



Kumpulan Ceramah Ramadhan **STOP STUNTING**



Diterbitkan Oleh :
Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan ini saya canangkan **Kumpulan Ceramah Ramadhan Stop Stunting**. Semoga dapat memberikan manfaat bagi kita semua sebagai salah satu upaya percepatan penurunan Stunting di Provinsi Gorontalo.

Gorontalo, 13 April 2023

Wakil Presiden Republik Indonesia

Prof. Dr. (H.C.) K.H. Ma'ruf Amin

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah kita panjatkan kehadiran Illahirabbi sebab dengan rahmat dan karunia-Nya kumpulan ceramah Stop Stunting dapat disusun.

Ini merupakan momen untuk berbagi tantangan dan menguatkan komitmen, meningkatkan tekad dan semangat untuk lebih memberi makna pada masyarakat akan pentingnya kesehatan. Semangat melayani, semangat menggerakkan dan semangat untuk mampu menangkap aspirasi masyarakat, semangat memandirikan dan memberdayakan dalam pencapaian derajat kesehatan harus menjadi konsep pembangunan nasional kita, nilai utama yaitu integritas, kerja keras dan gotong royong yang harus menjadi budaya kerja bangsa Indonesia khususnya di Provinsi Gorontalo.

Pendekatan pemerintah dalam mempercepat penurunan stunting melalui pemberdayaan masyarakat merupakan hal yang tepat. Karena stunting sebagian besar disebabkan karena ketidaktahuan dan pengetahuan gizi yang rendah. Oleh karenanya penting untuk memperkaya literasi

dan memperbanyak edukasi kepada masyarakat, karena persoalan stunting ini poinnya ada di upaya promotif dan preventif.

Tak lupa kami ucapkan terima kasih yang tak terhingga atas dukungan yang telah diberikan sehingga kumpulan ceramah ini dapat tersusun. Semoga ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang maksimal dalam pencegahan stunting.

Salam Sehat...!!!

Cegah Stunting, Itu Penting...!!!

Kepala Dinas Kesehatan
Provinsi Gorontalo

Dr. dr. Anang S. Otoluwa, MPPM

SAMBUTAN GUBERNUR



Mengawali sambutan ini, marilah kita panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, kepada segenap jajaran kesehatan, para pemangku kepentingan, mitra kesehatan dan seluruh elemen masyarakat, dimanapun saudara melaksanakan pengabdian bidang kesehatan.

Stunting adalah salah satu isu penting dalam dunia kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Gangguan tumbuh kembang anak tersebut biasanya disebabkan oleh gizi buruk (malnutrisi), infeksi berulang dan stimulasi atau perawatan psikososial yang tidak memadai pada anak dari 1000 HPK.

Masalah stunting tentu akan berdampak buruk bagi kehidupan anak, termasuk gangguan sistem kekebalan tubuh, gagal tumbuh, masalah fungsi otak dan perkembangan organ, rentan infeksi, gangguan fisik dan mental serta mengancam produktivitas dan fungsi hidup di masa depan.

Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Selain itu praktek pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum, pada masa kehamilan dan setelah melahirkan juga menjadi faktor penyebab terjadinya stunting. Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ibu selama masa kehamilan dan setelah melahirkan, masih kurangnya akses rumah tangga/keluarga pada makanan bergizi serta kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi juga sangat mempengaruhi kondisi stunting seseorang.

Dalam mengatasi hal ini, diperlukan upaya pendekatan promotif dan preventif yang sangat efektif sehingga penurunan stunting dapat menunjukkan hasil yang signifikan.

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), angka prevalensi stunting di Gorontalo pada tahun 2022 sebesar 23,8%. Angka tersebut mengalami penurunan sebesar 11,09% dibanding prevalensi tahun 2019 sebesar 34,89%. Tentunya hasil yang baik ini masih

perlu kita kembangkan sehingga dapat mencapai target seperti yang diharapkan yakni 14% di tahun 2024.

Diharapkan dengan adanya kumpulan ceramah ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stunting melalui kegiatan keagamaan sehingga dapat terbentuk penguatan kelompok berbasis agama untuk pembinaan kesehatan masyarakat dalam rangka mewujudkan Gorontalo sehat dan unggul.

Gorontalo, 13 April 2023
Pj. Gubernur Gorontalo

Dr. Ir. Hamka Hendra Noer, M.Si

MENCEGAH STUNTING SEJAK DALAM KANDUNGAN



Di Indonesia, jumlah ibu hamil per tahun berjumlah hampir 5 juta orang. Ini berarti sekitar 5 juta bayi yang lahir setiap tahun di negara yang kita cintai ini. Suatu angka yang sangat besar dan terbesar di Asia Tenggara. Hal ini sangat patut kita syukuri karena anak-anak yang lahir akan menjadi aset yang tak ternilai milik negara ini. Disamping itu, bayi yang dilahirkan saat ini akan menjadi generasi yang menentukan Bangsa ini pada 25 tahun yang akan datang.

Saat memasuki usia kemerdekaan Republik Indonesia ke 100 pada tahun 2045, pada waktu itu penduduk Indonesia sudah berada di atas 300 juta dengan komposisi usia produktif yang sangat besar. Hal ini akan memberikan pendapatan negara yang melimpah bila dipersiapkan dengan baik dan dapat membawa kemakmuran bagi seluruh masyarakat. Hanya saja usia produktif ini harus memiliki bekal pendidikan yang cukup

serta kapasitas yang dapat bersaing baik di tingkat regional maupun global.

Kondisi ibu hamil

Kehamilan adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya janin dalam rahim seorang ibu. Setiap ibu yang hamil akan menjalani proses yang tidak mudah. Banyak hal yang mereka akan rasakan selama kurang lebih 9 bulan lamanya. Ada yang mengalami kesulitan sejak di awal kehamilan atau di saat melahirkan. Tidak sedikit ibu mengalami masalah yang sangat berat yang kadang berakhir dengan kematian. Indonesia adalah negara yang masih memiliki angka kematian ibu yang cukup tinggi dan menjadi masalah kesehatan yang besar di negara ini. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا
عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ .

wa washshoinal-ingsaana biwaalidaiih, hamalat-hu ummuhuu wahnann 'alaa wahniiw wa fishooluhuu fii 'aamaini anisykur Iii wa liwaalidaiik, ilayyal-mashiir.

"Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu."

(QS. Luqman 31: Ayat 14).

Dari ayat di atas, dapat disimpulkan bahwa perjuangan seorang ibu hamil agar bisa mempertahankan kehamilannya dan melahirkan anak yang sehat sungguh sangat berat. Itulah sebabnya, Allah menyuruh hamba-Nya untuk berbuat baik kepada kedua orang tuanya, khususnya ibu. Dalam satu riwayat, diminta agar bakti seorang anak kepada ibunya tiga kali lipat dibanding baktinya kepada bapaknya.

Pengaruh ibu hamil terhadap janin

Kondisi bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada ibu hamil. Keadaan ibu hamil akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan. Bila ibu hamil tidak mengonsumsi makanan yang cukup maka kebutuhan gizi dari janin tidak terpenuhi. Begitu juga kalau ada penyakit yang dialami ibu hamil yang tidak tertangani dengan baik, maka juga akan mempengaruhi kondisi kesehatan janin dalam kandungan.

Demikian pula dengan kondisi ibu hamil yang memiliki beban yang berat. Beban fisik seperti berkeja berat, berkerja tanpa istirahat yang cukup, atau bekerja tanpa dibarengi dengan konsumsi makanan yang memadai. Semua ini menghambat pertumbuhan janin sehingga berat badan bayi yang dilahirkan rendah atau melahirkan sebelum waktunya (prematur). Pada kondisi yang berat, bayi bisa meninggal dalam kandungan.

Begitu pula dengan ibu hamil yang tidak memperoleh perhatian dan kasih sayang. Ibu hamil yang mendapat perlakuan yang tidak baik (kasar) maka hal ini akan memberi

pengaruh pada janin. Perlakuan yang diterima ibu hamil dari petugas kesehatan, keluarga dekat, atau masyarakat berdampak pada janin. Ibu hamil seharusnya tenang dan nyaman dengan kehamilannya dan memperoleh dukungan positif dari keluarga dekat dan masyarakat di sekitarnya.

Ibu Hamil dan anak Stunting

Seperti yang telah disampaikan di atas, kondisi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan dan kesehatan janin yang berada dalam kandungannya. Janin yang tumbuh dengan baik maka akan memiliki berat dan panjang badan yang normal di mana saat dilahirkan berat badannya di atas 2500gram dan panjang badannya di atas 48cm. Bayi yang lahir seperti ini akan tumbuh dengan baik dan jauh dari gangguan kesehatan.

Sebaliknya, bila janin tidak tumbuh normal, maka saat dilahirkan mereka kecil dan pendek atau stunting. Stunting adalah anak yang tinggi badannya tidak sesuai dengan umurnya. Anak yang stunting ini disebabkan oleh masalah kekurangan gizi dalam jangka yang lama termasuk saat

mereka berada dalam kandungan ibunya. Artinya, anak tidak tumbuh normal karena sudah bermasalah sejak masa janin.

Dengan demikian, untuk mencegah anak stunting maka kita harus memberi perhatian kepada ibu hamil. Ada beberapa yang dapat dilakukan pada ibu hamil untuk mencegah stunting.

1. Ibu hamil harus berada dalam kondisi sehat dan memeriksakan kehamilannya ke petugas kesehatan yaitu bidan atau dokter. Petugas akan memberikan Buku KIA (Kesehatan Ibu Anak) yang berwarna pink. Buku ini berisi informasi kondisi ibu hamil dan juga anak yang akan dilahirkan kelak. Dengan Buku KIA, kondisi ibu akan dapat dipantau dengan baik. Kalau ada hal-hal yang diperlukan untuk pemeriksaan lanjut maka ibu hamil akan dirujuk ke dokter yang ada di Puskesmas atau di RS.
2. Ibu hamil harus memperoleh makanan yang cukup. Pemenuhan makanan yang bervariasi dan berasal dari sumber pangan nabati dan hewani sangat dibutuhkan. Pangan hewani seperti ikan, telur, dan daging ayam

sangat diperlukan. Konsumsi sayur dan buah yang beranekaragam juga perlu dikonsumsi secara bervariasi setiap hari. Banyak jenis sayur yang berasal dari kebun di sekitar kita seperti kangkung, bayam, daun kelor dan daun singkong. Begitupun dengan buah-buahan seperti pisang, mangga, dan pepaya.

3. Ibu hamil harus mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang terdekat yaitu suami serta orang tua dan mertua. Dukungan positif melalui ucapan dan tindakan harus diberikan agar ibu hamil merasakan kebahagiaan dengan kehamilannya. Perilaku suami harus dijaga agar tidak mengganggu pikiran dari ibu hamil. Ibu hamil juga harus menjaga pikiran dan ucapannya agar senantiasa tenang dan nyaman.
4. Ibu hamil harus diberikan waktu istirahat yang cukup. Pekerjaan yang berat harus bisa dibagi dengan anggota rumah tangga lainnya. Ibu hamil tidak dilarang untuk bekerja namun harus dibatasi agar tidak mengganggu kondisi janin dalam kandungan. Pekerjaan seperti bertani yang membutuhkan tenaga yang besar sebaiknya ditinggalkan untuk sementara. Begitu juga

bekerja sebagai pembantu rumah tangga dengan beban yang berat harus dihindari.

5. Ibu hamil harus lebih banyak mendekatkan dirinya kepada Allah dengan banyak berdoa. Setiap waktu setelah sholat diharapkan memanjatkan doa agar anak dalam kandungan tumbuh dengan baik dan menjadi anak shaleh, sehat, dan cerdas. Doa bisa dalam bahasa sendiri, agar akan lahir dari rahimnya seorang anak saleh yang nanti terjaga dari perbuatan maksiat dan api neraka. Doa seorang ibu sangat baik untuk perkembangan bayi sampai dia dewasa nanti.

PENUTUP

Demikianlah pencegahan stunting sejak dalam masa kandungan. Pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan ibu hamil, kecukupan makanan yang dikonsumsi, ketenangan yang dirasakan, serta perhatian dan kasih sayang dari keluarga dekat. Untuk itu, sangat diharapkan kita memberi dukungan yang positif kepada setiap ibu hamil. Disamping itu, kita harus memberikan

perhatian dan bantuan kepada keluarga miskin yang ada ibu hamil di dalamnya. Hal ini sangat penting, agar janin dalam kandungan ibu hamil tersebut bisa tumbuh dan berkembang secara normal dan terhindar dari stunting.

Wassalam

"Prof. Dr. Veni Hadju, PhD"

(Guru Besar FKM Unhas, Makassar)