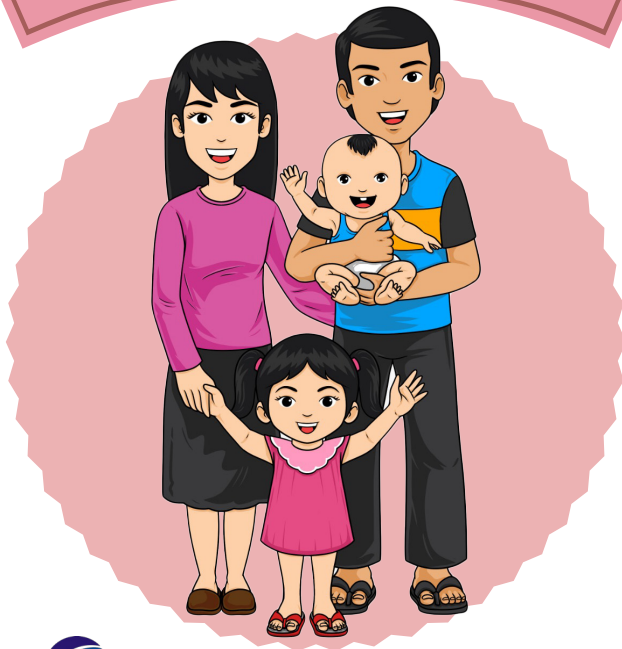




Genbest
Generasi Bersih dan Sehat



Indonesia Sehat Bebas Stunting



DJIKP
KOMINFO

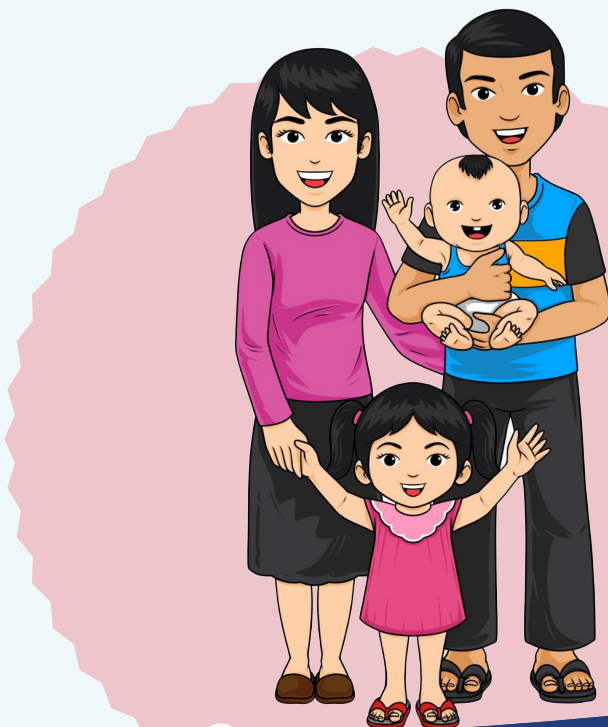
Kementerian Komunikasi dan Informatika RI
Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

DAFTAR ISI

Pengenalan Tokoh	4
Kisah Indonesia Sehat Bebas Stunting	5



PENGENALAN TOKOH

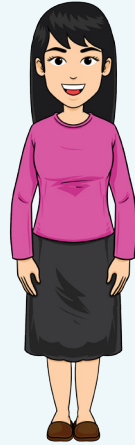


Susi

Remaja 19 tahun yang senang belajar dan bertanya untuk menambah pengetahuannya.

Leni

Kakak Susi, ibu muda berusia 28 tahun yang peduli akan kesehatan.



Sinta dan Dodi

Anak-anak Leni yang berusia 5 tahun dan 8 bulan. Mereka cerdas, sehat dan aktif.



Bidan Nanik

Bidan di Puskesmas yang pintar, cekatan dan senang membantu.

Tono

Suami Leni yang berusia 30 tahun. Dia adalah ayah yang penuh kasih sayang dan perhatian pada keluarga



Alkisah tersebutlah dua orang kakak dan adik bernama Leni dan Susi. Leni memiliki dua orang anak yang sehat dan lucu, bernama Sinta dan Dodi. Pada suatu hari, Susi tengah mengunjungi rumah kakaknya, Leni.

**Sinta dan Dodi tinggi,
sehat dan pintar ya Kak, senang
bermain dengan mereka. Tetapi
mengapa ya ada anak anak
yang lebih pendek tubuhnya
dibanding mereka?**





Iya, Sinta dan Dodi sehat karena aku memperhatikan gizi dan kebersihannya. Memang ada balita yang lebih pendek dari anak-anak seusianya, mungkin mereka stunting.

STUNTING ADALAH KONDISI GAGAL TUMBUH PADA ANAK BALITA AKIBAT KEKURANGAN GIZI KRONIS, TERUTAMA PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN.*

*Sumber: Buku Pedoman Strategi Komunikasi Kemenkes





Lalu, mengapa mereka bisa stunting?

Karena rendahnya asupan gizi, tidak lengkap imunisasi dan sanitasi yang buruk.

Ingat 3 Si! Cukupi gizi, lengkapi imunisasi dan perbaiki sanitasi.



**Tahu ngga, Indonesia
saat ini tengah
berjuang untuk bisa
terbebas dari stunting.**

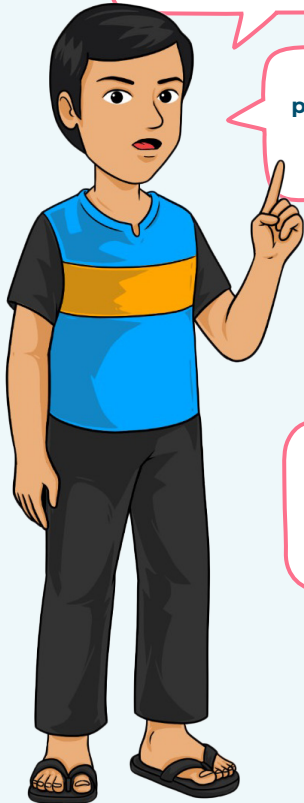
Saat ini,
3 dari **10**
anak Indonesia
mengalami stunting*

*Riset Kesehatan Dasar, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018

**Hasil Riskesdas Tahun 2018
menunjukkan bahwa persentase
stunting di Indonesia sebesar 30,8%**

**Menurut WHO
persentase stunting di atas
20% merupakan masalah
kesehatan masyarakat.**

**Iya, betul.
Persentase stunting
saat ini memang
tinggi.**



**JIKA SITUASI INI DIBIARKAN,
INDONESIA AKAN KEHILANGAN
SATU GENERASI
PRODUKTIF.**



**Ada akibat lain
yang dialami jika
anak stunting.**

AKIBAT STUNTING ADALAH 3G:



1. GAGAL TUMBUH



2. GAGAL KEMBANG



3. GANGGUAN METABOLISME

Wah, banyak sekali akibat buruk yang disebabkan stunting ya Kak.

Lalu bagaimana agar anak-anak kita tidak stunting?

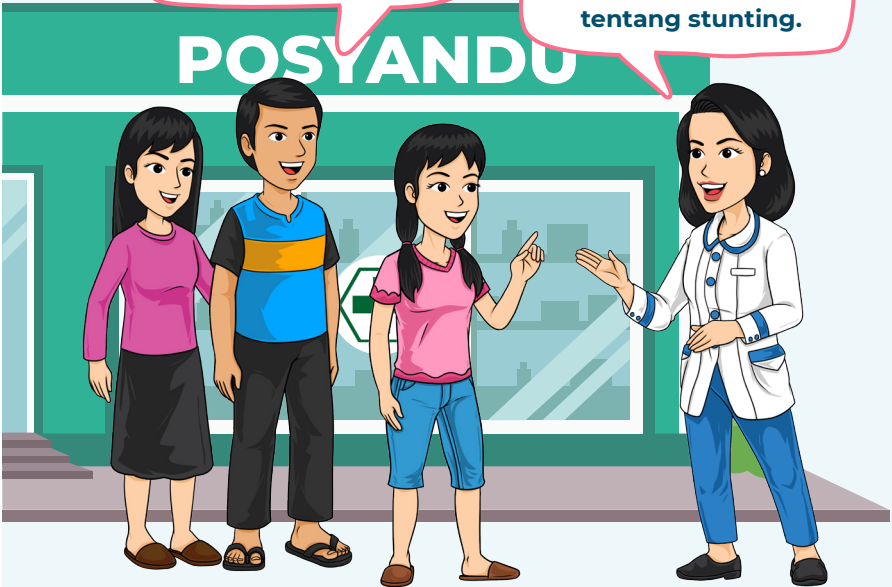
Betul Dik, dan sebagai calon orang tua, kamu juga perlu tahu cara mencegah stunting.



Leni dan Tono kemudian mengajak Susi ke Posyandu untuk bertanya lebih lanjut tentang stunting pada Bidan Nanik.

Selamat siang Bidan Nanik, ini adik saya Susi. Dia ingin tahu lebih banyak tentang stunting.

Selamat Siang Leni, Susi dan Tono. Dengan senang hati saya akan menjelaskan tentang stunting.



**Stunting dapat
dicegah jika kita
memperhatikan
beberapa hal
berikut ini:**



- 1. Konsumsi gizi seimbang dan minum tablet tambah darah 1 kali dalam seminggu.**

- 2. Stop pernikahan dini.**
Pernikahan dini meningkatkan risiko:



**Kematian
ibu dan bayi**



**Putus
sekolah**



Kemiskinan



**Kekerasan dalam
rumah tangga**



**Bila nanti menikah,
pastikan kamu hamil di usia
yang ideal (20-35 tahun)**

jika tidak kamu akan berisiko untuk



Perdarahan



Hipertensi



**Melahirkan bayi dengan
berat badan rendah**

**3. Perhatikan gizi anak dalam
1000 hari pertama kehidupan,
dimulai sejak masa kehamilan
hingga anak berusia 2 tahun.**

**Ibu hamil dan ibu menyusui
harus mengonsumsi makanan
bergizi seimbang dan bagi ibu
hamil minum tablet tambah
darah sehari sekali**

**Selain itu, periksakan
kehamilan setidaknya 4 kali ke
bidan/posyandu/puskesmas**



Piring Ibu Hamil dan Ibu Menyusui Untuk Sekali Makan



**Porsi makan untuk Ibu Hamil dan Menyusui
dalam Satu Hari**

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2,3 dan Ibu Menyusui
Nasi atau makanan pokok lain	5 porsi	6 porsi
Protein hewani (ayam, ikan, telur, daging)	4 potong	4 potong
Protein nabati (tahu, tempe dan kacang-kacangan)	4 potong tempe atau 8 potong tahu	4 potong tempe atau 8 potong tahu
Sayuran	4 mangkuk sayur matang	4 mangkuk sayur matang
Buah-buahan	4 buah pisang atau 4 potong besar pepaya atau 8 potong sedang semangka	4 buah pisang atau 4 potong besar pepaya atau 8 potong sedang semangka
Minyak atau Lemak	5 sendok teh	6 sendok teh
Gula	2 sendok makan	2 sendok makan

Keterangan:

- Satu porsi nasi adalah $\frac{3}{4}$ gelas atau 6 sendok makan.
- Minyak/lemak/santan digunakan dalam pengolahan makanan seperti digoreng, ditumis dan dimasak dengan santan.
- Gula dapat digunakan dalam pengolahan makanan/minuman.

Gizi Untuk Bayi 0-6 Bulan



Lakukan IMD (Inisiasi Menyusu Dini), yaitu melekatkan bayi ke dada/perut ibu minimal selama 1 jam segera setelah bayi lahir untuk menyusui.



Berikan ASI pertama, yaitu kolostrum (cairan berwarna kuning), karena mengandung zat kekebalan yang baik untuk bayi.



Berikan ASI Eksklusif, yaitu bayi hanya diberikan ASI saja tanpa diberikan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, dari usia 0 – 6 bulan.

Gizi Untuk Bayi 6-8 Bulan



- Beri makanan secara bertahap sesuai umur. Mulai dari bubur kental/ makanan keluarga yang dilumatkan, sebanyak 2-3 sendok makan setiap kali makan.
- Makan 2-3 kali setiap hari dan ditambah 1-2 kali makanan selingan



Tetap berikan ASI.

Gizi Untuk Bayi 9-11 Bulan

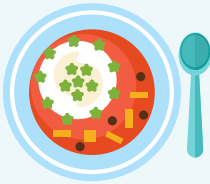


- Berikan anak makanan keluarga yang dicincang/ dicacah sebanyak 1/2 - 3/4 mangkuk berukuran 250ml setiap kali makan.
- Makan 3-4 kali setiap hari dan ditambah 1-2 kali makanan selingan.



Tetap berikan ASI.

Gizi Untuk Bayi 12-23 Bulan



- Berikan anak makanan keluarga sebanyak 3/4 - 1 mangkuk berukuran 250ml setiap kali makan.
- Makan 3-4 kali setiap hari dan ditambah 1-2 kali makanan selingan



Tetap berikan ASI.

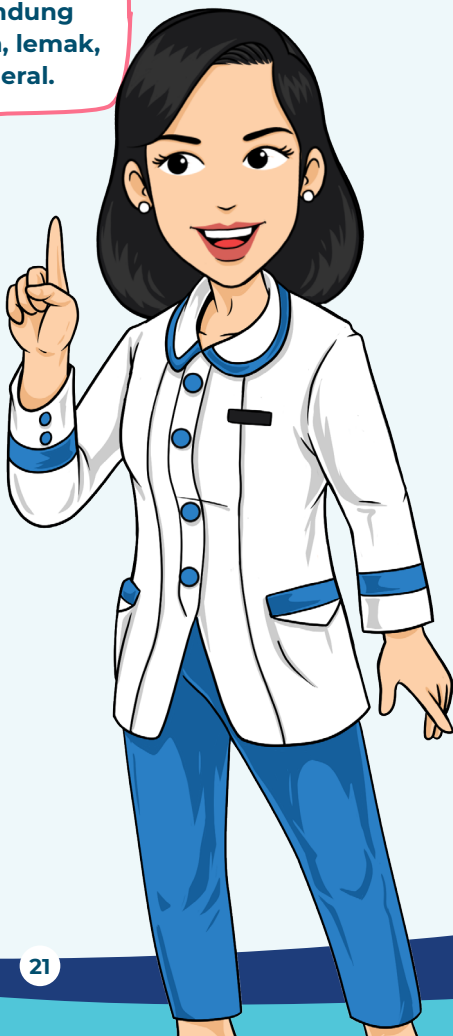
**Makanan Pendamping
ASI harus mengandung
karbohidrat, protein, lemak,
vitamin dan mineral.**

MP ASI dibuat dari bahan
makanan lokal yang terdiri dari:

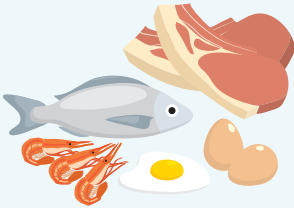
- a. Makanan pokok sebagai
sumber karbohidrat
(beras, jagung, roti, kentang,
singkong, umbi-umbian).



Sumber Karbohidrat



- b. Lauk pauk sebagai sumber protein hewani (ikan, hati, telur, daging, unggas, susu dan produk olahannya) dan protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan). Pemberian protein hewani dalam MP ASI diprioritaskan karena kaya zat besi.



Sumber Protein Hewani



Sumber Protein Nabati

- c. Sayur dan buah terutama yang berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral. Sayur dan buah untuk bayi usia 6-8 bulan sebagai pengenalan.



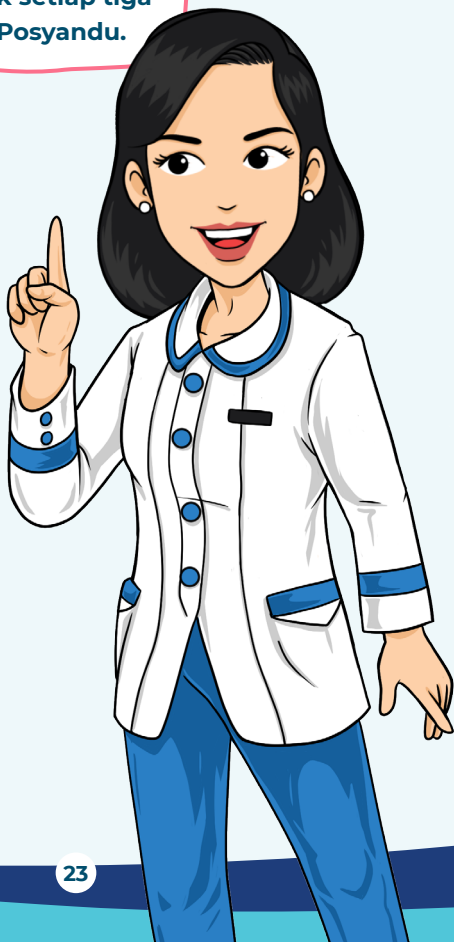
Sumber Vitamin dan Mineral

- d. Minyak/margarin/santan sebagai sumber lemak.



Sumber Lemak

**Jangan lupa menimbang
balita setiap bulan, dan
mengukur panjang atau
tinggi badan anak setiap tiga
bulan sekali di Posyandu.**



Perhatikan Tumbuh Kembang dan Pola Asuh Anak



Sering memeluk dan menimang bayi dengan penuh kasih sayang.



Gantung benda berwarna cerah yang bergerak dan bisa dilihat bayi.



Tatap mata bayi dan ajak tersenyum, bicara dan bernyanyi.



Perdengarkan musik atau suara pada bayi.



Mulai tiga bulan, bawa bayi ke luar rumah untuk memperkenalkan lingkungan sekitar.

4. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir.

Kapan harus cuci tangan pakai sabun?

Ingat 2 SEBELUM dan 3 SESUDAH



Sebelum menyiapkan makanan dan minuman



Sebelum memegang bayi



Sesudah buang air besar dan kecil



Sesudah menceboki anak



Sesudah memegang hewan atau benda kotor

Cara Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air yang Mengalir



Basahi tangan, dengan air bersih yang mengalir, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar



usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian



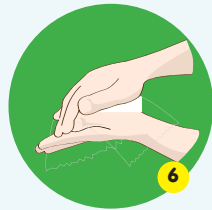
gosok sela sela jari tangan hingga bersih



bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih yang mengalir dan keringkan.

5. Buang air besar? Ya di jamban sehat!

Syarat jamban sehat:



6. Lindungi anak dari penyakit berbahaya, dengan imunisasi lengkap dan tepat waktu

Imunisasi Dasar kepada Bayi di Bawah 1 Tahun

NO.	USIA	JENIS IMUNISASI
1.	0-7 hari	Hepatitis B 0
2.	1 bulan	• BCG • Polio 1
3.	2 bulan	• DPT-Hepatitis B-Hib 1 • Polio 2
4.	3 bulan	• DPT-Hepatitis B-Hib 2 • Polio 3
5.	4 bulan	• DPT-Hepatitis B-Hib 3 • Polio 4 • IPV
6.	9 bulan	Campak
7.	18 bulan	• DPT-Hb-Hib lanjutan • Campak lanjutan

*Sumber: Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Kemenkes

**Nah, itulah cara-cara
mencegah stunting.
Mudah kan?**

**Satu lagi, jangan ragu
datang ke Puskesmas
atau Posyandu. Petugas
kesehatan akan melayani
dengan senang hati**



DI PUSKESMAS DAN POSYANDU, KITA BISA:

- Memeriksa kehamilan.
- Mendapatkan Tablet Tambah Darah untuk ibu hamil.
- Mengikuti kelas ibu.
- Memantau tumbuh kembang bayi dan balita.
- Mendapatkan vitamin A dan obat anti-cacing untuk balita.
- Imunisasi.

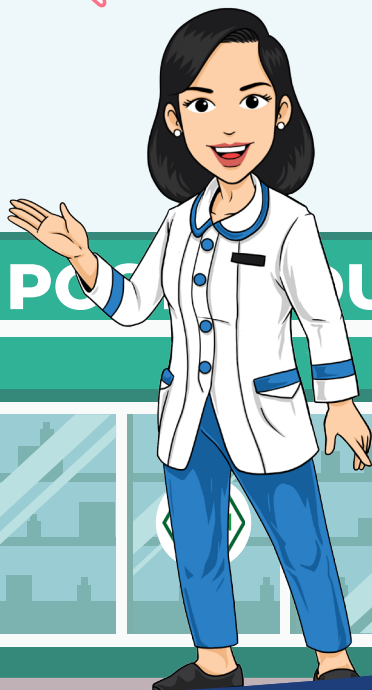
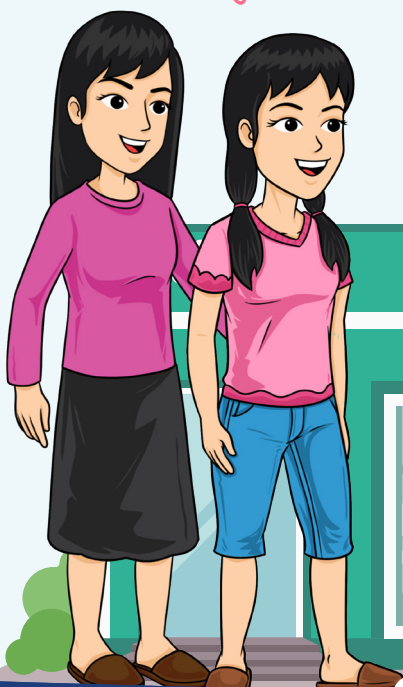


**Yuk kita ke
Puskesmas atau
Posyandu!**



Wah, banyak
manfaatnya ya jika
kita ke Puskesmas
dan Posyandu.

Iya, Kita dapat
banyak informasi
kesehatan di
sana.



Jadi cukupi gizi,
lengkapi imunisasi dan
perbaiki sanitasi.

POSYANDU



**Dibutuhkan kerjasama banyak pihak
untuk memastikan tumbuh kembang
anak yang optimal.**

**Generasi emas Indonesia ada di tangan
kita semua.**

**Siapkan diri Anda merawat, mendidik dan
membesarkan calon pemimpin Indonesia
di masa depan.**



APLIKASI ANAK SEHAT DAPAT DIUNDUH DI GOOGLE PLAYSTORE

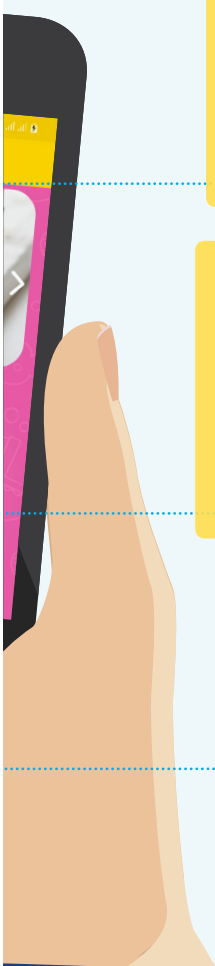
FITUR IBU

Pada fitur ini Ibu bisa melengkapi, melihat, atau update data pribadi Ibu. Ingat, data yang diinput di sini berpengaruh pada perhitungan kesehatan kehamilan Ibu nantinya.

FITUR ANAK

Pada halaman ini Ibu bisa menginput data anak, melengkapi dan mengupdate nya. Terdapat tombol tambah jika Ibu memiliki anak lebih dari satu. Pada fitur Anak juga terdapat halaman **Form Anak, Detil Anak, Daftar Pemeriksaan Anak, Form Pemeriksaan Anak, Hasil Pemeriksaan Anak, Riwayat Imunisasi, dan Form Imunisasi.** Isi data dengan benar agar mendapat hasil analisa kesehatan anak yang akurat.





FITUR GAMES

Terdapat beberapa games atau permainan menarik yang mengedukasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat.

FITUR PROMOSI

Ibu dapat melihat berbagai info menarik dalam bentuk video, infografis, maupun dokumen yang terkait dengan perkembangan penelitian keilmuan tentang anak stunting serta sebaran stunting di seluruh Indonesia.

FITUR DAFTAR KEHAMILAN

Di fitur ini semua menu tentang kehamilan lengkap tersedia mulai dari **Halaman Detil Kehamilan, Form Pemeriksaan Kehamilan, dan Hasil Pemeriksaan Kehamilan**. Pastikan Ibu mengisi semua data dengan benar agar bisa mendapatkan hasil analisa kesehatan kehamilan yang akurat.



Di tahun 2030, Indonesia akan mengalami bonus demografi. Namun, potensi itu menjadi sia-sia apabila sumber daya manusia mengalami stunting. Jika seseorang terkena stunting, maka dia telah kalah sebelum berkompetisi. Oleh karena itu, kami terus mensosialisasikan stunting dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami masyarakat. Diharapkan mereka dapat mengerti dan aktif berpartisipasi mencegah stunting.



Prof. Dr. Widodo Muktiyo, S.E.,M.Com
Direktur Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik
Kementerian Komunikasi dan Informatika



Kita mempunyai gerakan sosial 3P (PEDULI, PAHAMI dan PARTISIPASI). Hal ini bisa membantu mengurangi keberadaan gizi buruk.

PEDULI, mulai peduli lingkungan sekitar, lihat kondisi balita di keluarga atau lingkungan sekitar.

PAHAMI, carilah informasi sebanyak mungkin, melalui media apapun tentang stunting atau kekurangan gizi kronik ini.

PARTISIPASI, berikan informasi yang benar pada keluarganya dan edukasi mereka.

Wiryanta, PhD.

Direktur Informasi dan Komunikasi Pembangunan
Manusia dan Kebudayaan,
Kementerian Komunikasi dan Informatika

TIM REDAKSI

Marroli J. Indarto, Septa D. Anggraeni, Nunik Triana, Edwina Nuroctaviani,
Irawan Prayoga, Yogia Zulfi, Arief Setia Putra.

Penulis : Tussie Ayu dan Cininta Analen
Desain Grafis : Zulfikar Arief



@genbestid



Generasi Bersih dan Sehat





Kementerian Komunikasi dan Informatika RI
Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA