

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Edukasi Melalui Media Booklet

1. Defenisi Edukasi Melalui Media Bokklet

Edukasi merupakan proses interaktif yang mendorong terjadinya pembelajaran, dan pembelajaran merupakan upaya menambah pengetahuan baru, sikap serta keterampilan melalui penguatan praktik dan pengalaman tertentu. Notoatmodjo (2007) dalam Suardi (2023) mengatakan bahwa pendidikan (*education*) secara umum adalah sebagai upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat, sehingga dapat melakukan apa yang diharapkan oleh pendidik. Dalam konteks kesehatan, maka edukasi diberikan kepada pasien dan keluarganya sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat untuk meningkatkan kesehatannya.

Menurut (Pratiwi, & Puspitasari, 2017) Booklet adalah media penyampaian informasi berupa buku kecil atau sedang, mudah untuk dibawa kemana-mana, didesain dengan tulisan dan warna yang menarik, kata-kata yang sederhana dan mudah untuk dipahami oleh anak sehingga menarik perhatian dan berkeinginan untuk membacanya. dalam bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet, sehingga informasi pada booklet sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu. Berdasarkan (Pratiwi, & Puspitasari, 2017) nilai rata-rata post test hasil kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sehingga tingkat pengetahuan ibu balita yang diberikan metode ceramah menggunakan media booklet lebih tinggi dibandingkan dengan metode ceramah saja.

2. Manfaat Booklet Sebagai Media Edukasi Bagi Ibu Hamil

Secara umum manfaat booklet menurut (H.Nasrullah 2024) adalah untuk promosi dan booklet memiliki manfaat yang banyak terutama bagi tenaga kesehatan dan masyarakat. Berikut ini merupakan manfaat booklet bagi tenaga kesehatan.

a. Harga Terjangkau

Pembuatan media booklet tidak membutuhkan biaya yang mahal sehingga tenaga kesehatan yang ingin membuat booklet sebagai media promosi kesehatan tidak perlu mengeluarkan uang yang besar namun akan memberikan manfaat semakin besar

b. Informasi lengkap

Booklet sebagai media promosi kesehatan dapat dicetak dalam bentuk ukuran kecil dan sedang. Pemberian informasi kesehatan dapat dilakukan secara lengkap sesuai dengan kebutuhan dan keinginan tenaga kesehatan yang ingin memberikan promosi kesehatan bahkan tenaga kesehatan juga bisa menuliskan segala prosedur atau langkah-langkah dalam melakukan sebuah perilaku gaya hidup sehat (gerakan masyarakat hidup sehat) dan kelebihan melakukan sebuah perilaku gaya hidup sehat (gerakan masyarakat hidup sehat).

c. Desain Menarik dan mudah dipahami Masyarakat

Booklet sebagai media promosi kesehatan dapat di desain semenarik mungkin sesuai dengan kelompok sasaran promosi Kesehatan.

d. Membentuk Keyakinan

Kelengkapan isi serta informasi yang sangat detail didalam booklet akan membuat persepsi masyarakat terhadap kesehatan menjadi lebih positif. Masyarakat akan lebih yakin dengan promosi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Akhirnya masyarakat akan percaya bahwa perubahan perilaku yang ditawarkan oleh tenaga kesehatan tersebut sangat baik untuk masyarakat dan dibutuhkan oleh masyarakat.

e. Promosi masyarakat ke masyarakat lainnya

Memberikan booklet kepada salah satu masyarakat akan dapat menarik perhatian masyarakat lainnya. Masyarakat yang membaca informasi didalam booklet dapat menyebarkan informasi yang didapatkannya dari booklet kepada teman atau keluarganya dengan membawa booklet yang telah dibacanya. Pada saat kebingungan tentang pesan yang ada didalam booklet, maka masyarakat bisa berkonsultasi kepada teman atau keluarga lainnya tentang pesan yang terdapat didalam booklet.

3. Evaluasi Edukasi

Evaluasi merupakan langkah penting untuk mengukur efektivitas program edukasi. Langkah awal yang dapat dilakukan adalah dengan mengevaluasi pemahaman peserta melalui tes tertulis, sesi tanya jawab, atau analisis studi kasus yang relevan. Selain itu, perubahan sikap atau tingkat kesadaran peserta dapat dievaluasi melalui kuesioner, survei, atau wawancara langsung. Dalam konteks perubahan perilaku, pengamatan langsung atau penugasan praktik sering kali menjadi metode yang efektif untuk memastikan bahwa peserta mampu menerapkan keterampilan atau informasi yang baru dipelajari. Tidak kalah pentingnya, evaluasi hasil atau dampak edukasi juga perlu dilakukan, baik secara kuantitatif seperti penurunan angka risiko bencana, maupun kualitatif melalui catatan dampak sosial di komunitas. Untuk memastikan edukasi semakin baik ke depannya, umpan balik dari peserta perlu dikumpulkan melalui survei atau diskusi, yang kemudian didokumentasikan dalam laporan hasil evaluasi. Dengan evaluasi yang menyeluruh dan terstruktur, keberhasilan program edukasi dapat terukur secara objektif (Paripurno, 2020).

4. Standar Operasional Prosedur Edukasi Ibu Hamil

Standar Operasional Penyuluhan Kesehatan menurut (PPNI, 2021) adalah sebagai berikut:

a. Pengertian

Memberikan Informasi untuk mendapatkan pengetahuan

b. Prosedur

Prosedur penyuluhan Kesehatan sebagai berikut:

1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, jelaskan tujuan)
2. Siapkan alat dan bahan : Booklet
3. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi
4. Jelaskan Faktor yang Dapat Mempengaruhi Kesehatan
5. Ajarkan Strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan
6. Berikan kesempatan untuk bertanya
7. Periksa pemahaman pasien tentang edukasi yang diberikan

B. Kurang Pengetahuan

1. Defenisi Kurang Pengetahuan

Kurang pengetahuan adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak memiliki informasi atau pemahaman yang cukup mengenai suatu hal, yang dapat memengaruhi sikap, keputusan, dan tindakannya. Kurang pengetahuan sering dikaitkan dengan keterbatasan akses informasi, rendahnya tingkat pendidikan, serta kurangnya pengalaman dalam suatu bidang tertentu (Notoatmodjo 2018).

2. Cukup Pengetahuan

Cukup Pengetahuan Adalah sebagai tingkat pemahaman yang memadai dalam suatu bidang tertentu, yang memungkinkan individu untuk membuat keputusan atau mengambil tindakan yang tepat berdasarkan informasi yang ada. Pengetahuan yang cukup bukan hanya berfokus pada kuantitas informasi, tetapi juga pada kualitas dan relevansi informasi yang dimiliki, serta kemampuan untuk menerapkannya secara efektif dalam konteks yang sesuai. Cukup pengetahuan berarti memiliki dasar pemahaman yang cukup untuk membuat keputusan yang tepat dan berperan aktif dalam lingkungan profesional atau sosial." Pengetahuan ini diperoleh melalui proses pembelajaran yang menggabungkan teori dan pengalaman praktis.(Jum'ah, 2021)

3. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Albunsyary, 2020) pengetahuan mempunyai enam tingkatan yaitu:

a. Tahu (*know*)

Merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah diartikan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya untuk mengukur bahwa orang tahu tentang sesuatu dengan menggunakan kata kerja antara lain menyebutkan, mendefinisikan, menguraikan dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Merupakan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. bila telah paham secara objek, maka kita harus menjelaskan, menerangkan,

menyebutkan contoh, menyimpulkan dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Merupakan suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen tertentu, tetapi dalam struktur organisasi tersebut dan mempunyai hubungan satu sama lain

e. Sintesis (*synthesis*)

Menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Merupakan kemampuan untuk melakukan penelitian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. setelah orang mendapatkan pengetahuan, selanjutnya menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap yang diketahuinya itu. Untuk mencapai kesepakatan atau kesamaan persepsi sehingga tumbuh keyakinan dalam hal masalah yang dihadapi diperlukan suatu proses komunikasi- informasi-motivasi yang matang, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku seseorang.

4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut (Kholid 2014) mengatakan dari berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

a. Cara tradisional atau non ilmiah

b. Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain:

1) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, maka akan dicoba dengan kemungkinan yang lain.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Prinsip dari cara ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai aktivitas tanpa terlebih dulu menguji atau membuktikan kebenaran, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa apa yang dikemukakannya adalah benar.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan pada masa yang lalu. Namun, perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengalaman pribadi dapat menuntun seseorang untuk menarik kesimpulan dari pengalaman dengan benar diperlukan berpikir kritis dan logis.

4) Melalui jalan pikiran

Dalam memperoleh kebenaran pengetahuan, manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi adalah proses pembuatan kesimpulan itu melalui pernyataan-pernyataan khusus pada umum. Deduksi adalah proses pembuatan kesimpulan dari pernyataan umum ke khusus.

c. Cara Modern atau Ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada saat ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan cara mengadakan observasi langsung dan membuat pencatatan-pencatatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek penelitiannya.

5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarak (2011) dalam (Hutagalung & Manik 2024), ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk memenuhi kebutuhan setiap hari. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Misalnya, seseorang yang bekerja sebagai tenaga medis akan lebih mengerti mengenai penyakit dan pengelolaannya daripada non tenaga medis.

b. Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

c. Minat

Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

d. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan. Dalam hal ini, pengetahuan ibu dari anak yang pernah atau bahkan sering mengalami diare seharusnya lebih tinggi daripada pengetahuan ibu dari anak yang belum pernah mengalami diare sebelumnya.

e. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di dalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan.

f. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

g. Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya.

6. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menayakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, S. 2014).

Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian satu untuk jawaban benar dan nilai nol untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dibagi dengan jumlah soal dan dikalikan 100% dan hasilnya presentase kemudian digolongkan menjadi tiga kategori. Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat interprestasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
- b. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
- c. Pengetahuan Kurang: < 56 %

7. Asuhan Keperawatan Kurang Pengetahuan

a. Pengkajian Keperawatan

Menurut (Nanda International 2017), pengkajian terdiri dari pengumpulan data subjektif dan objektif dan peninjauan informasi riwayat kesehatan pasien. Pengkajian untuk klien antara lain:

1) Riwayat keluhan pasien

Pada umumnya, anak yang mengalami keluhan seperti gangguan pertumbuhan (berat badan semakin lama semakin turun), bengkak pada tungkai, sering diare, serta mengalami keluhan lainnya yang menunjukkan terjadi gangguan kekurangan gizi.

2) Riwayat kesehatan sekarang

Pengkajian prenatal, natal, post natal, hospitalisasi, dan pembedahan yang dialami, alergi, pola kebiasaan, tumbuh-kembang, imunisasi, status gizi (lebih, baik, kurang, buruk), psikososial, psikoseksual, interaksi dan lainnya. Riwayat pemenuhan kebutuhan nutrisi anak (riwayat kekurangan protein dan kalori dalam waktu relatif lama) merupakan data fokus yang perlu dikaji.

3) Pemeriksaan fisik

Secara umum, pengkajian fisik dilakukan dengan metode head to toe, pengkajian anak dengan stunting berfokus pada pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala). Tanda dan gejala yang mungkin didapat merupakan penurunan antropometri, perubahan rambut (defigmentasi, kusam, kering, halus, jarang, dan mudah dicabut), gambaran wajah seperti orang tua (kehilangan lemak pipi), tanda-tanda gangguan sistem pernafasan, bising usus akan dapat meningkat jika terjadi diare, edema tungkai, dan kulit kering.

4) Pemeriksaan penunjang

Pemeriksaan laboratorium pada anak stunting yaitu : albumin, creatinin, dan nitrogen, elektronik, hemoglobin, hematokrit.

b. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan merupakan penilaian klinis terkait respon manusia terhadap masalah kesehatan. Masalah keperawatan yang muncul menurut (Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), antara lain:

1) Defisit pengetahuan (D.0111)

2) Risiko defisit nutrisi (D.0032)

c. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang dapat dilakukan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (PPNI, 2018), ialah :

1) Defisit pengetahuan (D.0111)

Intervensi utama :

Edukasi Kesehatan (I.12383)

- a) Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi
- b) Identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup bersih dan sehat
- c) Sediakan materi dan media pendidikan Kesehatan
- d) Jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan
- e) Berikan kesempatan untuk bertanya
- f) Jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi Kesehatan
- g) Ajarkan perilaku hidup bersih dan sehat
- h) Ajarkan strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat

2) Risiko defisit nutrisi (D.0032)

Intervensi utama :

Manajemen gangguan makan (I.03111)

- a) Monitor asupan dan keluarnya makanan dan cairan serta kebutuhan kalori
- b) Timbang berat badan secara rutin
- c) Diskusikan perilaku makan dan jumlah aktivitas fisik (termasuk olahraga) yang sesuai
- d) Lakukan kontrak perilaku (mis. target berat badan, tanggung jawab perilaku)
- e) Dampingi ke kamar mandi untuk pengamatan perilaku memuntahkan kembali makanan
- f) Berikan penguatan positif terhadap keberhasilan target dan perubahan perilaku
- g) Berikan konsekuensi jika tidak mencapai target sesuai kontrak

- h) Rencanakan program pengolahan untuk perawatan di rumah (mis. medis, konseling)
- i) Anjurkan membuat catatan harian tentang perasaan dan situasi pemicu pengeluaran makanan (mis. pengeluaran yang disengaja, muntah, aktivitas berlebih)
- j) Ajarkan pengaturan diet yang tepat
- k) Ajarkan keterampilan kopi untuk penyelesaian masalah perilaku makan
- l) Kolaborasi dengan ahli gizi tentang target berat badan kebutuhan kalori dan pilihan makanan

Manajemen nutrisi (I.03119)

- a) Identifikasi status nutrisi
- b) Identifikasi alergi dan intoleransi makanan
- c) Identifikasi makanan yang disukai
- d) Identifikasi kebutuhan kalori dan jenis nutrien
- e) Identifikasi perlunya penggunaan selang nasogastrik
- f) Monitor asupan makanan
- g) Monitor berat badan
- h) Monitor hasil pemeriksaan laboratorium
- i) Lakukan oral hygienis sebelum makan, jika perlu
- j) Fasilitasi menentukan pedoman diet (mis. piramida makanan)
- k) Sajikan makanan secara menarik dan suhu yang sesuai
- l) Berikan makanan tinggi serat untuk mencegah konstipasi
- m) Berikan makanan tinggi kalori dan tinggi protein
- n) Berikan suplemen makanan, jika perlu
- o) Hentikan pemberian makanan melalui selang nasogastrik jika asupan oral dapat ditoleransi
- p) Anjurkan posisi duduk, jika mampu
- q) Ajarkan diet yang diprogramkan
- r) Kolaborasi pemberian medikasi sebelum makan (mis. pereda nyeri, antilemetik), jika perlu
- s) Kolaborasi dengan ahli gizi untuk menentukan jumlah kalori dan jenis nutrien yang dibutuhkan, jika perlu.

C. Konsep Dasar Stunting

1. Defenisi Stunting

Menurut (Natasya 2023) Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis serta infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada pada bawah standar. Secara medis, stunting terjadi ketika tinggi badan anak berada di bawah kurva pertumbuhan yang seharusnya. Stunting atau perawakan pendek ialah gangguan pertumbuhan yang sebagian besar disebabkan oleh problem nutrisi kronis semenjak bayi pada kandungan hingga masa awal anak lahir yang biasanya tampak sesudah anak berusia 2 tahun. Awal kehamilan sampai anak berusia 2 tahun (periode 1000 Hari Pertama Kehidupan) artinya periode kritis terjadinya gangguan pertumbuhan, termasuk perawakan pendek. Di periode seribu hari pertama kehidupan ini, sangat krusial untuk dilakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan secara terencana dan tentu saja pemenuhan kebutuhan dasar anak yaitu nutrisi, kasih sayang, serta stimulasi.

2. Penyebab Stunting

Menurut (Yulivantina, 2023) Stunting selalu diawali dengan kenaikan berat badan yang tidak adekuat (*weight faltering*). *Weight faltering* yang tidak ditatalaksana secara optimal akan memperlambat laju pertumbuhan linier karena tubuh berusaha untuk mempertahankan status gizi. Perlambatan pertumbuhan linier ini akan berlanjut menjadi stunting (malnutrisi kronik). Kondisi *weight faltering* pada bayi dan balita memiliki faktor-faktor potensial sebagai penyebab yaitu adanya asupan kalori yang tidak adekuat, gangguan absorpsi atau meningkatnya metabolisme tubuh akibat penyakit tertentu.

3. Dampak Stunting

Konsekuensi atau dampak dari anak stunting bersifat langsung dan jangka panjang dan termasuk peningkatan kesakitan dan kematian, perkembangan anak yang buruk dan kapasitas belajar rendah, peningkatan risiko infeksi dan penyakit tidak menular, peningkatan kerentanan untuk menumpuk lemak sebagian besar di

wilayah tengah tubuh, oksidasi lemak yang lebih rendah, pengeluaran energi yang lebih rendah, resistensi insulin dan risiko lebih tinggi terkena diabetes, hipertensi, dyslipidemia (gangguan lemak darah), penurunan kapasitas kerja dan hasil reproduksi ibu yang tidak menguntungkan dimasa dewasa. Selanjutnya, anak stunting yang mengalami kenaikan berat badan yang cepat setelah 2 tahun memiliki peningkatan risiko menjadi kelebihan berat badan atau obesitas di kemudian hari. Stunting juga memiliki efek jangka panjang pada individu dan masyarakat. Beberapa diantaranya adalah kognisi (kecerdasan) yang buruk, kinerja pendidikan dan upah pada saat dewasa yang rendah, kehilangan produktivitas dan, bila disertai dengan penambahan berat badan yang berlebihan di kemudian hari, terjadi peningkatan risiko penyakit kronis (hipertensi, diabetes mellitus, kanker, dll) terkait gizi pada kehidupan dewasa (Soliman 2021)

4. Tanda dan Gejala Stunting

Pada umumnya anak yang mengalami stunting akan mengalami tubuh yang pendek dari anak seusianya, selain tubuh yang pendek ciri-ciri lain dari stunting lainnya yaitu (Sekarwati, 2021).

- a. Pertumbuhan melambat Ketika seorang anak mengalami pertumbuhan yang melambat maka anak tersebut tidak tumbuh dengan kecepatan normal sesuai dengan usianya.
- b. Wajah terlihat lebih muda dari anak seusianya.
- c. Mengalami pertumbuhan gigi terlambat Bayi mengalami keterlambatan pertumbuhan gigi dapat disebabkan karena gangguan fisik pada gusi atau tulang rahang yang tidak memungkinkan gigi untuk muncul.
- d. Mengalami penurunan kemampuan fokus dan memori belajar. Anak yang mengalami gangguan konsentrasi akan menimbulkan pengaruh negatif. Gangguan konsentrasi dapat mengganggu pikiran serta fokus anak di sekolah, dan dalam melakukan kegiatan sehari-hari akan sulit bagi anak
- e. Anak usia 8-10 tahun menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan tatap muka terhadap orang yang berada disekitarnya.
- f. Terjadi penurunan berat badan pada balita

- g. Terhambatnya perkembangan fisik anak, seperti telat menarche (menstruasi pertama anak perempuan).
- h. Anak akan lebih mudah terserang penyakit
- i. Pertumbuhan tulang yang tertunda
- j. Berat badan rendah apabila dibandingkan dengan anak seusianya
- k. Anak berbadan lebih pendek dari anak seusianya

5. Pencegahan Stunting

Berikut ada beberapa cara mencegah stunting terutama pada saat 1.000 hari pertama kehidupan anak (Imani,2020)

- a. Perbaiki nutrisi ibu tercukupi selama menyusui dan kehamilan
- b. Perbanyak asupan protein hewani
- c. Optimalkan stimulasi dan perbaiki sanitasi yang baik dan benar menerapkannya
- d. Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih dengan mencuci tangan menggunakan sabun terutama saat sebelum menyiapkan makanan
- e. Melengkapi jadwal imunisasi memeriksakan anak ke posyandu atau puskesmas secara rutin agar kenaikan BB dan TB dapat dipantau untuk kemudian dibandingkan dengan kurva pertumbuhan dari WHO.
- f. Berikan suplemen kualitas gizi dalam makanan perlu diperhatikan dengan menerapkan konsep setengah piring diisi oleh sayur, buah dan setengah lagi diisi protein baik hewani maupun nabati dengan proporsi lebih banyak dari karbohidra