



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



kedaireka bkkbn



MODUL “TAMAN CENING” (KITA MANTAPKAN CEGAH STUNTING) BAGI TERUNA TERUNI BALI



MODUL “TAMAN CENING” (KITA MANTAPKAN CEGAH STUNTING) BAGI TERUNA TERUNI BALI

Tim Penyusun:

Dr. Kadek Tresna Adhi, SKM., M.Kes
dr. Ni Wayan Arya Utami, MappBsc., PhD
Prof. dr. Pande Putu Januraga, M.Kes., DrPH
Dr. Ni Ketut Sutiari, SKM., M.Si
Dr. I Putu Sairaoka, S.S.T, M.Kes.
I Desak Ketut Dewi Satiawati Kurnianingsih, S.KM,M.Kes
Betty Oktaviana, S.Keb., Bd., MKM
Mellysa Kowara, M.ScPH
Ni Kadek Sudastri, SKM



BASWARA
PRESS

PENERBIT

Baswara Press

Jl. By Pass Ngurah Rai Nomor 888 xx, Denpasar, Bali - Indonesia

(0361) 6209990

(+62) 858-5896-2311

info@baswarapress.com

baswarapress@gmail.com

“TAMAN CENING” (KITA MANTAPKAN CEGAH STUNTING) BAGI TERUNA TERUNI BALI

Tim Penyusun: Dr. Kadek Tresna Adhi, SKM., M.Kes
dr. Ni Wayan Arya Utami, MappBsc., PhD
Prof. dr. Pande Putu Januraga, M.Kes., DrPH
Dr. Ni Ketut Sutiari, SKM., M.Si
Dr. I Putu Suiraoaka, S.S.T, M.Kes.
I Desak Ketut Dewi Satiawati Kurnianingsih, S.KM,M.Kes
Betty Oktaviana, S.Keb., Bd., MKM
Mellysa Kowara, M.ScPH
Ni Kadek Sudastri, SKM

QRCCBN: 62-1622-6595-998

Ukuran: 21 cm x 29,7 cm; viii + 48 halaman

Hak Cipta © November 2022

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang. Pertama kali diterbitkan di Indonesia dalam Bahasa Indonesia oleh Baswara Press. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis.

Desain Sampul dan Layout: Septian Winata

Penerbit:

Baswara Press

Jl. By Pass Ngurah Rai Nomor 888xx, Denpasar, Bali - Indonesia

(0361) 6209990

(+62) 858-5896-2311

info@baswarapress.com

baswarapress@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat-Nya sehingga bisa terselesaikan modul ini. Modul ini memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan modul pencegahan stunting yang sudah ada selama ini, karena difokuskan atau sasarannya adalah sekaa teruna teruni Bali atau organisasi sosial yang menampung kreativitas generasi muda berbasis budaya Bali.

Modul “Taman Cening” (Kita Mantapkan Cegah Stunting) Bagi Teruna Teruni Bali ini bertujuan memberikan informasi kepada remaja atau teruna dan teruni Bali mengenai pencegahan stunting yang bisa dilakukan oleh remaja lebih dini. Modul ini terdiri dari tiga (3) sesi yang membahas mengenai kader remaja yang dalam hal ini adalah sekaa teruna teruni Bali, penjelasan tentang berbagai aspek mengenai stunting (ciri-ciri, penyebab, dan dampak), selanjutnya dibahas mengenai pencegahan stunting yang dapat diaplikasikan oleh teruna teruni Bali. Penyajian modul ini diupayakan bisa dipahami dengan jelas dan berisi contoh-contoh perilaku cegah stunting, dan juga disertai dengan contoh evaluasi yang bisa dilakukan untuk mengukur tingkat ketercapaian kompetensi yang menjadi tujuan dari modul ini. Sekaa teruna teruni Bali akan berperan sebagai agen perubahan dalam memutus rantai stunting yang nantinya akan membantu menurunkan kejadian stunting sehingga meningkatkan kualitas sumber daya manusia Bangsa Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan modul ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis membuka saran dan kritik yang sifatnya membangun. Akhir kata semoga modul ini memberikan manfaat dan kebaikan untuk semuanya.

Denpasar, November 2022

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

SAMPUL	
HALAMAN SAMPUL	
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
PENGANTAR MODUL	1
Tujuan Penyusunan Modul.....	2
Sasaran Kegiatan Modul.....	2
Silabus Modul.....	3
TOPIK 1. SEKAA TERUNA TERUNI BALI CEGAH STUNTING	5
Kompetensi Dasar.....	5
Tujuan Pembelajaran.....	5
Metode Penyampaian.....	5
Alokasi Waktu.....	5
Alat dan Media.....	5
Panduan Proses Diskusi.....	5
Uraian Materi.....	6
A. Sekaa Teruna Teruni.....	6
B. Peran, Tugas dan Fungsi STT Bali Terkait Pencegahan Stunting.....	8
TOPIK 2. PERMASALAHAN GIZI STUNTING	9
Kompetensi Dasar.....	9
Tujuan Pembelajaran.....	9
Metode Penyampaian.....	9
Alokasi Waktu.....	9
Alat dan Media.....	9
Panduan Proses Diskusi.....	9
Uraian Materi.....	10
A. Apa Itu Stunting?.....	10
B. Besaran Masalah Stunting.....	10
C. Ciri-ciri Stunting.....	12
D. Penyebab Stunting.....	12
E. Dampak Stunting.....	15

TOPIK 3. PERILAKU CEGAH STUNTING PADA TERUNA TERUNI BALI.....16

Kompetensi Dasar.....	16
Tujuan Pembelajaran.....	16
Metode Penyampaian.....	16
Alokasi Waktu.....	16
Alat dan Media.....	16
Panduan Proses Diskusi Interaktif.....	17
Panduan Permainan Atika Sumber Zat Besi.....	17
Panduan Permainan Porsi Makan Remaja.....	19
Uraian Materi.....	20
A. Konsumsi Pangan Lokal Sesuai dengan Panduan Gizi Seimbang.....	20
B. Cemilan Sehat dan Aman.....	28
C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.....	29
D. Cegah Anemia.....	30
E. Cegah Kekurangan Energi Kronis (KEK).....	32
F. Rutin Beraktivitas Fisik dan Olahraga.....	34
G. Pengenalan Perilaku Cegah Stunting Untuk Calon Pengantin.....	35

REFERENSI.....38

Lampiran 1. Lembar Evaluasi Modul.....	39
Lampiran 2. Kartu Permainan ATIKA Sumber Zat Besi.....	40
Lampiran 3. Media Infografis Diskusi Interaktif Perilaku Cegah Stunting pada Teruna Teruni Bali.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Silabus Modul “Taman Cening” Bagi Teruna Teruni Bali.....	3
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi Remaja.....	24
Tabel 3. Panduan Porsi Makan (dimodifikasi dari Fahmidah et al., 2016).....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kejadian Balita Stunted (pendek dan sangat pendek) Berdasarkan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) Data Riskesdas 2007, 2013, dan 2018, serta SSGBI 2019 dan SSGI 2021.....	11
Gambar 2.	Pertumbuhan Otak Anak Stunting Terhambat.....	15
Gambar 3.	Tumpeng Gizi Seimbang untuk Remaja.....	24
Gambar 4.	Empat Pilar Gizi Seimbang.....	25
Gambar 5.	Isi Piringku untuk Remaja.....	26
Gambar 6.	Bubur Ledok khas Nusa Penida Kabupaten Klungkung. Bali.....	23
Gambar 7.	Panduan Perilaku Konsumsi Teruna Teruni Bali dalam Seminggu...25	
Gambar 8.	Contoh Cemilan Sehat (lumpia sayur tanpa digoreng, tahu kukus atau risoles panggang.....	28
Gambar 9.	Sepuluh Indikator PHBS.....	29
Gambar 10.	Definisi Anemia dan Mengapa Remaja Putri (Rematri) Sering Mengalami Anemia.....	30
Gambar 11.	Dampak Anemia Pada Remaja dan Cara Menghindari Anemia.....	31
Gambar 12.	Cara Mencegah Anemia.....	32
Gambar 13.	Penyebab, Dampak, dan Pencegahan KEK.....	33
Gambar 14.	Contoh Aktifitas Fisik Remaja.....	34
Gambar 15.	Pakaian Adat Bali untuk Pernikahan.....	35

PENGANTAR MODUL

Stunting atau ukuran tinggi badan yang tidak sesuai dengan umur merupakan masalah gizi yang berlangsung lama (kronis), sehingga program pencegahan stunting menjadi salah satu target dalam Global Nutrition Target 2025 dan termasuk dalam indikator kunci dalam Sustainable Determinant Goals (SDGs) of Zero Hunger (UNICEF, 2015).

Peraturan Presiden Nomor 72 tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting menargetkan kejadian stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Provinsi Bali menjadi provinsi dengan penurunan stunting sebesar 21,9% pada tahun 2018 menjadi 10,9% pada tahun 2021, dan merupakan satu-satunya provinsi dengan status gizi yang baik dibandingkan dengan provinsi lainnya di Indonesia. Namun berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 masih ada kabupaten dengan kejadian stunting cukup tinggi yaitu Kabupaten Karangasem (22,9%) dan Kabupaten Klungkung (19,4%) (SSGI, 2021).

Terkait pembangunan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), stunting memiliki dampak yang sangat merugikan baik bagi kesehatan maupun pertumbuhan ekonomi bangsa sebagai akibat dari penurunan produktivitas kerja karena kualitas SDM yang rendah (BKKBN, 2021). Kualitas SDM menyangkut perkembangan otak yang kurang optimal oleh karena kondisi kekurangan gizi yang berlangsung lama yaitu sejak dari dalam kandungan sampai dengan anak berusia 2 tahun.

Berdasarkan hal ini maka Direktorat Pendidikan Tinggi (DIKTI) merancang kegiatan Kedaireka yang dikoordinir oleh Forum Rektor Indonesia (FRI) berkolaborasi dengan BKKBN Provinsi Bali turut membantu menurunkan prevalensi kejadian stunting, salah satunya melalui pengemba-

ngan modul inovatif terkait stunting dengan target sasaran Sekaa Teruna Teruni (STT) Bali yang merupakan organisasi sosial pengembangan generasi muda (remaja) berbasis budaya.

Budaya merupakan salah satu faktor tidak langsung yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Faktor budaya atau kearifan lokal mempunyai peran yang penting pada kejadian stunting (Illahi, 2018). Karenanya perlu adanya inovasi untuk mengemas budaya dan kearifan lokal Bali dalam upaya pencegahan stunting di Provinsi Bali khususnya pada dua Kabupaten lokus stunting yaitu Kabupaten Karangasem dan Klungkung. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menghadirkan modul inovatif terkait stunting berbasis budaya Bali ini. Modul ini memberikan edukasi pada teruna teruni Bali untuk dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran cegah stunting sejak dini berdasarkan pada kearifan budaya Bali.

Tujuan Penyusunan Modul

Tujuan utama dari penyusunan modul ini adalah sebagai pedoman bagi fasilitator teruna teruni di STT pada masing-masing desa di Provinsi Bali, khususnya Kabupaten Karangasem dan Kabupaten Klungkung mengenai pencegahan stunting berbasis budaya yang terintegrasi dengan program posyandu remaja. Secara khusus, modul ini disusun bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman teruna teruni Bali tentang permasalahan stunting yang dihadapi bangsa Indonesia.
2. Meningkatkan kesadaran teruna teruni Bali terkait dampak yang dihadapi di masa depan jika menderita stunting.
3. Meningkatkan peran aktif dan kreativitas teruna teruni Bali sebagai agen perubahan dalam berperilaku cegah stunting sejak dini berbasis budaya Bali.
4. Menjadikan perilaku cegah stunting sebagai budaya baik yang terus menerus diterapkan oleh teruna teruni Bali dalam kehidupan sehari-hari.

Sasaran Kegiatan Modul

Sasaran modul ini adalah teruna teruni yang tergabung dalam STT yang ada di Provinsi Bali. Penyampaian materi kepada teruna teruni ini dilakukan dengan metode permainan dan diskusi partisipatif yaitu interaksi atau komunikasi dua arah yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri sendiri, merubah sikap dan perilaku teruna teruni Bali sehingga bisa dapat diharapkan dapat mencapai tujuan dari penyusunan modul ini. Fasilitator yang memberikan intervensi terkait materi edukasi stunting ini adalah teruna teruni pada lokus “Taman Cening” yaitu di Kabupaten Karangasem dan Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali yang telah dilatih dan dinyatakan memiliki kompetensi untuk melaksanakan intervensi yang disampaikan dalam modul ini.

Silabus Modul

Sasaran : Teruna Teruni yang tergabung dalam STT di Provinsi Bali
 Pemberi materi : Fasilitator yang terlatih
 Total durasi : 70 menit
 Metode evaluasi : *Pre dan post test*

Tabel 1. Silabus Modul “Taman Cening” Bagi Teruna Teruni Bali

Materi	Uraian Materi dan Permainan	Durasi (Menit)	Metode	Media	Luaran yang Diharapkan
Topik 1. Sekaa Teruna Teruni (STT) Bali Cegah Stunting	Penjelasan terkait konsep STT Bali, peran, tugas dan fungsi kader yang tergabung dalam STT	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok kecil Diskusi partisipatif dengan metode kognitif, afektif dan psikomotorik (KAP) 	Materi dalam bentuk slide presentasi	<ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan pemahaman mengenai peran, fungsi dan tugas dalam mengikuti organisasi STT terkait program kesehatan.
Topik 2. Permasalahan Gizi Stunting	Penjelasan terkait: <ul style="list-style-type: none"> Pengertian stunting Besaran masalah stunting Ciri-ciri stunting Penyebab stunting Dampak stunting 	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok kecil Diskusi partisipatif dengan metode KAP 	Materi dalam bentuk slide presentasi	<ul style="list-style-type: none"> Teruna-teruni tahu dan paham mengenai permasalahan gizi stunting yang terjadi di Indonesia, termasuk ciri-ciri dan penyebab stunting Pemahaman mengenai dampak stunting diharapkan dapat lebih meningkatkan kesadaran pentingnya mencegah stunting lebih dini sehingga membawa perubahan sikap positif teruna teruni dalam membantu menurunkan kejadian stunting pada anak.

Materi	Uraian Materi dan Permainan	Durasi (Menit)	Metode	Media	Luaran yang Diharapkan
<p>Topik 3. Perilaku Cegah Stunting pada Teruna Teruni Bali</p>	<p>Penjelasan terkait perilaku cegah stunting pada remaja, meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsumsi pangan lokal sesuai dengan panduan gizi seimbang • Cemilan sehat dan aman • Perilaku hidup bersih dan sehat • Cegah anemia • Cegah Kekurangan Energi Kronis (KEK) • Rutin beraktivitas fisik dan olahraga • Pengenalan perilaku cegah stunting bagi calon pengantin (catin) 	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi kelompok kecil • Diskusi partisipatif dengan metode KAP • Permainan EMO-DEMO (ATIKA dan Isi Piringku/Porsi Makan Remaja) 	Materi dalam bentuk slide presentasi	<ul style="list-style-type: none"> • Terjadinya perubahan perilaku teruna teruni Bali yang berhubungan dengan faktor risiko penurunan kejadian stunting antara lain rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), makan sesuai dengan isi piringku, perilaku jajanan yang bergizi, aman dan sehat, serta rutin berolahraga. • Informasi mengenai cegah stunting bagi catin menjadikan penghubung kondisi remaja saat ini ke tahapan kehidupan selanjutnya.

Topik 1

Sekaa Teruna Teruni Bali Cegah Stunting

1. Kompetensi Dasar:

Peserta pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai peran, tugas dan fungsi dari STT di Provinsi Bali yang dikaitkan dengan program pencegahan stunting pada remaja.

2. Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari dan memahami modul ini, maka peserta akan:

- Meningkatkan pemahaman mengenai peran organisasi STT
- Meningkatkan pemahaman mengenai fungsi dan tugas STT
- Meningkatkan peran STT dalam program penurunan kejadian stunting di Provinsi Bali

3. Metode Penyampaian:

Diskusi kelompok kecil

4. Alokasi Waktu:

10 menit

5. Alat dan Media:

Selama proses ini, fasilitator dapat menyiapkan bahan materi berupa slide presentasi dan atau gambar yang dapat menjadi acuan.

6. Panduan Proses Diskusi:

- Fasilitator mengumpulkan teruna teruni dengan kesepakatan dan jadwal masing-masing STT.
- Fasilitator memberikan salam dan memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan dari kegiatan.
- Fasilitator menjelaskan rencana kegiatan yang akan diawali dengan berdiskusi untuk mengetahui pemahaman awal peserta mengenai peran, fungsi dan tugas anggota STT, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian uraian materi oleh fasilitator yang diakhiri dengan sesi tanya jawab.
- Fasilitator selanjutnya membuka diskusi untuk mengetahui pemahaman awal mengenai materi yang disampaikan.
- Fasilitator kemudian melakukan penyampaian uraian materi mengenai pengertian, peran, tugas dan fungsi dari STT.
- Fasilitator membuka sesi tanya jawab terkait uraian materi yang disampaikan.

A. Sekaa Teruna Teruni

Sekaa Teruna Teruni (STT) adalah kumpulan, wadah, organisasi sosial pengembangan generasi muda yang tumbuh dan berkembang atas dasar kesadaran dan tanggung jawab sosial dan organisasi ini dalam budaya Bali masih ada hingga sekarang. STT berfungsi sebagai wadah untuk melestarikan budaya, tradisi setempat, serta dapat mengembangkan kreativitas remaja. Kumpulan atau organisasi ini berasal dari generasi muda, baik laki-laki maupun perempuan di wilayah desa atau kelurahan adat.

Setiap remaja diwajibkan mengikuti STT dalam membangun kesadaran pentingnya rasa tanggung jawab yang menjadi tujuan bersama yaitu, rasa untuk saling memiliki dan rasa saling merasakan dalam hubungan kekerabatan. Di samping itu, STT memiliki tugas pokok bersama dengan pemerintah dan komponen masyarakat untuk menanggulangi berbagai masalah kesejahteraan sosial yang bersifat preventif, rehabilitatif maupun pengembangan potensi generasi muda di lingkungan (Adnyana, 2011). Terkait aktivitas sosial, STT berperan aktif dalam mengembangkan kearifan lokal yang ada, seperti menyebarkan berbagai macam informasi melalui media sosial yang dapat menjadi minat dan daya tarik. Setiap kegiatan menjadi lebih mudah dengan mengandalkan tenaga-tenaga muda untuk berpartisipasi, dan dengan adanya kerjasama serta komunikasi yang baik menjadikan tujuan tersebut dapat terealisasi sesuai harapan.

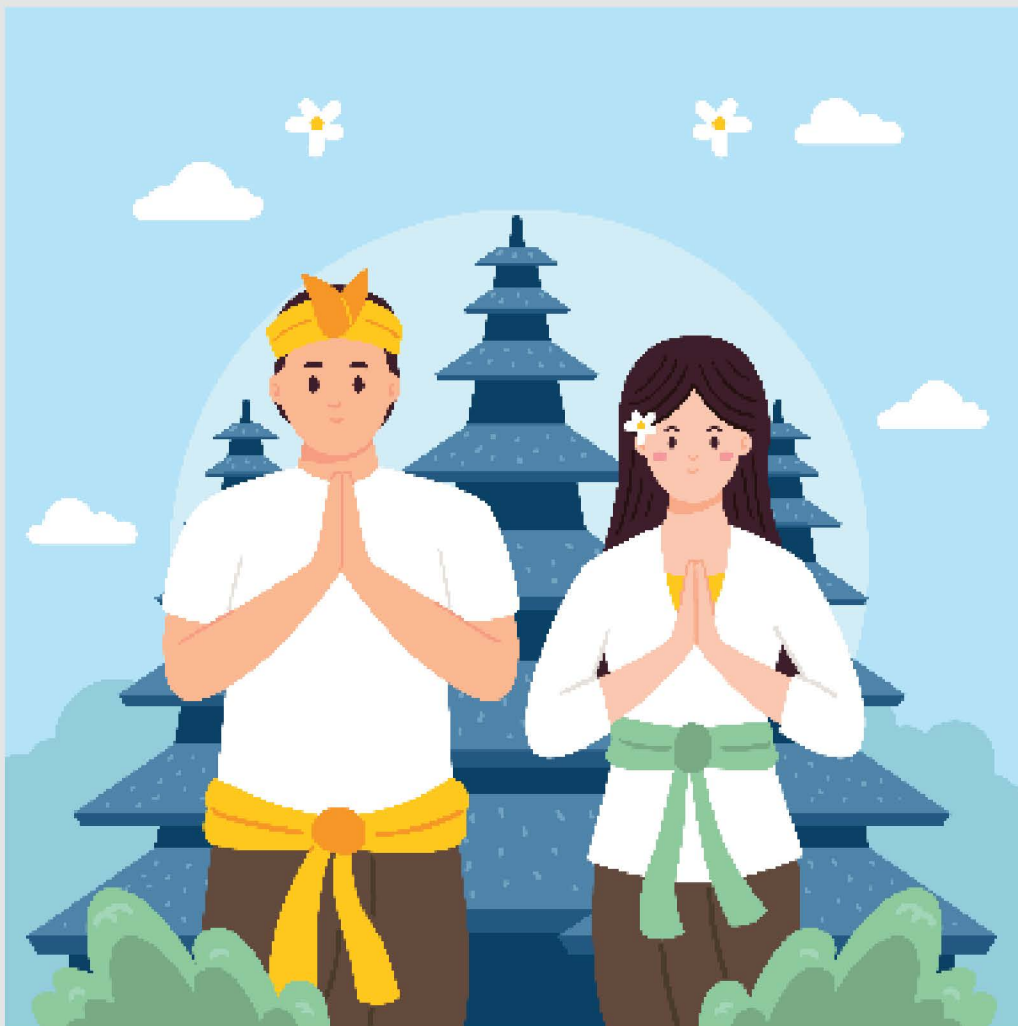
Pembinaan dari STT dilandaskan dari Peraturan Menteri Sosial (PERMENSOS) Nomor 83/HUK/ 2005 tentang Karang Taruna. Karang taruna dapat ditemukan di setiap provinsi di Indonesia, tetapi STT hanya terdapat di Provinsi Bali.

Adapun tujuan dari STT adalah:

- Terwujudnya pertumbuhan dan perkembangan kesadaran tanggung jawab sosial setiap generasi muda warga karang taruna dalam mencegah, menangkal, menanggulangi dan mengantisipasi berbagai masalah sosial.
- Terbentuknya jiwa dan semangat kejuangan generasi muda warga karang taruna yang terampil dan berkepribadian serta berpengetahuan.
- Tumbuhnya potensi dan kemampuan generasi muda dalam rangka mengembangkan keberdayaan warga karang taruna.
- Termotivasinya setiap generasi muda karang taruna untuk mampu menjalin toleransi dan menjadi perekat persatuan dalam keberagaman kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
- Terjalinnnya kerjasama antara generasi muda warga karang taruna dalam rangka mewujudkan taraf kesejahteraan sosial bagi masyarakat.
- Terwujudnya kesejahteraan sosial yang semakin meningkat bagi generasi muda di desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat yang memungkinkan pelaksanaan fungsi sosialnya sebagai manusia pembangunan yang mampu mengatasi masalah

- Terwujudnya pembangunan kesejahteraan sosial generasi muda di desa/kelurahan atau komunitas adat sederajat yang dilaksanakan secara komprehensif, terpadu dan terarah serta berkesinambungan oleh karang taruna bersama pemerintah dan komponen masyarakat lainnya.

Tujuan yang tertuang dalam peraturan tersebut akan sangat bermanfaat bagi setiap pemuda yang mengikuti kegiatan dan bergabung dalam STT di desanya.



B. Peran, Tugas dan Fungsi STT Bali Terkait Pencegahan Stunting

Peran STT adalah sebagai wadah bagi generasi muda untuk menyalurkan dan mengasah kreativitas dalam berbagai bidang, dan berperan langsung dalam pelestarian dan pengenalan budaya Bali, serta berperan dalam pelaksanaan berbagai program terkait kesehatan remaja.

Tugas dari anggota STT yaitu membantu pertumbuhan, perkembangan kesadaran dan tanggung jawab sosial setiap generasi muda dalam mencegah, menangkal, menanggulangi dan mengantisipasi berbagai masalah sosial. Di samping itu juga, memberikan motivasi bagi generasi muda dalam mewujudkan taraf kesejahteraan sosial bagi masyarakat, membentuk jiwa semangat kejuangan generasi muda yang terampil serta berkepribadian dan berpengetahuan, serta bersama dengan pemerintah dan komponen masyarakat lainnya menanggulangi berbagai masalah kesejahteraan sosial terutama yang dihadapi generasi muda, baik yang bersifat preventif, rehabilitatif maupun pengembangan potensi generasi muda di lingkungannya, khususnya dalam pencegahan stunting pada remaja.

Adapun fungsi dari adanya STT ini adalah sebagai berikut (Darsana Hadi Putra, 2013):

- Penyelenggara pendidikan dan pelatihan bagi masyarakat, serta pengembangan jiwa kewirausahaan bagi generasi muda di lingkungannya.
- Penanaman pengertian dan meningkatkan kesadaran tanggung jawab sosial bagi generasi muda.
- Penguatan sistem jaringan komunikasi, kerjasama, informasi dan kemitraan dengan berbagai sektor sosial lainnya.
- Pemupukan kreativitas generasi muda untuk dapat mengembangkan tanggung jawab sosial yang bersifat rekreatif, kreatif, edukatif, ekonomis produktif dan kegiatan praktis lainnya dengan mendayagunakan segala sumber dan potensi kesejahteraan sosial di lingkungannya secara swadaya.
- Penyelenggara rujukan, pendampingan, dan advokasi sosial bagi penyandang masalah kesejahteraan sosial.
- Penguatan sistem jaringan komunikasi, kerjasama, informasi dan kemitraan dengan berbagai sektor lainnya.

Peran serta aktif dari remaja baik itu teruna (laki-laki) maupun teruni (perempuan) Bali yang tergabung dalam wadah STT dalam pencegahan stunting diharapkan dapat membantu menurunkan kejadian stunting pada generasi berikutnya. Berdasarkan hal ini maka penting pencegahan stunting ini dilakukan sejak remaja, sehingga mampu membawa bangsa Indonesia menjadi bangsa dengan kualitas sumber daya

Topik 2

Permasalahan Gizi Stunting

1. Kompetensi Dasar:

Peserta pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai stunting, beserta ciri-ciri, penyebab dan dampak dari stunting.

2. Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari dan memahami modul ini, maka peserta akan:

- Mengetahui pengertian stunting
- Mengenali ciri-ciri dan penyebab stunting
- Memahami dampak stunting

3. Metode Penyampaian:

- Diskusi kelompok kecil
- Peragaan mengenali ciri-ciri stunting

4. Alokasi Waktu:

15 menit

5. Alat dan Media:

Selama proses ini, fasilitator dapat menyiapkan bahan materi berupa slide presentasi dan atau gambar yang dapat menjadi acuan.

6. Panduan Proses Diskusi:

- Fasilitator sebagai pemandu materi mengenai pencegahan stunting, mengumpulkan kader teruna teruni sesuai dengan kesepakatan dan jadwal masing-masing.
- Fasilitator memberikan salam dan memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan dari kegiatan.
- Fasilitator menjelaskan rencana kegiatan yang akan diawali dengan berdiskusi untuk mengetahui pemahaman awal peserta mengenai stunting, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian uraian materi oleh fasilitator yang diakhiri dengan sesi tanya jawab.
- Fasilitator selanjutnya membuka diskusi untuk mengetahui pemahaman awal mengenai stunting.
- Fasilitator kemudian melakukan penyampaian uraian materi mengenai pengertian stunting, ciri-ciri dan penyebab stunting, serta dampak dari stunting.
- Fasilitator membuka sesi tanya jawab terkait uraian materi yang disampaikan.

A. Apa Itu Stunting?

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi secara kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Secara fisik, anak stunting terlihat lebih pendek dari teman sebayanya. Namun yang lebih mengkhawatirkan adalah stunting mengakibatkan gangguan dalam perkembangan otak serta dapat meningkatkan risiko mengalami penyakit degeneratif saat dewasa. Dengan sifatnya yang irreversible atau permanen, anak yang mengalami stunting akan cenderung memiliki perawakan yang lebih pendek dibandingkan dengan teman sebayanya bahkan ketika beranjak remaja ataupun dewasa. Hal ini seringkali membuat remaja menjadi tidak percaya diri. Selain itu, produktivitas dan prestasi akademik remaja yang stunting umumnya lebih rendah daripada remaja yang tidak stunting. Pada akhirnya, anak-anak yang mengalami stunting memiliki produktivitas dan daya saing yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mengalami stunting (WHO, 2013).

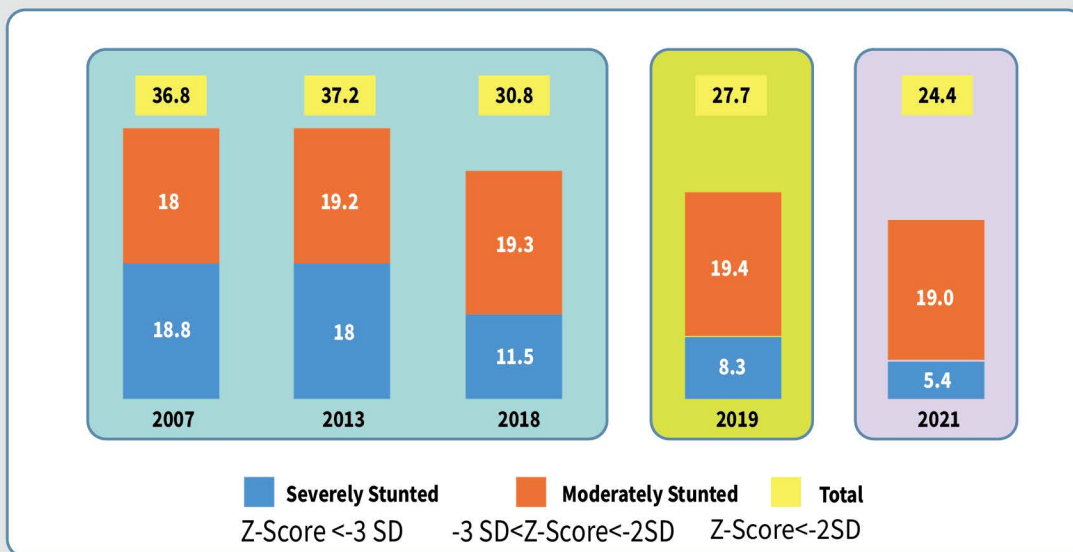
Sebagian besar masyarakat berpikir bahwa tinggi seorang anak bergantung pada faktor genetik (keturunan) dan tidak banyak yang dapat dilakukan untuk mencegah atau memperbaikinya. Padahal stunting disebabkan karena seseorang tidak mendapatkan asupan bergizi dalam jumlah yang tepat pada jangka waktu yang lama (kronik). Sehingga, stunting sebenarnya dapat dicegah dengan asupan gizi yang memadai, terutama pada 1000 HPK.

B. Besaran Masalah Stunting

Angka kejadian stunting yang cukup tinggi di Indonesia merupakan masalah yang serius dan penting untuk ditanggulangi. Jika bangsa Indonesia memiliki jutaan anak yang kurang gizi yang kesulitan berprestasi di sekolah serta kurang mampu mendapatkan cukup penghasilan saat dewasa sehingga sulit berkontribusi untuk membangun ekonomi bangsa. Berdasarkan hal ini, maka stunting menjadi salah satu ancaman serius bagi pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan bangsa Indonesia.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS) 2018 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia 30,8%, yang artinya tiga dari sepuluh anak di bawah usia lima tahun mengalami gangguan pertumbuhan yang akan mengakibatkan keterlambatan kemampuan berpikir dan berkurang kecerdasannya.

Hasil RISKEDAS tahun 2018, juga menunjukkan adanya 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Disamping itu kejadian anemia pada remaja sebesar 32% yang berarti 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (RISKEDAS, 2018).



Gambar 1. Kejadian Balita Stunted (pendek dan sangat pendek) Berdasarkan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) Data Riskedas 2007, 2013, dan 2018, serta SSGBI 2019 dan SSGI 2021

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan, kejadian stunting pada anak balita di Indonesia sebesar 24,4%. Provinsi Bali merupakan satu-satunya provinsi dengan kejadian stunting pada anak balita terendah yaitu sebesar 10,9%, namun ada beberapa kabupaten di Bali memiliki kejadian stunting pada anak balita yang cukup tinggi yaitu di Kabupaten Karangasem (22,9%) dan Kabupaten Klungkung (19,4%) (SSGI, 2021).

Permasalahan stunting memerlukan perhatian khusus. World Health Organization (WHO) telah menetapkan ambang batas kesehatan masyarakat terhadap stunting, yakni pada skala di bawah 20%: prevalensi rendah; 20-29%: prevalensi menengah; 30-39%: prevalensi tinggi; di atas 40%: prevalensi sangat tinggi (WHO, 2010). Berdasarkan kategori WHO tersebut, stunting di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Berdasarkan data dari UNICEF, Indonesia menempati posisi keempat dengan populasi anak terbesar di dunia yaitu sebanyak 80 juta jiwa (UNICEF, 2020). Mengutip dari buletin Pusdatin Kementerian Kesehatan tahun 2018 mengenai status gizi anak di Indonesia, stunting merupakan masalah gizi utama pada balita jika dibandingkan dengan masalah kesehatan lainnya di Indonesia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2018).

2. Praktek pengasuhan yang tidak baik

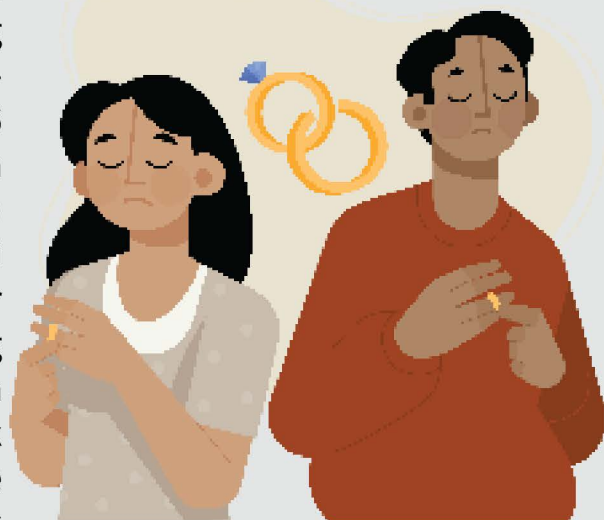
Pola asuh orang tua sangat berdampak pada tumbuh kembang anak. Praktik pola asuh yang baik dan tingkat pendidikan orang tua saling terkait, maka diperlukan usaha untuk mengedukasi atau mempromosikan pentingnya pendidikan kepada remaja maupun calon orang tua. Pendidikan atau edukasi yang diberikan dimulai tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan gizi bagi remaja sebagai cikal bakal keluarga, hingga para calon ibu memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi saat hamil dan stimulasi bagi janin, serta memeriksakan kandungan minimal empat kali selama kehamilan.



Pola asuh juga tergantung dari usia kedua orang tua. Pernikahan remaja dengan usia kurang dari 20 tahun memiliki hubungan bermakna dengan terjadinya stunting pada anak. Anak dengan orang tua yang masih sangat muda, lebih rentan terjadinya hambatan pertumbuhan dan perkembangan atau berisiko mengalami stunting (Pangaribuan, I.K., et al., 2020; Laksono. A.D., et al., 2022).

Praktek pengasuhan termasuk juga melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan berupaya agar bayi mendapatkan kolostrum (ASI yang keluar pertama kali) serta memberikan ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan atau ASI eksklusif. Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) juga penting untuk diberikan sesuai dengan usia, frekuensi, jenis, tekstur dan porsi makan anak. Di samping itu, orang tua harus melakukan pemantauan tumbuh kembang anak dengan membawa secara rutin ke posyandu atau puskesmas untuk mendapatkan imunisasi yang sesuai dengan usia anak.

STOP PERNIKAHAN DINI



3. Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi lingkungan yang buruk



Kebersihan diri dan sanitasi lingkungan yang buruk akan mendekatkan anak terhadap risiko ancaman penyakit infeksi. Anak yang sering mengalami sakit, akan dapat menurunkan nafsu makan dan akhirnya berdampak pada status gizi anak yang buruk. Oleh karena itu, kebiasaan hidup bersih seperti membiasakan cuci tangan memakai sabun dengan air mengalir, serta tidak buang air besar sembarangan penting untuk dilakukan.

4. Terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan

Penyakit infeksi pada anak selain disebabkan oleh rendahnya kesadaran untuk hidup bersih dan sehat, juga disebabkan karena kurangnya akses terhadap fasilitas layanan kesehatan, baik karena faktor geografis maupun faktor kurangnya pemahaman masyarakat pentingnya layanan kesehatan untuk mencegah stunting lebih dini. Jika anak yang mengalami infeksi segera mendapatkan penanganan di fasilitas layanan kesehatan seperti puskesmas, maka penyakit infeksi pada anak bisa dipersingkat lama sakitnya sehingga kurangnya asupan makanan pada saat sakit tidak berlangsung lama. Pengobatan yang tepat akan membantu memulihkan kondisi anak lebih cepat sehingga mencegah kekurangan gizi yang berdampak pada peningkatan risiko stunting pada anak.



3. Dampak Stunting

Dampak jangka pendek, stunting dapat meningkatkan risiko kematian anak sebesar 15% sampai dengan 17%, serta kurang maksimalnya pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak. Sedangkan, dampak jangka panjang dari stunting yaitu tinggi badan yang lebih pendek dari anak seusianya, kemampuan belajar kurang maksimal sehingga kurang berprestasi di sekolah, menurunnya kesehatan reproduksi dan produktivitas rendah saat dewasa (WHO, 2013).



Gambar 2. Pertumbuhan Otak Anak Stunting Terhambat

(Sumber: <https://twitter.com/tanotoeducation/status/1280104948160770049/photo/3>)

Orang dewasa dengan stunting akan menurunkan pendapatan hingga 20%. Hal ini menyebabkan terus berada dalam kondisi tidak mampu (miskin). Stunting berdampak pada penurunan kualitas SDM, jika masalah stunting ini tidak diatasi, akan ada banyak orang Indonesia yang kurang mampu dalam bekerja dengan baik di usia produktifnya. Anak stunting tidak akan memiliki kinerja semaksimal anak-anak normal dan sehat lainnya saat memasuki dunia kerja. Pastinya hal ini akan memberikan dampak pada kemajuan bangsa dan negara. Stunting juga meningkatkan risiko kegemukan (obesitas) saat dewasa. Hal ini akan meningkatkan risiko terhadap penyakit degeneratif misalnya penyakit jantung, diabetes, dan lain-lain.



Topik 3

Perilaku Cegah Stunting Pada Teruna Teruni Bali

1. Kompetensi Dasar:

Mampu menjelaskan perilaku pencegahan stunting yang meliputi kebiasaan konsumsi pangan bergizi seimbang, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, pencegahan anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK), kebiasaan beraktivitas fisik dan olahraga serta persiapan cegah stunting sebelum memasuki usia pernikahan.

2. Tujuan Pembelajaran:

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota STT dalam memahami perilaku pencegahan stunting yang meliputi kebiasaan konsumsi pangan bergizi seimbang, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, pencegahan anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK), kebiasaan beraktivitas fisik dan olahraga serta persiapan cegah stunting sebelum memasuki usia pernikahan.

3. Metode Penyampaian:

- Diskusi interaktif dua arah
- Permainan berikut ini bisa dipilih salah satu untuk dilakukan oleh fasilitator:
 - ▶ Permainan ATIKA sumber zat besi (EMO DEMO Rumpi Sehat 02 ATIKA sumber zat besi disusun oleh GAIN dan Kementerian Kesehatan)
 - ▶ Permainan porsi makan remaja

4. Alokasi Waktu:

45 menit

5. Alat dan Media:

Pelaksanaan diskusi interaktif, fasilitator menampilkan media untuk mempermudah menyampaikan informasi sebagai berikut:

Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang

Gambar 2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Gambar 3. Penyebab, dampak dan pencegahan anemia pada remaja

Gambar 4. Penyebab, dampak dan pencegahan KEK pada remaja

Gambar 5. Manfaat dan rekomendasi jenis aktivitas fisik dan olahraga

Gambar 6. Persiapan dan manfaat skrining pra nikah

Pelaksanaan permainan ATIKA, fasilitator perlu menyiapkan:

- 2,5 kg beras
- 1 gelas dan 1 baskom transparan
- Kartu ATIKA (lihat lampiran 2)
- Kartu kerupuk (lihat lampiran 2)

Pelaksanaan permainan porsi makan remaja, fasilitator perlu menyiapkan gambar foto makanan:

- Sumber karbohidrat seperti beras/nasi, jagung dan umbi-umbian.
- Sumber protein hewani seperti daging, ayam/bebek, telur dan ikan.
- Sumber protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan.
- Sumber lemak seperti susu dan minyak.
- Sumber vitamin seperti sayur dan buah.

Pelaksanaan permainan porsi makan remaja, fasilitator perlu menyiapkan gambar foto makanan:

- Sumber karbohidrat seperti beras/nasi, jagung dan umbi-umbian.
- Sumber protein hewani seperti daging, ayam/bebek, telur dan ikan.
- Sumber protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan.
- Sumber lemak seperti susu dan minyak.
- Sumber vitamin seperti sayur dan buah.

Panduan Proses Diskusi Interaktif:

1. Fasilitator bertemu dengan kelompok remaja anggota STT pada waktu dan tempat yang telah disetujui.
2. Fasilitator mengucapkan salam, perkenalan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan.
3. Fasilitator menerangkan mekanisme diskusi seperti kebebasan bertanya dan berpendapat dan, aktif dan fokus serta bersedia meluangkan waktu selama 30 menit.
4. Fasilitator membuka diskusi dengan brainstorming mengenai perilaku pencegahan stunting oleh peserta.
5. Fasilitator melanjutkan dengan menjelaskan mengenai pencegahan stunting pada remaja menggunakan gambar 1 sampai dengan gambar 6.
6. Fasilitator terbuka dalam menanggapi pertanyaan selama diskusi.

PESAN KUNCI !!!

Penting bagi remaja mengetahui berbagai cara mencegah stunting

Panduan Permainan Atika Sumber Zat Besi:

Tujuan: meningkatkan pengetahuan remaja bahwa beberapa makanan H(A)ti Ayam, (T)elur, dan (IKA)n (ATIKA) banyak mengandung zat besi yang dibutuhkan sebagai pencegah anemia.

Langkah-langkah:

1. Berikan pertanyaan terbuka mengenai kondisi remaja

Contoh:

“Adik-adik sering merasakan apa saja saat menstruasi? Bagaimana dengan pusing, mudah capai dan lelah? Kira-kira apakah penyebabnya?”

2. Jelaskan mengenai zat besi sebagai zat penting

Contoh:

“Pusing dan lelah sering disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam darah yang biasa disebut kurang darah atau anemia. Siapa yang tahu makanan apa saja yang banyak mengandung zat besi? Bagaimana dengan hati ayam, telur dan ikan, mari kita lihat jawabannya.”

3. Teknis permainan

- a) Siapkan kartu ATIKA (lihat Lampiran 2) dan beras, ibaratkan beras sebagai nasi yang akan dibandingkan kandungan zat besinya dengan ATIKA.

Contoh:

“Adik-adik, kita ibaratkan beras ini adalah nasi yang mengandung zat besi. Mari kita bandingkan zat besi pada ATIKA dengan nasi”.

- b) Mulailah permainan dengan membandingkan telur dengan nasi.

Tanyakan pada peserta diskusi mengenai jumlah zat besi di dalamnya.

Contoh:

“Siapa yang tahu, berapa gelas nasi yang dibutuhkan agar jumlah zat besinya sebanding dengan telur? (minta salah satu peserta untuk menjawab). Ayo silahkan adik-adik menuangkan beras yang kita ibaratkan nasi ini agar zat besinya sebanding dengan telur.

- c) Tanyakan pada peserta lain apakah jawaban tersebut dari peserta tersebut benar dan apakah ada jawaban lain.

Contoh:

“Apakah jawabannya benar? Apakah ada jawaban lain? (minta peserta yang memiliki jawaban lain untuk maju dan menambahkan/mengurangi beras dalam baskom)”.

- d) Setelah jawaban peserta dirasa cukup, tunjukkan jawaban yang benar dan minta satu orang untuk maju dan menuangkan beras sesuai dengan jawaban yang benar. Gunakan kartu ATIKA.

“Adik-adik, ternyata untuk sebanding dengan telur dibutuhkan 4 gelas nasi atau 5½ ons nasi. Ayo, siapa yang mau memperbaikinya. Kalau salah? Ya Benerin!”

- e) Ulangi langkah diatas untuk hati ayam

- Selanjutnya coba andaikan dengan membandingkannya dengan kerupuk. Tunjukkan kartu kerupuk (lihat Lampiran 2).

Contoh:

“Sekarang coba bayangkan kalau seandainya kita bandingkan dengan kerupuk. Berapa banyak kerupuk agar zat besinya sebanding dengan ATIKA?”

PESAN KUNCI !!!

Makan 1 porsi hati ayam, telur atau Ikan BERGANTIAN setiap hari SANGAT PENTING.

Panduan Permainan Porsi Makan Remaja

Tujuan: meningkatkan pengetahuan remaja porsi makanan yang tepat dan bergizi seimbang sebagai pencegah KEK.

Langkah-langkah:

- Berikan pertanyaan terbuka mengenai perilaku makan pada remaja

Contoh:

“Apakah adik sering melakukan diet berlebihan (pembatasan/pengaturan porsi makan)? Mengapa melakukannya?”

- Berikan pertanyaan terbuka mengenai bahan makanan yang mudah diperoleh di sekitar lingkungan tempat tinggal remaja

Contoh:

“Makanan apa saja yang perlu dikonsumsi oleh adik dan mudah diperoleh di sekitar lingkungan tempat tinggal?”

- Kemudian tunjukkan gambar/foto makanan (lihat Lampiran 3 Infografis Kelompok Pangan), kemudian minta peserta untuk mendiskusikan mana kelompok makanan sumber karbohidrat, protein nabati/hewani, dan lemak.

- Berikan pertanyaan mengenai porsi makan remaja dalam 1 kali makan

Contoh;

“Apakah ada yang tahu mengenai seberapa banyak porsi makan-makanan pokok sumber karbohidrat? Bagaimana dengan porsi protein, sayuran dan buah?”

- Tunjukkan gambar piring yang berisikan porsi 1 kali makan remaja (lihat Lampiran 3 Infografis Isi Piringku). Tanyakan bagaimana pendapat peserta serta kemungkinan pemenuhan porsi makanan tersebut setiap harinya.

PESAN KUNCI !!!

Remaja perlu melakukan diet yang baik serta lebih tinggi kalori dan juga protein untuk mencegah KEK.

Uraian Materi

Perilaku pencegahan stunting dapat dilakukan sejak remaja. Perilaku ini sangat mudah untuk diterapkan dan hanya memerlukan komitmen dan juga kesadaran bahwa mencegah stunting itu penting dilakukan dan diharapkan menjadi budaya remaja. Berikut ini beberapa perilaku yang dapat dilakukan yaitu:

A. Konsumsi Pangan Lokal Sesuai dengan Panduan Gizi Seimbang

Penyebab langsung masalah gizi pada remaja baik kekurangan ataupun kelebihan gizi disebabkan oleh konsumsi remaja. Konsep “gizi seimbang” dimaknai sebagai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Untuk memudahkan remaja dalam menjalankan pedoman gizi seimbang, maka divisualisasikan melalui contoh tumpeng gizi seimbang dengan slogan B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman).



Gambar 3. Tumpeng Gizi Seimbang untuk Remaja

(Sumber: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/144/0/tumpeng-gizi-seimbang-dan-10-pesan-gizi-seimbang>)

Untuk memudahkan visualisasi dari Tumpeng Gizi Seimbang, maka dikembangkan “Isi Piringku” sehingga membantu teruna teruni dalam menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan zat gizi harian. Di dalam “Isi Piringku” ini sudah mencakup 4 (empat) pilar gizi seimbang, yaitu makan beraneka ragam, pola hidup aktif dan berolahraga, pola hidup bersih dan sehat dan menjaga berat badan ideal.



Gambar 4. Empat Pilar Gizi Seimbang

Panduan “Isi Piringku” membagi piring menjadi 3 (tiga) bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang, yaitu 50% diisi dengan buah dan sayur, 50% nya lagi dibagi menjadi dua yaitu 1 bagian untuk lauk pauk kaya protein, baik protein hewani maupun nabati dan 1 bagian lainnya untuk karbohidrat (Kemenkes, 2014). Di dalam ilustrasi “Isi Piringku” juga menambahkan perilaku seperti cuci tangan memakai sabun, minum air putih 8 gelas sehari, olahraga teratur, dan memantau berat badan secara teratur.



Gambar 5. Isi Piringku Untuk Remaja

(Sumber: <https://www.kompasiana.com/image/endislailatul8223/6153f7f26194d94b4e4ec732/belajar-tentang-isi-piringku-momen-edukasi-gizi-seimbang-jadi-menyenangkan?page=2>)

Gizi seimbang tidak mesti mahal dan harus dapat dijangkau oleh remaja dan juga seluruh masyarakat. Berdasarkan hal ini maka penerapan gizi seimbang haruslah memanfaatkan pangan lokal yang ada di sekitar masyarakat. Pangan lokal adalah makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai potensi dan kearifan lokal (UU No.18 Tahun 2012 tentang Pangan).

Istilah “lokal” berarti sumber pangan dan budaya makan setempat. Oleh karena itu suatu jenis pangan disebut pangan lokal apabila diproduksi dengan mengoptimalkan sumber daya setempat dan dikonsumsi secara turun temurun oleh masyarakat setempat, baik dalam bentuk pangan segar ataupun yang telah diolah sesuai budaya dan kearifan lokal, menjadi makanan khas daerah setempat. Contoh: Bubur Ledok adalah salah satu makanan khas dari Pulau Nusa Penida, Kabupaten Klungkung, Bali. Selain rasanya yang enak, bubur ini juga memberikan manfaat bagi kesehatan. Bubur Ledok berbahan beras, jagung, singkong, labu kuning, talas, bayam, kacang panjang, kemangi dan kacang merah. Selain protein nabati (kacang merah), bubur ini bisa ditambahkan sumber protein hewani, misalnya telur, ikan atau ayam, sehingga komposisi zat gizi yang disajikan semakin optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja.



Gambar 6. Bubur Ledok khas Nusa Penida Kabupaten Klungkung Bali

(Sumber: <https://m-kuta.com/bubur-ledok-0059/>)

Pangan lokal yang dikonsumsi harus memenuhi kecukupan gizi remaja. Kecukupan gizi remaja harus sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan tahun 2019.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi Remaja

Kelompok Umur (tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Laki-Laki										
13-15	50	163	2400	70	1.6	350	16	350	34	2100
16-18	60	168	2650	75	1.6	400	16	400	37	2300
19	60	168	2650	65	1.6	430	17	430	37	2500
Perempuan										
13-15	48	2050	65	70	1.1	11	300	29	29	2100
16-18	52	2100	65	70	1.1	11	300	29	29	2150
19	55	2250	60	65	1.1	12	360	32	32	2350

Usia remaja merupakan masa dimana perkembangan fisik dan psikis tubuh cenderung berubah dengan sangat cepat. Secara tidak langsung, hal tersebut tentu menuntut tercukupinya asupan nutrisi remaja guna mendukung masa pubertasnya.

Pemberian nutrisi dari sumber makanan pada masa remaja bertujuan untuk:

- Memaksimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta organ reproduksi remaja.
- Memberikan cukup cadangan zat gizi dalam tubuh agar tak mudah sakit.
- Mencegah serangan berbagai penyakit yang bisa disebabkan oleh makanan seperti penyakit jantung, diabetes, osteoporosis dan kanker.
- Mendorong agar remaja mau menerapkan kebiasaan makan dan gaya hidup sehat.

Berdasarkan hal ini maka penting dilakukan pemenuhan gizi seimbang pada remaja oleh karena remaja sedang menjalani perkembangan fisik, psikologis, serta pubertas. Jika remaja mengalami kekurangan berbagai zat gizi tertentu, bisa menimbulkan dampak buruk bahkan sampai beranjak dewasa. Misalkan ketika remaja mengalami kekurangan zat besi sehingga rentan mengalami anemia, dan jika tidak minum Tablet Tambah Darah (TTD) maka akan berlanjut menjadi dewasa dengan kondisi anemia. Berikut ini ilustrasi panduan perilaku konsumsi gizi seimbang remaja dalam seminggu.



Gambar 7. Panduan Perilaku Konsumsi Teruna Teruni Bali dalam Seminggu

(Sumber: (https://repositori.kemdikbud.go.id/20937/1/Modul%20GURU%20-%20Remaja%20ASIK_compress.pdf))

Contoh berikut ini merupakan Panduan Gizi Seimbang untuk Remaja yang telah diimplementasikan di Kabupaten Malang (Fahmida et.al., 2016). Panduan ini yang bisa dipraktekkan juga oleh teruna teruni Bali.

Pesan lengkap:

1. Makanlah **makanan utama 3x/hari**: sarapan, makan siang dan makan malam
2. Konsumsi **sayur minimal 2x/hari**, termasuk sayuran hijau daun minimal 5x/minggu
3. Konsumsi **buah minimal 1x/hari**
4. Konsumsi lauk-pauk sumber **protein hewani 2x/hari**, termasuk di dalamnya hati minimal 2x/minggu
5. Konsumsi lauk-pauk sumber **protein nabati** (misal: tahu, tempe, kacang-kacangan) **1x/hari**
6. Konsumsi **susu atau produk olahan susu minimal 3x/minggu**

Porsi minimal:

1 porsi protein hewani	: 45g (Berat masak)
1 porsi sayur	: 80g (Berat masak)
1 porsi produk kedelai (tahu, tempe, dll)	: 40g (Berat goreng)
1 porsi susu	: 200ml (Berat satu kemasan)
1 porsi buah	: 80 g (Berat yang dapat dimakan, BYDD)

Penjelasan untuk masing-masing pesan 1 sampai 6 adalah:

1. Setiap hari penting untuk makan utama 3x/hari termasuk sarapan pagi. Snack atau makan selingan dapat dikonsumsi di antara waktu makan.
2. Sebaiknya sayur dikonsumsi setiap kali makan (3x/hari), namun jika tidak sempat karena sibuk (misalnya terburu-buru ke sekolah saat sarapan), minimal makan siang dan makan malam (2x/hari) harus ada sayur. Sayuran hijau daun seperti bayam, kangkung, sawi hijau, pokcoy, wortel dan lain-lain kaya dengan vitamin A dan zat besi dan karenanya harus sering dikonsumsi, minimal 5x/minggu. Lihat panduan porsi untuk setara 1 porsi sayur.
3. Buah kaya akan vitamin dan harus dikonsumsi minimal 1x/hari dan sebaiknya yang berwarna merah/oranye (pepaya, mangga, jeruk, dan lain-lain). Lihat panduan porsi untuk setara 1 porsi buah.
4. Lauk pauk sumber protein hewani penting sebagai sumber protein dan mineral seperti zat besi, seng dan kalsium. Lihat panduan porsi untuk setara 1 porsi protein hewani. Pilih sumber protein hewani yang bervariasi dan pastikan untuk mengonsumsi hati ayam minimal 2x/minggu.
5. Lauk pauk sumber protein nabati seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan penting sebagai sumber protein dan mineral. Lihat panduan porsi untuk setara 1 porsi protein nabati.

6. Susu termasuk fortifikasi (yang diperkaya vitamin dan mineral) atau produk olahan susu perlu dikonsumsi minimal 3x/minggu untuk melengkapi kebutuhan akan mineral dan vitamin. Susu dapat dikonsumsi di antara waktu makan sebagai snack dan dapat dipilih susu kemasan siap minum atau susu fortifikasi bubuk. Catat merk susu yang dikonsumsi dalam tabel konsumsi 1 minggu. Jika lambung terasa kurang nyaman setelah mengonsumsi susu, ganti susu susu fermentasi (yogurt) atau susu kedelai atau makanan kaya kalsium seperti ikan teri dan sarden/lemuru atau di Bali dikenal dengan “pindang kocing” (lihat panduan porsi).

Tabel 3. Panduan Porsi Makan (dimodifikasi dari Fahmidah et al., 2016)

1 porsi sayur (80 gr)	1 porsi buah (80 gr)	1 porsi protein hewani (45 gr)	1 porsi protein nabati (40 gr)	1 porsi susu atau produk olahan atau makanan kaya kalsium
Sayuran hijau daun = 8 sdm	Apel = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	Hati ayam = 1 pasang	Tahu = 1 ptg sedang (4x4x2)	Susu = 1 gelas (200 ml) = 1 kotak sedang
Terong bulat = 2 butir sedang = 4 butir kecil	Jeruk = 1 bh sedang	Ayam = 1 ptg	Tempe = 1 ptg besar (8x4x1)	Yogurt = 80 gr = 1 kemasan kecil
Urap = 6 sdm	Mangga = 1/2 bh besar = 1 bh kecil	Ikan = 1 bh besar = 2 bh sedang = 4 bh kecil	Tempe kering/orek = 3 sdm	Keju = 2 lembar
Wortel rebus = 8 sdm	Jambu air = 3 bh	Ikan teri = 4 sdm		Ikan teri = 2 sdm = 20 gr
		Bakso = 3 bh sedang = 9 bh kecil		Susu kedelai = 2 gelas penuh (460 ml)
				Ikan sarden/lemuru/ "pindang kocing" = 40 gr = 2 buah kecil

B. Cemilan Sehat dan Aman

Upaya pemenuhan Angka Kecukupan Gizi (2019) remaja, pembagian waktu makan dapat dilakukan dengan mengonsumsi 3 kali makanan utama dan 2 kali selingan atau camilan. Satu kali konsumsi camilan dapat menyumbangkan kecukupan gizi sebanyak 10% dari AKG. Camilan hendaknya mengandung berasal dari buah/sayur serta rendah gula, garam, dan lemak. Berikut ini aturan dalam mengonsumsi gula, garam dan lemak:

- Konsumsi gula, sebaiknya dikonsumsi maksimal 4 sendok makan (54 gram) dalam sehari. Sebaiknya mengurangi konsumsi minuman ringan (soft drink), dan kue atau camilan manis. Sebaiknya konsumsi buah dan sayur sebagai camilan.
- Konsumsi garam, sebaiknya dikonsumsi maksimal 1 sendok teh (2000 mg natrium) dalam sehari. Sebaiknya mengurangi konsumsi makanan dengan kadar garam tinggi (misalnya makanan kaleng, ikan asin, keripik dan lain-lain), serta tidak menambah garam/kecap pada makanan yang telah tersaji.
- Konsumsi lemak/minyak, sebaiknya dikonsumsi maksimal 5 sendok makan (72 gram). Sebaiknya mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak atau digoreng. Memasak makanan dengan cara direbus, dikukus atau dipanggang.

Pemilihan camilan sehat sangat penting untuk memenuhi kecukupan gizi remaja. Cemilan sebaiknya terdiri dari komposisi berbagai jenis kelompok pangan sehingga remaja mendapatkan zat gizi yang lengkap. Contoh camilan yang bisa dikonsumsi remaja adalah perkedel tahu, lumpia sayur (sebaiknya tanpa digoreng) atau risoles. Kacang-kacangan dan buah-buahan juga bisa menjadi alternatif camilan sehat.



Gambar 8. Contoh Cemilan Sehat

(Lumpia Sayur Tanpa Digoreng, Tahu Kukus atau Risoles Panggang)

(Sumber: <https://www.kompas.com/food/read/2020/08/31/070700675/resep-lumpia-basah-isi-sayur-jajanan-tradisional-buat-sarapan?page=all>, <https://resepkoki.id/resep/resep-tahu-kukus/>, <https://www.kompas.com/food/read/2021/10/28/150900575/resep-risoles-bakar-versi-sehat-risoles-goreng>)

C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Makanan yang sehat dan bergizi dikonsumsi setiap hari tidak akan ada artinya jika tidak disertai dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terutama personal hygiene dan kebersihan lingkungan. Personal hygiene adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka secara fisik dan psikisnya. Terpeliharanya personal hygiene sangat diperlukan untuk kenyamanan individu. Menjaga kebersihan lingkungan sama artinya menciptakan lingkungan yang sehat, bebas dari kotoran, seperti debu, sampah dan bau yang tidak sedap. Dengan lingkungan yang sehat, remaja tidak akan mudah terserang berbagai penyakit seperti demam berdarah, malaria, muntaber dan lainnya.

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebersihan diri dan lingkungan, serta riwayat penyakit diare dengan kejadian stunting pada anak balita (Sutarto, dkk., 2021; Makan, K., 2020). Adapun 10 (sepuluh) indikator PHBS meliputi: 1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan; 2) Memberi ASI eksklusif; 3) Menimbang balita setiap bulan; 4) Menggunakan air bersih; 5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun; 6) Menggunakan jamban sehat; 7) Memberantas jentik di rumah sekali seminggu; 8) Makan buah dan sayur setiap hari; 9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari; dan 10) Tidak merokok di dalam rumah. Teruna teruni (remaja) dapat mempraktekkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan informasi terkait perilaku persalinan oleh tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, dan penimbangan balita, teruna teruni dapat ikut berperan memberikan informasi ini kepada keluarga atau tetangga di lingkungan tempat tinggal remaja.



Gambar 9. Sepuluh Indikator PHBS

(Sumber: <https://www.pasiensehat.com/2016/09/10-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs.html>)

D. Cegah Anemia

Timbulnya masalah gizi pada anak di bawah usia 2 tahun erat kaitannya dengan persiapan kesehatan dan gizi calon ibu, termasuk remaja putri (rematri). Rematri yang mengalami anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan prematur. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin darah (Hb) pada remaja lebih rendah dari normal ($< 12 \text{ g/dl}$) (WHO, 2011).



Gambar 10. Definisi Anemia dan Mengapa Remaja Putri (Rematri) Sering Mengalami Anemia

(Sumber: https://promkes.kemkes.go.id/download/fpbn/files283TTD_REMATRI_OK2.pdf)

Penyebab anemia adalah kurangnya asupan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan protein seperti daging ayam, hati ayam, daging merah, telur dan ikan serta penyakit infeksi kronis seperti kecacingan, TBC, HIV/AIDS dan keganasan, perdarahan karena menstruasi lama dan malaria kronis.

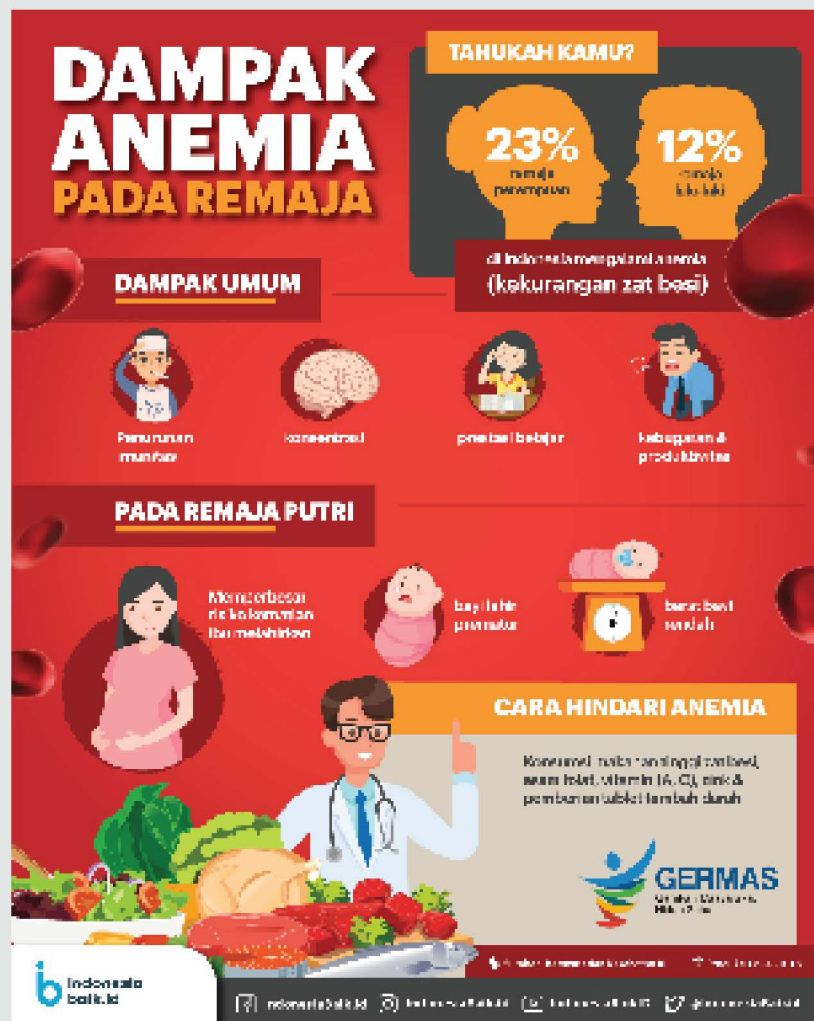
Gejala awal dari anemia dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Letih, Lelah, Lemah, dan Lalai), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai dan sulit berkonsentrasi.

Dampak anemia pada remaja antara lain:

- Menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi
- Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berfikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan otak.
- Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja

Apabila tidak ditangani, remaja anemia akan berlanjut menjadi ibu hamil dengan anemia. Ibu hamil dengan anemia akan berisiko:

- Melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR)
- Pertumbuhan janin terhambat (PJT)
- Kelahiran prematur
- Kematian janin dan bayi



Gambar 11. Dampak Anemia Pada Remaja dan Cara Menghindari Anemia
(Sumber: <https://indonesiabaik.id/infografis/dampak-anemia-terhadap-remaja>)

Pencegahan yang dilakukan remaja untuk tidak mengalami anemia adalah:

- Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi seperti hati ayam, telur, dan Ikan
- Konsumsi vitamin C dan protein untuk meningkatkan penyerapan zat besi
- Menghindari konsumsi teh, kopi, kalsium dan obat maag
- Minum Tablet Tambah darah (TTD) setiap minggu

Gals, Yuk Tetap Sehat!
BEBAS ANEMIA!

Bagaimana sih Biar Tidak Anemia?

MAKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG, "TERUTAMA"

Tinggi Protein, Kaya zat besi

Jangan lupa buah dan sayur kaya vitamin C, E, dan A

Minum tablet tambah darah (TTD) secara teratur, **SATU TABLET setiap minggu**

Melakukan Aktifitas Fisik

Cuci Tangan dengan Sabun

Minum Air Putih 8 Gelas Setiap Hari

[QR Code](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpbn/files283TTD_REMATRI_OK2.pdf)

@DitGizi @gizimasyarakatkemenkes

Gambar 12. Cara Mencegah Anemia

(Sumber: https://promkes.kemkes.go.id/download/fpbn/files283TTD_REMATRI_OK2.pdf)

E. Cegah Kekurangan Energi Kronis (KEK)

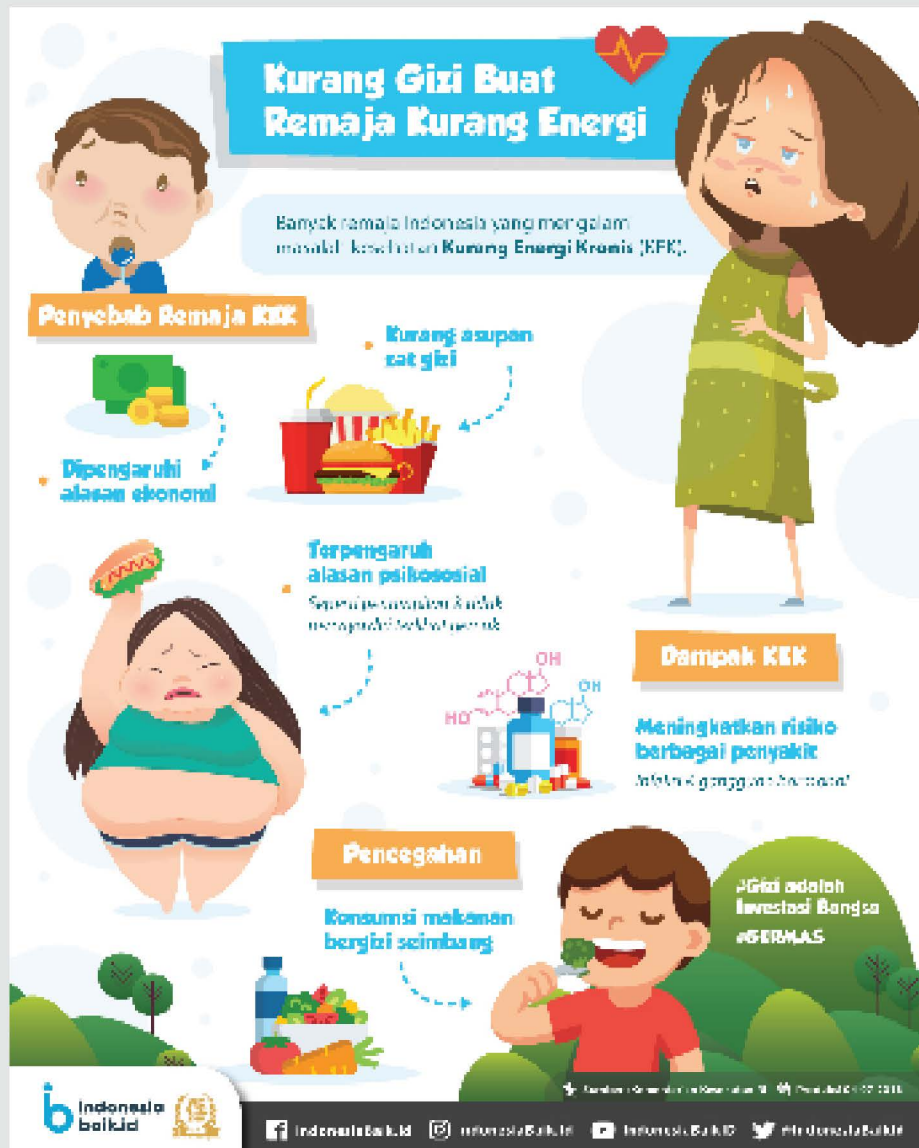
Kurang Energi Kronis (KEK) adalah suatu keadaan dimana Lingkar Lengan Atas (LiLA) pada remaja lebih rendah dari normal ($< 23,5$ cm) (WHO, 2011). Penyebab KEK terjadi oleh karena kekurangan asupan energi yang terjadi dalam waktu lama (kronis). Dampak dari remaja KEK antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan juga terjadinya gangguan hormonal yang berdampak buruk terhadap kesehatan.

Dampak jangka panjang jika remaja menjadi ibu hamil dengan KEK:

- Berisiko melahirkan BBLR yaitu berat badan bayi kurang dari 2500 gr
- Berisiko melahirkan bayi pendek (panjang badan lahir <48 cm)
- Berisiko anak menjadi stunting

Pencegahan KEK oleh remaja dilakukan dengan cara:

- Mengindari perilaku diet yang salah
- Meningkatkan asupan makanan sumber energi (karbohidrat) seperti nasi, jagung dan umbi-umbian.
- Meningkatkan asupan makanan sumber energi (protein) seperti daging, unggas, telur, ikan, dan kacang-kacangan.
- Meningkatkan asupan makanan sumber energi (lemak) seperti susu dan minyak.
- Meningkatkan asupan sayur dan buah



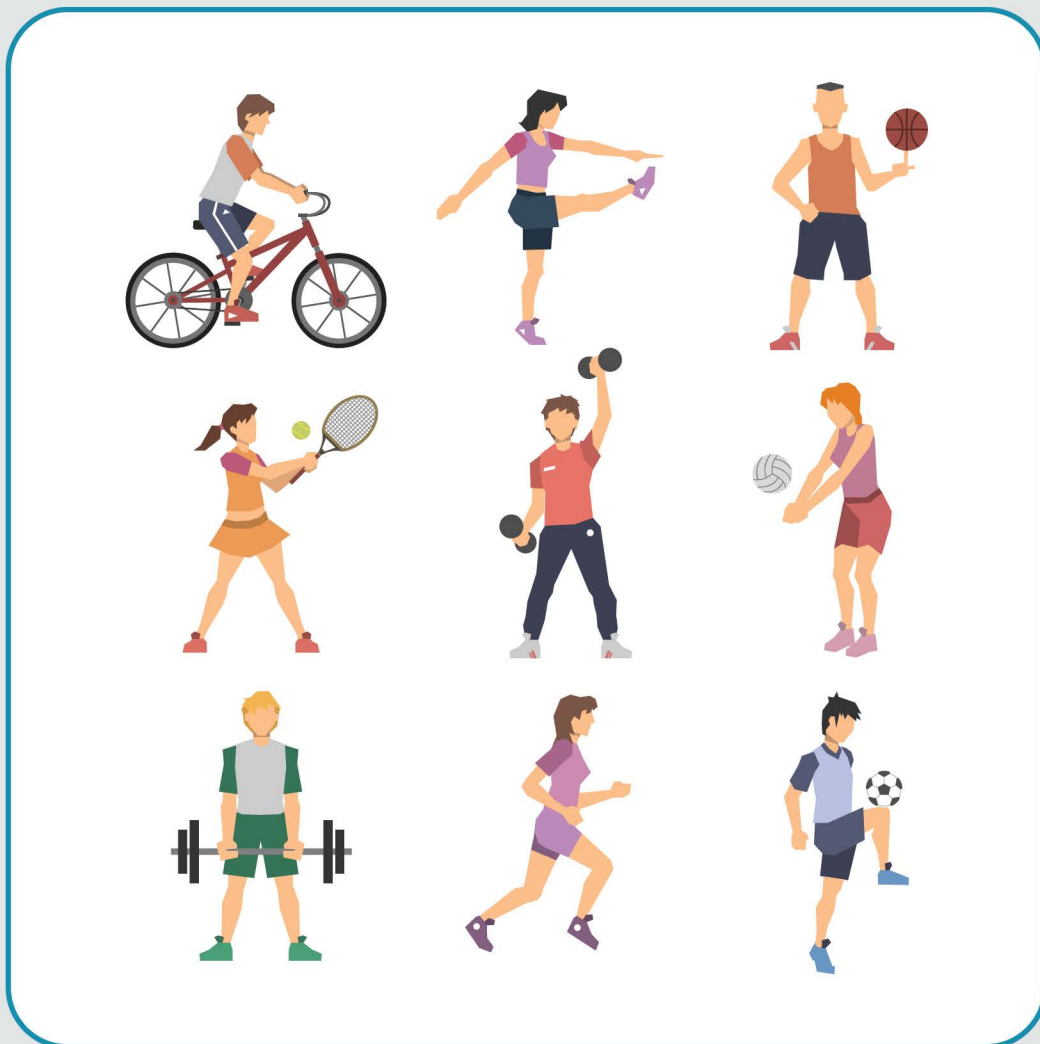
Gambar 13. Penyebab, Dampak, dan Pencegahan KEK

(Sumber: <https://indonesiabaik.id/infografis/kurang-gizi-buat-remaja-kurang-energi>)

F. Rutin Beraktivitas Fisik dan Olahraga

Timbulnya masalah gizi pada remaja seperti obesitas berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik/olahraga. Selain mencegah obesitas, manfaat aktivitas fisik pada remaja antara lain:

- Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem muskuloskeletal, sistem otot neuromuskuler dan sistem saraf.
- Membantu dalam perkembangan kehidupan sosial remaja, percaya diri dan interaksi sosial.
- Menjauhkan dari tingkah laku yang tidak baik bagi Kesehatan seperti merokok dan alkohol.
- Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan.
- Meningkatkan kreativitas, produktivitas dan prestasi akademis.
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh.
- Meningkatkan proses pematangan tulang.



Gambar 14. Contoh Aktifitas Fisik Remaja

Rekomendasi aktivitas fisik bagi remaja saat berada di sekolah:

- Optimalisasi waktu istirahat dengan olah raga permainan seperti galasin atau lompat tali. Olah raga lompat tali membakar kalori sebesar 10 kal/kg BB/jam.
- Melakukan aktifitas fisik/olahraga/senam sehat bersama selama 30 menit sebelum jam pelajaran dimulai. Contohnya Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar 2021 yang membakar kalori sebesar 4,0 kal/kgBB/jam.
- Melakukan aktifitas fisik seni dan budaya seperti menari Bali yang membakar kalori sebesar 3,8 kal/kgBB/jam.
- Tes kebugaran jasmani secara berkala.

Rekomendasi aktivitas fisik bagi remaja di luar sekolah:

- Melakukan aktifitas fisik/olahraga intensitas sedang sampai kuat minimal 60 menit (1 jam) (akumulatif) per hari, contohnya jogging (membakar 7,0 kal/kgBB/jam), bersepeda (membakar 2,5 kal/kgBB/jam) dan berenang 3 km/jam (membakar 7,9 kal/kgBB/jam).
- Aktifitas fisik lebih dari 60 menit/hari akan memberikan keuntungan tambahan bagi kesehatan.

G. Pengenalan Perilaku Cegah Stunting Untuk Calon Pengantin

Teruna teruni Bali sebaiknya sudah mengenal perilaku pencegahan stunting untuk calon pengantin sejak dini. Timbulnya stunting berkaitan dengan kurangnya persiapan pernikahan yaitu siap fisik, siap mental dan siap material. Skrining pranikah merupakan serangkaian tes yang harus dilakukan calon pengantin (perempuan dan laki) sebelum menikah untuk melihat riwayat kesehatan. Seseorang yang tampak sehat mungkin memiliki sifat pembawa (*carrier*) penyakit. Waktu pelaksanaan yang disarankan adalah 6 bulan sebelum menikah.



Gambar 15. Pakaian Adat Bali untuk Pernikahan

(Sumber: https://id.pngtree.com/freepng/wedding-couple-in-bali-traditional-dress_6467805.html)

Manfaat melakukan skrining pra nikah, antara lain:

- Mencegah berbagai penyakit hereditas pada calon bayi, seperti thalasemia, diabetes melitus, dan penyakit lainnya.
- Mengenal riwayat kesehatan diri sendiri maupun pasangan.
- Calon pengantin semakin siap, lebih terbuka, dan lebih yakin satu sama lain mengenai riwayat kesehatannya.

Menurut Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI, tahapan skrining pra nikah sebagai berikut:

a. Pemeriksaan fisik lengkap

Pemeriksaan fisik dilakukan pada calon pengantin laki dan wanita, antara lain pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas dan tanda-tanda anemia. Tekanan darah tinggi berbahaya bagi kandungan karena menghambat tumbuh kembang janin, kejang pada ibu hamil hingga kematian ibu.

Status gizi ditentukan dengan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Untuk calon pengantin wanita, ditambah dengan pengukuran lingkar lengan atas (LILA). IMT merupakan proporsi standar berat badan (BB) terhadap tinggi badan (TB).

- Jika $IMT < 17,0$, calon pengantin disebut sangat kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat atau kurang energi kronik (KEK) tingkat berat.
- Jika $IMT 17-18,5$, calon pengantin disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK tingkat ringan.

Pengukuran LILA bertujuan mengetahui risiko KEK. Apabila LILA kurang dari 23,5 cm, maka calon pengantin wanita berisiko mengalami KEK. Untuk mencegah kondisi tersebut, calon pengantin dianjurkan untuk melakukan berbagai persiapan gizi sebelum memasuki jenjang pernikahan, sebagai berikut:

- Calon pengantin wajib konsumsi gizi seimbang.
- Setiap calon pengantin wanita dianjurkan mengkonsumsi TTD yang mengandung zat besi dan asam folat seminggu sekali.
- Untuk mendapatkan asupan gizi seimbang ke dalam tubuh, calon pengantin perlu mengonsumsi 5 kelompok pangan yang berbeda setiap hari atau setiap kali makan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, dan minuman)
- Biasakan minum air putih 8 gelas per hari
- Batasi konsumsi garam, gula, dan lemak atau minyak

b. Pemeriksaan penyakit hereditas (keturunan)

Penyakit hereditas biasanya diturunkan dari kedua orang tua, misalnya gangguan kelainan darah yang membuat penderitanya tidak bisa memproduksi hemoglobin (sel darah merah) secara normal.

c. Pemeriksaan penyakit menular

Pemeriksaan terhadap penyakit menular (hepatitis B, hepatitis C, dan HIV-AIDS) penting sekali dilakukan mengingat tersebut dapat mengancam jiwa dan dapat menular saat persalinan.

d. Pemeriksaan organ reproduksi

Pemeriksaan ini bertujuan untuk memeriksa kondisi kesehatan organ reproduksi dan kesuburan calon pengantin.

e. Pemeriksaan alergi

Pemeriksaan alergi sangatlah penting karena alergi dapat diturunkan kepada bayi. Jika tidak disadari dari awal dan tidak ditangani dengan tepat dapat berakibat fatal.

f. Pemeriksaan kesehatan mental/jiwa

Selain memiliki fisik yang sehat, calon pengantin harus memiliki kesehatan mental/jiwa yang harmonis, siap untuk menikah serta mengenali karakteristik diri masing-masing pasangan. Setelah menikah, suami dan istri akan membuat kesepakatan bersama, salah satunya perencanaan untuk memiliki anak. Memiliki anak adalah keputusan besar, yang tentunya membutuhkan pemikiran dan perencanaan yang matang.

Materi pencegahan stunting untuk calon pengantin, dapat remaja peroleh lebih lengkap lagi melalui Modul “Taman Cening” Bagi Calon Pengantin Hindu.

PESAN KUNCI !!!

Anak yang dititipkan Tuhan bukan main-main dan harus dijaga dan itu tanggung jawab bersama.

Referensi

- Adnyana, I.D.G.A.J. 2011. Dibalik Seka Truna-Truni. Tersedia pada: <http://komunitasgdebook.com/cerita-kamu/dibalik-sekaa-truna-truni.html>,
- Darsa Hadi Putra, I Made. 2013. Peranan komunikasi persuasif dalam implementasi ajaran tri hita karena pada sekaa truna truni tunas mekar di Banjar kuwum mambal, desa kuwum, marga tabanan Denpasar : Institut Hindu Dharma Negeri.
- Direktorat jendral Kebudayaan Indonesia. Sekaa Teruna teruni. Diakses melalui <http://kebudayaanindonesia.net/kebudayaan/838/sekaa-teruna-teruni>
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2018. “Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh, dan Sanitasi”. 8 April. <<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180407/1825480/cegah-stunting-dengan-perbaikan-pola-makan-pola-asuh-dan-sanitasi-2/>>.
- Fahmida, U., Setyobudi, S.I., Suciyanti, D., Mustafa, A. and Kolopaking, R., 2016. Panduan gizi seimbang remaja asik: modul untuk guru sekolah menengah atas.
- GAIN. 2017. Buku Panduan Pelatihan Untuk Master Pelatih Emo Demo. Jakarta
- Humphrey, J.H. 2009. “Child undernutrition, tropical enteropathy, toilets, and handwashing”. Dalam *The Lancet*, Vol. 374, No. 9694, hlm.. 1032–1035. <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60950-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60950-8)>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta.
- Laksono, A.D., Sukoco, N.E.W., Rachmawati, T. and Wulandari, R.D., 2022. Factors Related to Stunting Incidence in Toddlers with Working Mothers in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), p.10654.
- Makan, K., 2021. HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN PRAKTIK KEBERSIHAN DIRI DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKU MANA KOTA KUPANG.
- Millward, D.J. 2017. “Nutrition, infection and stunting: The roles of deficiencies of individual nutrients and foods, and of inflammation, as determinants of reduced linear growth of children”. Dalam *Nutrition Research Reviews*, Vol. 30, No. 1, hlm.50–72. <<https://doi.org/10.1017/S0954422416000238>>
- Pangaribuan, I.K., Sari, I., Simbolon, M., Manurung, B. and Ramuni, K., 2020. Relationship between early marriage and teenager pregnancy to stunting in toddler at Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Tanjung Morawa, Deli Serdang 2019. *Enfermeria clinica*, 30, pp.88-91.
- Sutarto, S.T.T., RENI, I., Ratna, D.P.S. and Rasmi Zakiah, O., 2021. Hubungan Kebersihan diri, Sanitasi, dan Riwayat Penyakit Infeksi Enterik (diare) dengan Kejadian Stunting pada balita usia 24-60 bulan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), pp.56-65.
- WHO. 2013. “Childhood stunting: context, causes and consequences”. WHO Conceptual Framework.

Lampiran 1

Lembar Evaluasi Modul

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan benar!

A. Topik 1:

Bagaimana peran teruna teruni dalam wadah organisasi STT yang ada di masyarakat terkait program kesehatan terutama pencegahan stunting?

B. Topik 2:

1. Jelaskan apa yang saudara ketahui tentang stunting!
2. Sebutkan ciri-ciri dan jelaskan penyebab stunting!
3. Jelaskan dampak jangka pendek dan jangka panjang dari stunting!

C. Topik 3:

1. Jelaskan apa yang saudara ketahui tentang camilan sehat dan aman!; dan sebutkan contoh camilan yang sehat dan aman bagi remaja!
2. Sebutkan apa saja yang termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)!
3. Apa yang saudara ketahui tentang anemia?; dan jelaskan pencegahan anemia pada remaja!
4. Apa yang saudara ketahui tentang Kekurangan Energi Kronis (KEK)?; dan jelaskan pencegahan KEK pada remaja!
5. Jelaskan manfaat serta rekomendasi aktifitas fisik pada remaja!
6. Jelaskan tentang skrining calon pengantin dan manfaatnya!

Lampiran 2

Kartu Permainan ATIKA Sumber Zat Besi

Berapa banyak kandungan zat besi pada 1 PORSI ATI AYAM jika dibandingkan dengan nasi?



RUMPI SEHAT

1 ATI AYAM

≈



(1 gelas nasi)

x ± 9

(1,2 kg)

RUMPI SEHAT

Berapa banyak kandungan zat besi pada 1 PORSI IKAN jika dibandingkan dengan nasi?



RUMPI SEHAT

1 PORSI IKAN

≈



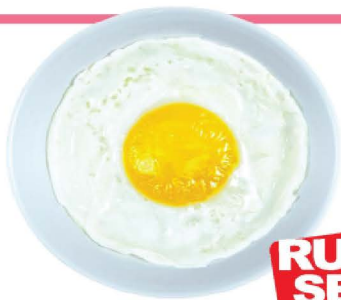
(1 gelas nasi)

x ± 3½

(4½ ons)

RUMPI SEHAT

Berapa banyak kandungan zat besi pada 1 BUTIR TELUR jika dibandingkan dengan nasi?



RUMPI SEHAT

1 BUTIR TELUR

\approx



(1 gelas nasi)

x ± 4

(5½ ons)

RUMPI SEHAT

MAKAN 1 KARUNG KERUPUK?



RUMPI SEHAT

(Sumber: <https://emodemo.org/repository/training-module/game-tools-guide>)

Lampiran 3

Media Infografis Diskusi Interaktif Perilaku Cegah Stunting pada Teruna Teruni Bali

**Gals, Yuk Tetap Sehat!
BEBAS ANEMIA!**

Apa sih ANEMIA?
Kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Biasanya wajah terlihat pucat, mudah lelah, pusing dan sakit kepala.

MENGAPA REMAJA PUTRI (REMAGRI) SERING MENGALAMI ANEMIA?

- Remaja putri mengalami menstruasi, sehingga kehilangan banyak darah
- Remaja tumbuh sangat cepat, perlu asupan zat gizi lebih banyak
- Remaja sering mengalami kekurangan zat besi dan protein
- Remaja, sering melakukan diet tanpa memperhatikan asupan zat besi

QR Code | @DitGizi | @gizimasyarakatkemenkes

DAMPAK ANEMIA PADA REMAJA

TAHUKAH KAMU?

- 23% remaja perempuan
- 12% remaja laki-laki

di Indonesia mengalami anemia (kekurangan zat besi)

DAMPAK UMUM

- Penurunan imunitas
- konsentrasi
- prestasi belajar
- kebugaran & produktivitas

PADA REMAJA PUTRI

- Memperbesar risiko kematian ibu melahirkan
- bayi lahir prematur
- berat bayi rendah

CARA HINDARI ANEMIA

Konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin (A, C), zink & pemberian tablet tambah darah

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Sumber: Kementerian Kesehatan RI | Produk: 06-07-2018

IndonesiaBaik.id | @IndonesiaBaikid

**Gals, Yuk Tetap Sehat!
BEBAS ANEMIA!**

Bagaimana sih Biar Tidak Anemia?

MAKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG, "TERUTAMA"

- Tinggi Protein, Kaya zat besi
- Jangan lupa buah dan sayur kaya vitamin C, E, dan A

Minum tablet tambah darah (TTD) secara teratur, **SATU TABLET** setiap minggu

- Melakukan Aktifitas Fisik
- Cuci Tangan dengan Sabun
- Minum Air Putih 8 Gelas Setiap Hari

QR Code | @DitGizi | @gizimasyarakatkemenkes

Infografis Penyebab, Dampak dan Pencegahan Anemia pada Remaja
(Sumber: <https://indonesiabaik.id/infografis/dampak-anemia-terhadap-remaja>)

Kurang Gizi Buat Remaja Kurang Energi

Banyak remaja Indonesia yang mengalami masalah kesehatan **Kurang Energi Kronis (KEK)**.

Penyebab Remaja KEK

Dipengaruhi alasan ekonomi

Kurang asupan zat gizi



Terpengaruh alasan psikososial

Seperti penampilan & tidak percaya diri terlihat gemuk



Dampak KEK

Meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi & gangguan hormonal



Pencegahan

Konsumsi makanan bergizi seimbang



**#Gizi adalah Investasi Bangsa
#GERMAS**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Rajin Aktivitas Fisik

GERMAS

Manfaat Aktivitas Fisik pada Remaja

- Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem muskuloskeletal/ sistem otot neuromuskular/ sistem syaraf
- Mempertahankan dan mengontrol berat badan
- Membantu dalam perkembangan kehidupan sosial remaja, percaya diri dan interaksi sosial
- Menjauhkan dari tingkah laku yang tidak baik bagi kesehatan seperti merokok dan alkohol
- Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
- Meningkatkan kreativitas, produktivitas dan prestasi akademis
- Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh
- Meningkatkan proses pematangan tulang

Image by Freepix

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Rajin Aktivitas Fisik

GERMAS

Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Remaja di Sekolah

- Melaksanakan aktivitas fisik/ olahraga/ senam sehat bersama selama 30 menit setiap hari sebelum jam pelajaran dimulai
- Melakukan edukasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari atau 150 menit setiap minggu.
- Melaksanakan gerak jalan/ barisan
- Tes kebugaran jasmani secara berkala
- Optimalisasi waktu istirahat dengan bermain seperti lompat tali, galasin, dan lainnya

Image by Freepix

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Rajin Aktivitas Fisik

GERMAS

Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Remaja di Luar Lingkungan Sekolah

Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai kuat minimal 60 menit (akumulatif)/ hari. Contohnya seperti jogging, bersepeda, berenang dll

Aktivitas fisik lebih dari 60 menit/ hari akan memberikan keuntungan tambahan bagi kesehatan.

Image by Freepix

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Rajin Aktivitas Fisik

GERMAS

Tips Aktivitas Fisik untuk Anak & Remaja Usia 5 s/ d 17 tahun

- Lakukan aktivitas : 60 menit dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari
- Beraktivitas > 60 menit memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan
- Lakukan latihan penguatan tulang & otot setidaknya 3 kali dalam seminggu

Image by Freepix

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemkesRI

Infografis Manfaat dan Rekomendasi Aktivitas Fisik pada Remaja

(Sumber: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/manfaat-aktivitas-fisik-bagi-remaja>)

PERSIAPAN CALON PENGANTIN

Persiapan apa aja ya yang penting sebelum menikah?

Secara umum kita harus siap secara materi, mental dan fisik. Kesiapan secara fisik ini yang kadang suka diabaikan, padahal sama pentingnya dengan faktor yang lain

Apa ada cara agar kami tau kesiapan fisik kami untuk menikah?

Ada, sebelum menikah ada serangkaian tes yang harus dilakukan oleh kedua calon pasangan. Tes ini disebut dengan *Tes Pranikah* atau *Premarital Screening*.

Credit:
Gurota A - CIMSA
Fitriana H, M. Psi, Psikolog
Dr. dr. Brian S
dr. Dhiya K

www.cegahstunting.com #cegahstunting @cegahstunting

SKRINING PRANIKAH

Apa saja yang ada didalam skiring pranikah?

- Pemeriksaan Fisik lengkap
- Pemeriksaan Status Gizi
- Pemeriksaan Penyakit hereditas
- Pemeriksaan Penyakit Menular
- Pemeriksaan alergi
- Pemeriksaan organ reproduksi

Credit:
Gurota A - CIMSA
Fitriana H, M. Psi, Psikolog
Dr. dr. Brian S
dr. Dhiya K

www.cegahstunting.com #cegahstunting @cegahstunting

MANFAAT SKRINING PRANIKAH

- Mengurangi resiko penyakit pada calon bayi
- Mengenal riwayat kesehatan diri & pasangan beserta resiko kesehatannya
- Membuat kedua calon mempelai semakin siap

Credit:
Gurota A - CIMSA
Fitriana H, M. Psi, Psikolog
Dr. dr. Brian S
dr. Dhiya K

www.cegahstunting.com #cegahstunting @cegahstunting

Infografis Persiapan Calon Pengantin, Skrining Pra Nikah dan Manfaat Skrining Pra Nikah
(Sumber: <https://www.cegahstunting.com/post/persiapan-dan-pemeriksaan-bagi-calon-pengantin>)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA GERMAS

Makanan Pokok

(Sumber Karbohidrat)



Makanan Pokok
Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama.

Makanan Pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie dll)



ISI PIRINGKU sekali makan

Makanan Pokok → Nasi dan Peranakannya
150 gr Nasi = 3 centong nasi
= 3 buah sedang kentang (300 gr)
= 1/4 gelas mie kering (75 gr)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA GERMAS

Lauk-Pauk

(Sumber Protein)



Laukpauk terdiri dari pangan sumber **protein hewani** dan pangan sumber **protein nabati**. Lauk-pauk hewani; daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau dll).



Protein Hewani

- Ikan dan hasil laut lainnya
- Ayam
- Daging Sapi
- Telur
- Susu dan produk olahannya

Protein Nabati

- Tempe
- Tahu
- Kacang-kacangan

ISI PIRINGKU sekali makan

Lauk Pauk
a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (50gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70gr)
b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50gr)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA GERMAS

BUAH-BUAHAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)



Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.



ISI PIRINGKU sekali makan

Buah
150 gr pepaya = 2 potong sedang
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)
= 1 buah keci pisang ambon (50 gr)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA GERMAS

SAYUR-SAYURAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)



Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.



ISI PIRINGKU sekali makan

Sayuran = 150 gr = 1 mangkuk sedang

Infografis Kelompok Pangan
(Sumber: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf)



AMSA-INDONESIA



Minum air
8 gelas sehari.



Cuci tangan
pakai sabun.



Aktivitas fisik
30 menit per hari.

ISI PIRINGKU!

PORSI DEWASA
(TERMASUK REMAJA,
IBU HAMIL & MENYUSUI)



Minum air
putih secukupnya



Cuci tangan
pakai sabun.



Aktivitas fisik
atau bermain

ISI PIRINGKU!

PORSI ANAK
2-5 TAHUN



www.cegahstunting.com

#cegahstunting



@cegahstunting

Infografis Isi Piringku

(Sumber: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf)



62-1622-6595-

998