



POLA ASUH ANAK DALAM UPAYA MENCEGAH STUNTING



UPTD Puskesmas Sungai Rengas

PENGERTIAN STUNTING

STUNTING MERUPAKAN KONDISI GAGAL TUMBUH PADA ANAK YANG DI AKIBATKAN OLEH KEKURANGAN GIZI KRONIS DAN INFEKSI BERULANG, TERUTAMA PADA PERIODE 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (HPK) YAITU DARI JANIN HINGGA BERUSIA 2 TAHUN YANG DITANDAI DENGAN TINGGI/PANJANG BADAN KURANG DARI NORMAL



Sebenarnya apa sih
penyebab dari anak
yang mengalami
stunting?





DAMPAK STUNTING



Tidak hanya berdampak pada fisik atau tubuh
Pendek saja

DAMPAK STUNTING



Berpotensi memperlambat perkembangan otak

DAMPAK STUNTING



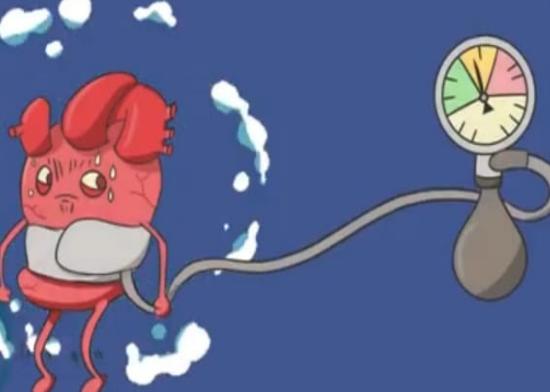
Keterbelakangan mental

DAMPAK STUNTING



Rendahnya kemampuan belajar

DAMPAK STUNTING



Hipertensi

DAMPAK STUNTING



Diabetes

DAMPAK STUNTING



Obesitas

KEBUTUHAN DASAR ANAK

1

ASUH

Kebutuhan fisik biomedis



2

ASIH

Kebutuhan emosi dan kasih sayang terhadap anak



3

ASAH

Kebutuhan stimulasi mental





Asih adalah pemenuhan hak anak untuk mendapatkan kasih sayang dan cinta kasih dari orang tua dan anggota keluarga lainnya.



Asah sendiri berarti pemberian stimulasi. Ini sebaiknya diberikan sejak bayi dalam kandungan sampai berusia 5 tahun. Stimulasi juga salah satu hal penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan fungsi dari otak, terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan.



PENGERTIAN POLA ASUH

POLA ASUH YAITU KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MENYEDIAKAN WAKTU, PERHATIAN DAN DUKUNGAN DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN FISIK, MENTAL DAN SOSIAL DARI ANAK YANG SEDANG TUMBUH.



PENGERTIAN POLA ASUH

POLA ASUH JUGA MERUPAKAN INTERAKSI ANTARA ORANG TUA DAN ANAK YG TERDIRI ATAS PRAKTIK MERAWAT DAN PRAKTEK MEMBERIKAN MAKANAN PADA ANAK.

PRAKTEK TERSEBUT JUGA MELIPUTI PRAKTEK KEBERSIHAN DAN SANITASI LINGKUNGAN SERTA PEMANFAATAN PELAYANAN KESEHATAN DENGAN KEJADIAN PENCEGAHAN STUNTING.



JENIS POLA ASUH

- DEMOKRATIS/OTORITATIF => Sikap terbuka antara anak dan orang tua
- OTORITER=> POLA ASUH PENUH ATURAN
- PERMISIF => Mengikuti semua keinginan anak
- NEGLECTFUL (CUEK) => Pola asuh yang minim keterlibatan orang tua

2. Pola Asuh Otoriter

Orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter memiliki kontrol sangat tinggi terhadap anak, sedangkan tingkat responsifnya cukup rendah. Pola asuh ini hanya mengutamakan komunikasi satu arah melalui berbagai larangan dan perintah secara ketat.

Tak jarang orang tua dengan pola asuh otoriter memberikan hukuman atau menerapkan disiplin keras untuk mengendalikan perilaku anak, seperti memberikan hukuman fisik. Yang mana, hal tersebut tentu berisiko memengaruhi kesehatan mental anak.



Beberapa dampak dari pola asuh orang tua yang otoriter terhadap anak adalah:

- Anak selalu takut salah.
- Sulit mengambil keputusan sendiri.
- Rentan memiliki masalah mental.
- Tidak berani mengemukakan pendapat.
- Cenderung kesulitan mencapai nilai akademik yang memuaskan.
- Merasa rendah diri dan tidak mandiri.
- Sering menunjukkan banyak masalah dalam berperilaku, contohnya berbohong.

1. Pola Asuh Otoritatif

Pola asuh otoritatif dikenal juga dengan pola asuh demokratis. Jenis pengasuhan ini mengutamakan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Orang tua dengan pola asuh otoritatif selalu berusaha untuk mendukung, responsif, mendengarkan sudut pandang anak, dan menciptakan rasa kesadaran pada anak dengan menjelaskan setiap aturan secara bijak.

Menerapkan pola asuh otoritatif memberikan ruang bagi anak dan orang tua untuk lebih banyak berdiskusi satu sama lain. Namun, di sisi lain orang tua juga tetap memberikan batasan yang tegas terhadap anak serta mendorongnya untuk bersikap mandiri.



Pengaruh pola asuh otoritatif terhadap anak di antaranya:

- Mampu berinteraksi dengan baik.
- Mudah bekerjasama dengan orang lain.
- Cenderung tidak menunjukkan kekerasan.
- Cenderung dapat mencapai keberhasilan dalam bidang akademik.
- Dapat mengendalikan diri dengan baik.
- Memiliki keterampilan sosial yang bagus.
- Memiliki kesehatan mental yang baik.

3. Pola Asuh Permisif

Orang tua dengan pola asuh permisif cenderung memprioritaskan kenyamanan anak, sehingga mereka akan bersikap layaknya teman kepada anak. Anak yang menerima pola asuh ini juga jarang mendapatkan aturan yang ketat atau hukuman.

Namun di sisi lain, orang tua menjadi lemah terhadap setiap keinginan anak. Sehingga mereka tidak bisa mengatakan "tidak" dan cenderung memanjakan anaknya. Akibatnya,



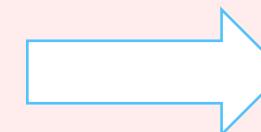
cenderung memanjakan anaknya. Akibatnya, anak tidak memahami batasan yang jelas dan cenderung menunjukkan beberapa sifat berikut ini ketika dewasa:

- Impulsif dan agresif.
- Tidak mandiri.
- Memiliki kontrol diri yang kurang baik.
- Cenderung egois dan mendominasi.
- Tidak memiliki tujuan.
- Tidak dapat mengikuti aturan.
- Berisiko lebih besar menghadapi masalah dalam hubungan dan interaksi sosial.

4. Pola Asuh Neglectful

Karakteristik pola asuh *neglectful* di antaranya, tidak memberikan batasan yang tegas terhadap anak, tidak memerhatikan kebutuhan anak, bahkan enggan terlibat dalam kehidupan anak. Singkatnya, gaya pengasuhan ini ditandai dengan orang tua yang bersikap acuh.

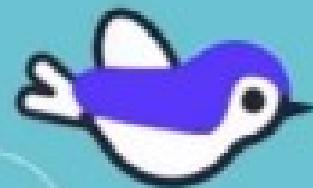
Ada berbagai faktor yang dapat mendasari orang tua menerapkan pola asuh ini, salah satunya adalah masalah kesehatan mental, misalnya orang tua yang mengalami depresi, menjadi korban pelecehan/kekerasan, atau pernah diabaikan semasa anak-anak sehingga mereka menerapkan hal yang sama pada anaknya.



Sejumlah dampak pola asuh *neglectful* terhadap pertumbuhan anak di antaranya:

- Kurang percaya diri.
- Tidak mampu mengatur emosi sendiri.
- Memiliki risiko lebih besar terkena gangguan mental.
- Cenderung merasa rendah diri.
- Lebih impulsif.
- Terlihat tidak bahagia.



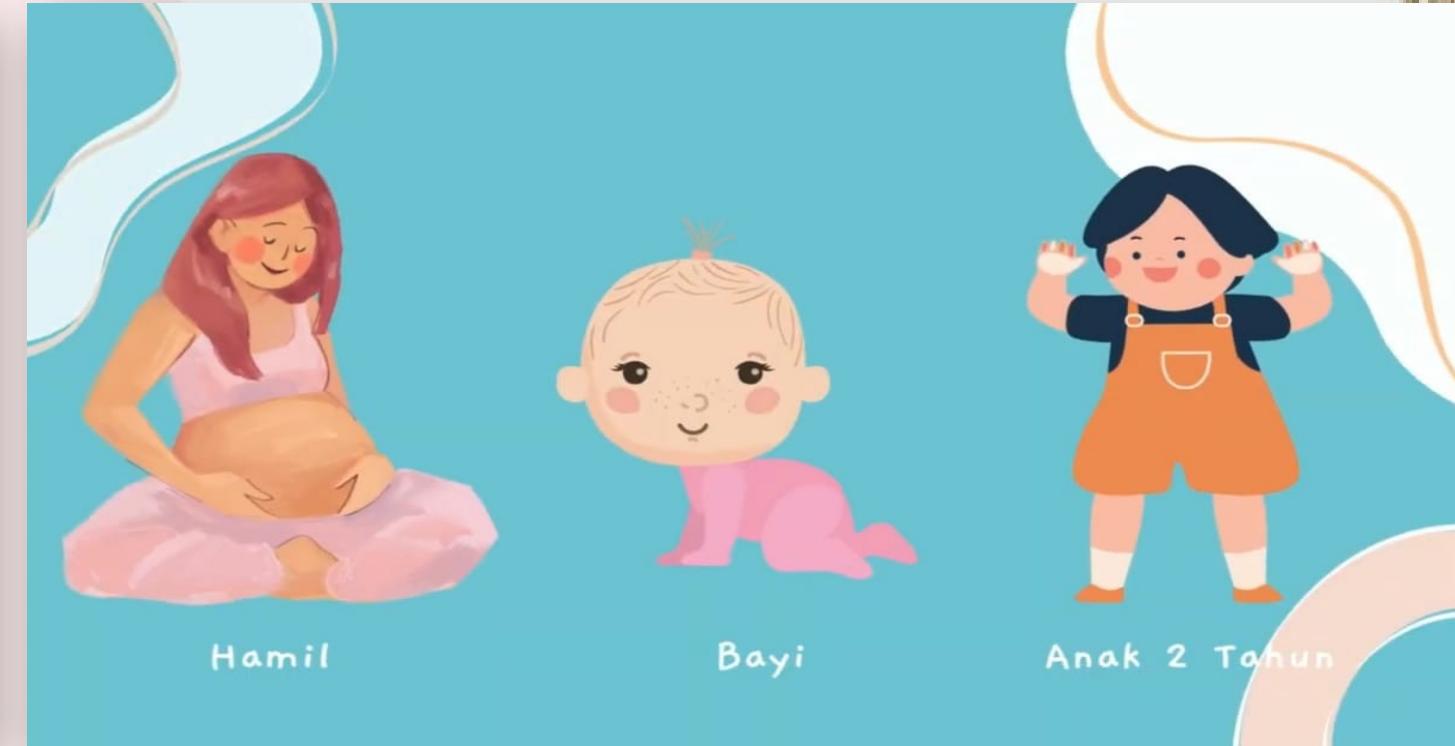


Lalu bagaimana sih
pola asuh yang baik
untuk mencegah
stunting pada anak?

ICE BREAKING



DIMULAI DARI





Ibu hamil dan ibu menyusui harus mengkonsumsi makanan bergizi
seimbang dan bagi ibu hamil disarankan untuk minum Tablet
Tambah Darah sehari sekali



Ibu hamil dan bayi baru lahir sampai usia 6 tahun harus dipantau
pertumbuhan dan perkembangannya di layanan posyandu setiap bulan



Memberikan stimulasi pada janin dan bayi baru lahir sampai usia 6 tahun. Mengapa stimulasi penting?



Semakin dini dan rutin bayi diberikan stimulasi, maka jaringan otaknya akan berkembang mencapai 80% pada usia 3 tahun



Hal ini dikarenakan 100 miliar sel otak bayi telah dipersiapkan saat si kecil lahir dan hanya tinggal dirangsang agar bayi bertambah cerdas



Penuhi kesejahteraan bayi baru lahir dan ibu menyusui. Pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup dengan memberikan ASI Ekslusif dan dilanjutkan dengan MP-ASI sampai usia 2 tahun



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



Ibu bisa mengajak bayi mengobrol, bernyanyi, membacakan buku, bermain dan lainnya untuk menstimulasi otak bayi dan melatih kemampuan sensorik serta motorik bayi



INGAT!

pemberian MP-ASI pada bayi 0-6 bulan seperti bubur atau pisang tidak dianjurkan karena dapat membahayakan sistem pencernaan bayi



Menjaga kebersihan diri dan lingkungan dengan selalu mencuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir, serta buang air besar di jamban yang sehat



Ayo Terapkan Program Pola Asuh dengan Tepat

ASI diberikan segera sesudah bayi lahir dalam waktu minimal satu jam setelah lahir

ASI ekslusif diberikan pada umur bayi 0-6 bulan tanpa makanan atau minuman tambahan lain

Pemberian makan anak yang tepat pada usia dini dimulai dari usia diatas 6 bulan dilanjutkan ASI sampai umur 2 tahun

Kunjungan ibu balita ke posyandu untuk melakukan penimbangan balita sangat penting dan wajib dipenuhi jumlah kehadiran yang lengkap

Faktor lingkungan memiliki kontribusi besar yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan

Inisiasi Menyusu Dini

Pemberian ASI Ekslusif

Perilaku pemberian makan pada balita

Imunisasi dasar pada balita

Praktik Higiene dan Kebersihan Lingkungan

Faktor Terkait Pola Asuh



- 1 Usia Orang Tua
- 2 Pendidikan Orang Tua
- 3 Keterlibatan Orang Tua
- 4 Pengalaman sebelumnya
- 5 Kondisi Mental Orang Tua



Apa penyebab dari pola asuh yang buruk?

Kurangnya nutrisi saat kehamilan

Hal ini sangat berdampak buruk bagi janin yang ada di dalam tubuh ibu

Kurangnya nutrisi bayi 1000 HPK

Pengetahuan ibu merupakan hal penting dalam memenuhi segala kebutuhan bayi pasca dilahirkan



Tumbuh kembang balita terhambat

Hal ini perlu diperhatikan dalam pemberian makan pada anak usia dini yang masih aktif dalam masa-masa pertumbuhan

Tidak tercipta Higiene Lingkungan

Pentingnya dalam memperhatikan penggunaan air bersih, lingkungan yang sehat sangat berdampak pada tumbuh kembang anak

Bagaimana Pola Asuh dapat ditangani?



- Membangun komunikasi yang baik antar orang tua dan anak
- Lakukan Negoisasi antar Keluarga
- Meluangkan waktu dengan anak
- Modifikasi Pola Asuh yang diterapkan

KESIMPULAN

3 Hal yang harus diperhatikan dalam pencegahan stunting yaitu :



Pola makan



Pola asuh



Akses sanitasi dan air bersih

Pola asuh



Stunting juga dipengaruhi aspek perilaku orang tua, utamanya pada pola asuh

Pola Makan

Porsi Kecil Tetapi sering

Trimester
1

Trimester
2

Trimester
3

Nafsu Makan ibu Membuat

Meningkatkan porsi/frekuensi makan

Porsi Kecil tetapi sering

Meningkatkan porsi makan terlebih lauk bersumber protein tinggi

PEMENUHAN GIZI IBU HAMIL

Tabel 5. Anjuran Jumlah Porsi Makan menurut Kecukupan Energi untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui untuk konsumsi satu hari (Buku KIA, 2020 dan PMBA, 2020)

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 & 3	Ibu Menyusui	Contoh
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 g atau $\frac{3}{4}$ gelas nasi
Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 g atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 g atau 1 butir telur ayam
Protein nabati seperti: tahu, tempe, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 g atau 2 potong sedang tempe 1 porsi = 100 g atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	5 porsi 	1 porsi semangka = 180 g atau 1 potong besar semangka atau 2 potong sedang semangka 1 porsi = 100-190 g atau 1 potong besar papaya 1 porsi mangga = 90 g atau $\frac{3}{4}$ buah besar 1 porsi jambu biji = 100 g atau 1 buah besar

Pola makan



Beri anak makanan dengan gizi seimbang. Utamakan sumber protein hewani disamping tetap membiasakan mengonsumsi buah dan sayur



Seperti telur, ayam, ikan, dan daging, di samping tetap membiasakan mengonsumsi buah dan sayur.

Akses sanitasi dan air bersih



Untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir

JADI APA SIH HUBUNGAN POLA ASUH DENGAN STUNTING ?

KESIMPULAN

SALAH SATU FAKTOR PENYEBAB YG BERKAITAN DENGAN KEJADIAN STUNTING YAITU POLA ASUH.

POLA ASUH MERUPAKAN PENYEBAB TIDAK LANGSUNG DARI KEJADIAN STUNTING, DAN APABILA TIDAK DILAKSANAKAN DENGAN BAIK DAPAT MENJADI PENYEBAB LANGSUNG DARI KEJADIAN STUNTING.





Thank
you

