - 10,8	68,7 - 77,9	66,5 - 76,4
11 bulan	7,1 - 11,7	6,8 - 11,1	69,9 - 79,2	67,7 - 77,8
12 bulan	7,8 - 12,0	6,9 - 11,4	71,0 - 80,5	68 - 79,2
15 bulan	8,3 - 12,9	7,5 - 12,3	74,1 - 84,2	72 - 83
1.5 tahun	8,8 - 13,7	8,0 - 13,1	76,9 - 87,7	74,9 - 86,5
2 tahun	9,7 - 15,3	8,9 - 14,7	81,7 - 93,3	80 - 92,9
2.5 tahun	10,5 - 16,8	9,9 - 16,4	86,4 - 100,4	83,6 - 97,7
3 tahun	11,3 - 18,3	10,7 - 18,0	88,7 - 103,5	87,5 - 102,6
4 tahun	12,7 - 21,2	12,2 - 21,4	94,9 - 111,7	94 - 111,3
5 tahun	14,1 - 24,2	13,6 - 24,9	100,7 - 119,2	100 - 119

**DI ATAS 5 TAHUN..**

$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2} = \frac{29}{1.29^2}$$

$$= 17.47$$



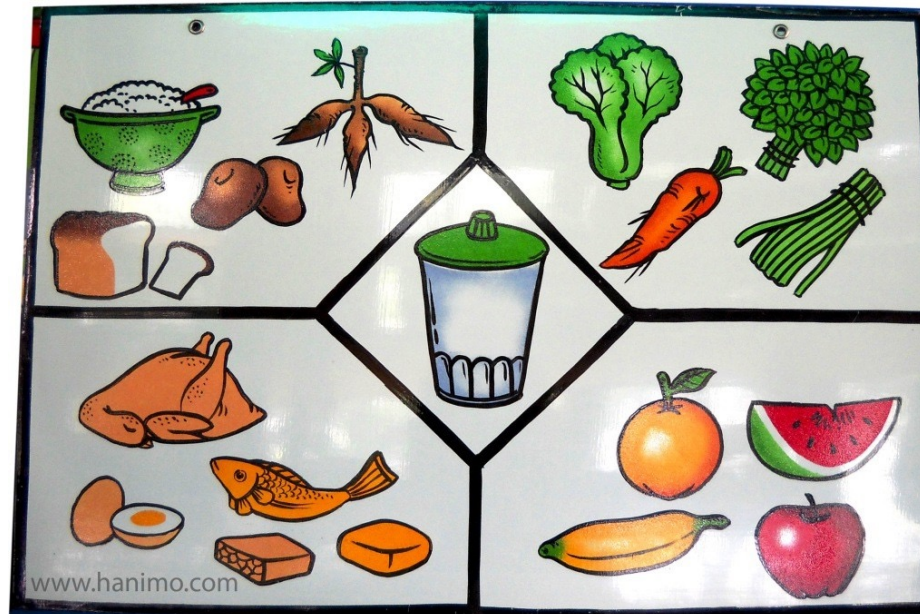
**STANDAR PENILAIAN STATUS GIZI UMUR 8-18 TAHUN  
BERDASAR IMT MENURUT UMUR (WHO 2007)**

UMUR (Thn)	Laki-laki			Perempuan		
	Kurus	Normal	Gemuk	Kurus	Normal	Gemuk
6	$\leq 13,0$	13,1 - 18,4	$\geq 18,5$	$\leq 12,7$	12,8 - 19,1	$\geq 19,2$
7	$\leq 13,2$	13,3 - 18,9	$\geq 19,0$	$\leq 12,7$	12,8 - 19,7	$\geq 19,8$
8	$\leq 13,3$	13,4 - 19,6	$\geq 19,7$	$\leq 12,9$	13,0 - 20,7	$\geq 20,8$
9	$\leq 13,5$	13,6 - 20,4	$\geq 20,5$	$\leq 13,1$	13,2 - 21,4	$\geq 21,5$
10	$\leq 13,7$	13,8 - 21,3	$\geq 21,4$	$\leq 13,5$	13,6 - 22,5	$\geq 22,6$
11	$\leq 14,1$	14,2 - 22,4	$\geq 22,5$	$\leq 13,9$	14,0 - 23,6	$\geq 23,7$
12	$\leq 14,5$	14,6 - 23,7	$\geq 23,8$	$\leq 14,4$	14,5 - 24,8	$\geq 24,9$
13	$\leq 14,9$	15,0 - 24,7	$\geq 24,8$	$\leq 14,9$	15,0 - 26,1	$\geq 26,2$
14	$\leq 15,5$	15,6 - 25,8	$\geq 25,9$	$\leq 15,5$	15,6 - 27,2	$\geq 27,3$
15	$\leq 16,0$	16,1 - 26,9	$\geq 27,0$	$\leq 15,9$	16,0 - 28,1	$\geq 28,2$
16	$\leq 16,5$	16,6 - 27,8	$\geq 27,9$	$\leq 16,2$	16,3 - 28,8	$\geq 28,9$
17	$\leq 16,9$	17,0 - 28,5	$\geq 28,6$	$\leq 16,4$	16,5 - 29,2	$\geq 29,3$
18	$\leq 17,3$	17,4 - 29,1	$\geq 30,0$	$\leq 16,4$	16,5 - 29,4	$\geq 29,5$



Masih Ingat...

# “4 SEHAT 5 SEMPURNA”





Sekarang, pedoman  
makan untuk masyarakat  
Indonesia sudah berubah,  
menyempurnakan  
“4 sehat 5 sempurna”

ADA YANG TAHU ?



# PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS)

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan:

1. Makan **Beraneka-ragam**
2. Perilaku Hidup **Bersih**
3. **Beraktivitas Fisik**
4. Mempertahankan **berat badan Normal**

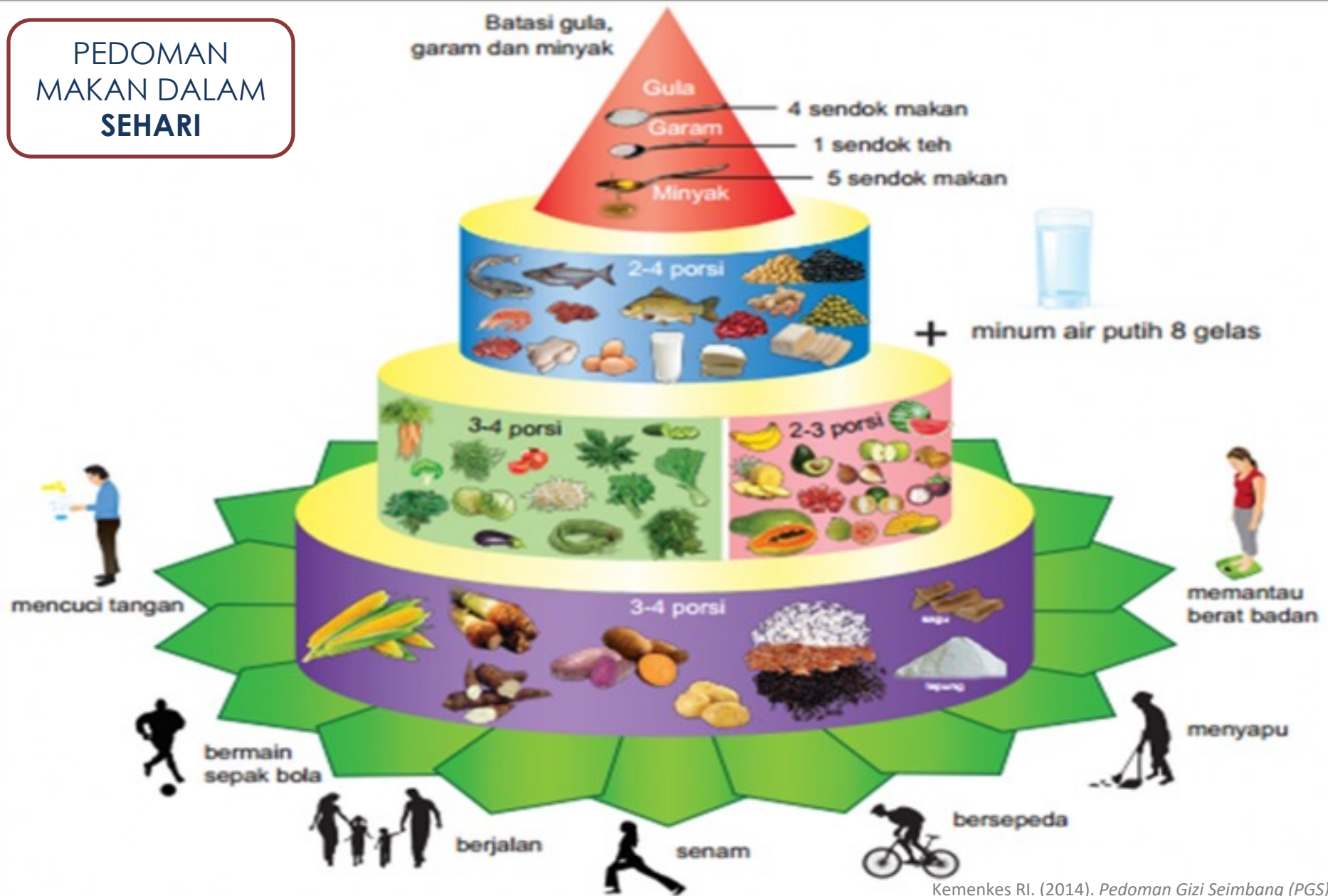
**4 PILAR  
GIZI SEIMBANG**





# Tumpeng Gizi Seimbang...

## PEDOMAN MAKAN DALAM SEHARI





## Anak 1 – 3 tahun



Makan  $\frac{1}{2}$  dari dewasa

## Anak 4 – 6 tahun



Makan  $\frac{3}{4}$  dari dewasa

## Contoh Menu Begizi Seimbang dalam Sehari untuk Anak 1-3 tahun

SARAPAN	Roti keju  + puding 
SNACK 1	Apel  +  Susu Formula kaya Omega-3
SIANG	Nasi + Ikan Sarden + Bayam + Tempe    
SNACK 2	Biskuit  +  Susu Formula kaya Omega 3
SORE/MALAM	Nasi + Sup anak sehat (kacang merah + ceker ayam + brokoli + jamur)     

## Anak 4 – 6 tahun



Makan  $\frac{3}{4}$  dari dewasa

Energi 1600 kkal

Protein 35 gr  (x2)

Lemak 62 gr

Karbo 220 gr 

Serat 22 gr 

Air putih 1,5 L 

Kalsium 1000 mg 

Zat besi 9 mg  3 ptg sdg  
Ati Ayam

Anak usia pra sekolah (3 – 6 tahun) disarankan makan 5-6 kali sehari:  
**3 kali makan besar, 2 kali selingan.**

---

PORSI  
Sekali makan besar





**Ingat porsi masing-masing ya...**



Buat Saya Porsi Balita!

Anak 2-5 Tahun

Anak 6-23 Bulan

Buat Saya PMBA!!

**#MakanBener #LindungiAnak**

# Tumpeng Gizi Seimbang...



# GULA *di Sajian Kita..*



**Batas konsumsi gula sehari  
= 4 SDM (Indonesia)**



**4 keping  
sandwich  
cookies  
= 3.5 SDM**



**1 gelas sayur  
bayam  
= 0,5 SDT**

**(GULA ALAMI)**



**1 potong martabak manis =  
1 pcs donut = 2 SDM**





# GULA *di Sajian Kita..*



1 gelas es teh  
manis = 3 SDM



**Batas konsumsi gula sehari  
= 4 SDM (Indonesia)**

1 kaleng soda = 5 SDM



1 cup bubble drink  
= 4.5 SDM



Air mineral  
= 0 SDM



**KOPI HITAM  
= 0 SDM**



1 gelas es capuccino = 3 SDM

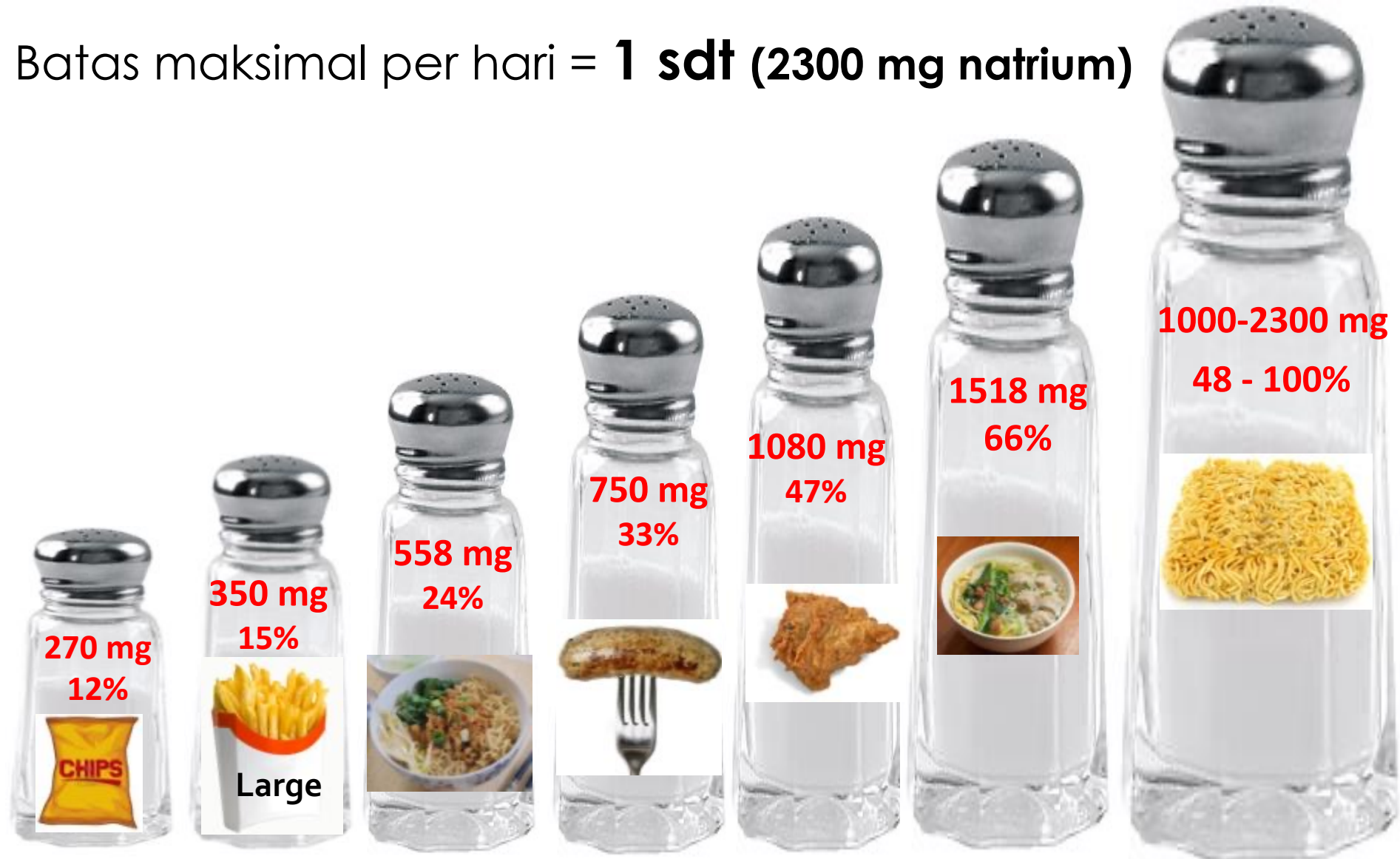




# BATASI GARAM



Batas maksimal per hari = **1 sdt (2300 mg natrium)**

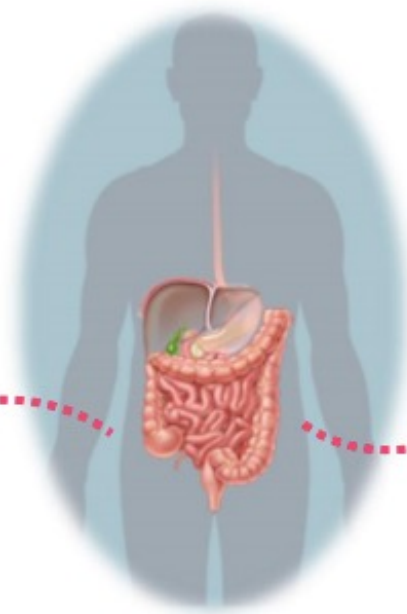


# PENTINGNYA MENJAGA PENCERNAAN ANAK SEHAT

## Mencegah:

- ✓ Obesitas
- ✓ Infeksi
- ✓ Kanker
- ✓ Inflamasi (penyebab jantung koroner, stroke)
- ✓ Diabetes

± 90% sistem imun  
tubuh terdapat di  
sistem pencernaan  
(usus)

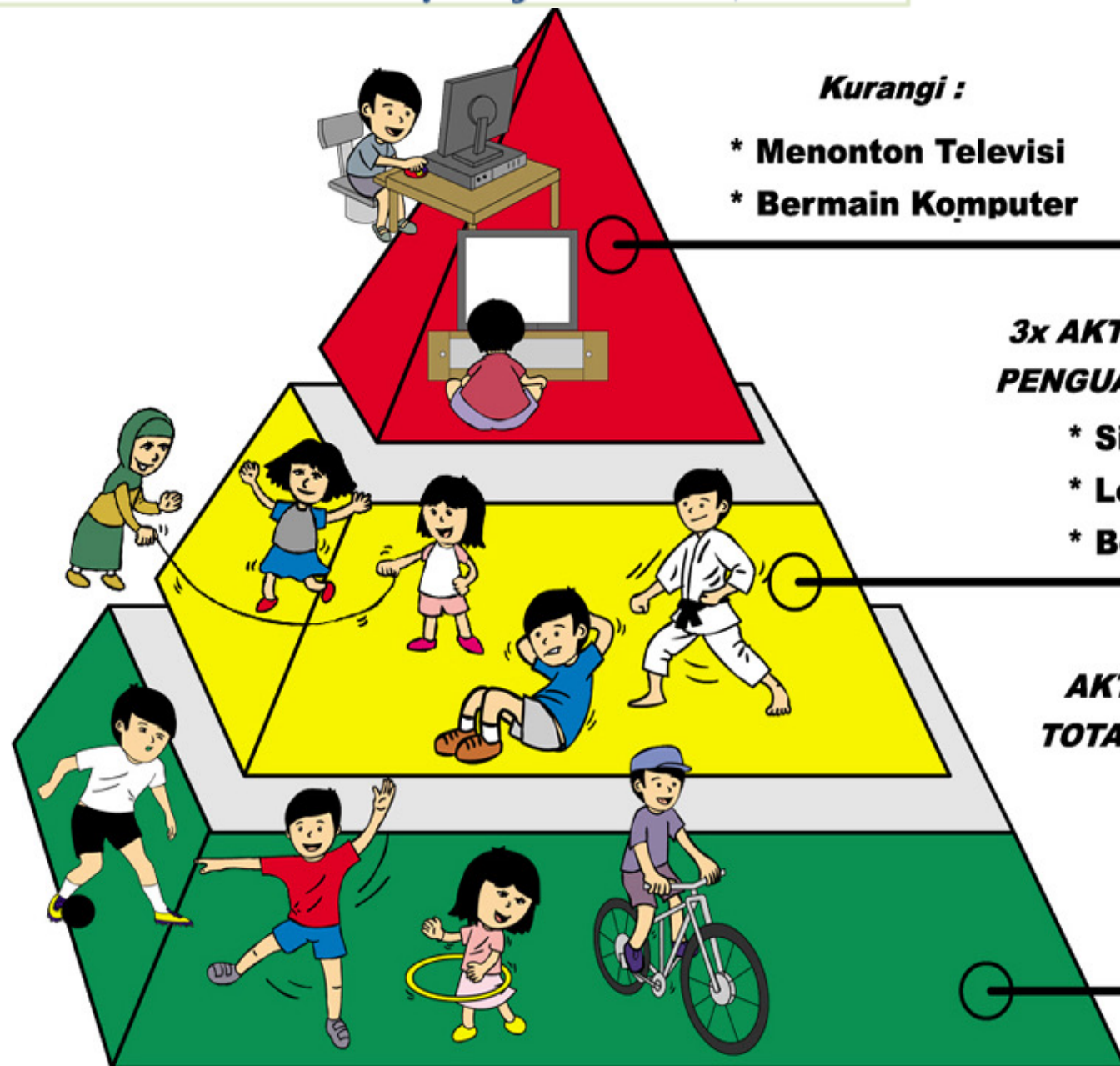


**Probiotik:** Mikroorganisme hidup, memberi manfaat positif untuk pencernaan.

**Prebiotik:** komponen/asupan untuk pertumbuhan bakteri baik di usus.

**SERAT**

Pastikan anak aktif bergerak setiap hari!



# MENGURANGI WAKTU "SCREEN TIME"

Mengurangi durasi menonton video / televisi  
dan game menjadi 2 jam per hari



# PERAN ORANG TUA

## MAKAN BERSAMA

Membiasakan anak untuk makan bersama dengan mengonsumsi makanan gizi seimbang

## AKTIVITAS FISIK

Melakukan aktivitas fisik bersama seperti jalan sore / pagi dan permainan tradisional

## MEMANTAU PERTUMBUHAN

Rutin melakukan pemantauan pertumbuhan anak dengan menimbang berat badan anak di Posyandu



# PERAN KADER POSYANDU

## PEMANTAUAN PERTUMBUHAN ANAK

Kader posyandu berperan aktif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat untuk melakukan penimbangan rutin guna memantau pertambahan berat badan anak

## EDUKASI

Kader dapat memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pencegahan obesitas pada anak

**juga stunting**



Ayo Terapkan

POLA HIDUP

Bergizi Seimbang



*Untuk keluarga sehat, anak berprestasi*





TERIMA KASIH