

Buku Saku

CHATTING REMATRI DAN BUMIL

Cegah Stunting Bagi Remaja Putri dan Ibu Hamil



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
TAHUN 2022
DIPERBANYAK OLEH
DINAS KESEHATAN
KABUPATEN HALMAHERA SELATAN
PROVINSI MALUKU UTARA



**BUKU SAKU
CHATTING REMATRI DAN BUMIL
CEGAH STUNTING BAGI REMAJA PUTRI DAN IBU HAMIL**

**PERATURAN PRESIDEN RI NOMOR 72 TAHUN 2021
TENTANG PERCEPATAN PENURUNAN
STUNTING**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIPERBANYAK OLEH DINAS KESEHATAN
KABUPATEN HALMAHERA SELATAN
PROVINSI MALUKU UTARA
TAHUN 2022**

DAFTAR ISI

- i Daftar Isi
- ii Latar Belakang
- 1 Pengertian dan Penyebab stunting
- 3 Dampak Stunting
- 5 Penanggulangan Stunting
- 18 TTD Penting dalam mencegah Stunting bagi Rematri
- 22 Faktor Risiko Tidak Mengonsumsi TTD
- 23 Upaya Pencegahan Stunting Bagi Rematri, Catin, WUS, dan Ibu Hamil
- 27 Suplementasi TTD
- 34 Pencatatan Dan Pelaporan
- 35 Daftar Pustaka
- 36 Lampiran

LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan salah satu negara dengan prevalensi anak kerdil (*stunting*) yang tinggi. Tantangan terbesar dalam pencegahan *stunting* adalah memastikan pelaksanaan program, kegiatan, dan sumber pembiayaan terkait pencegahan *stunting* dapat terlaksana secara terpadu atau konvergen di tingkat Kabupaten/Kota dan Desa. Dengan adanya konvergensi di tingkat Kabupaten/Kota dan Desa, pelaksanaan intervensi pencegahan *stunting*, baik intervensi gizi spesifik maupun intervensi gizi sensitif, menjadi efektif.

Salah satu yang paling rentan terhadap Stunting itu adalah Remaja Putri. Remaja putri (rematri) yang bisa berisiko terhadap stunting bisa rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia

yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut.

Riskesmas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia ≥ 15 tahun sebesar 32,2%, artinya 3 – 4 dari 10 perempuan menderita anemia. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan asupan Gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik. Sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48,9%. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Angka Kematian Ibu (AKI) menurut Kemenkes Tahun 2020 sebesar 4627. Penyebab utama kematian ibu adalah Pendarahan (28,29%), Hipertensi (23,00%).

Berdasarkan data SSGI (Survei Studi Gizi Indonesia) Angka Kematian Ibu (AKI) di Kab. Halmahera Selatan tahun 2021 sebesar (33,06%). Dalam hal ini Kab. Halsel menempati urutan kedua setelah Kab. Pulau Taliabu. Pemerintah daerah juga berupaya tidak lengah dan selalu melakukan integrasi/konvergensi percepatan penurunan stunting dengan membentuk tim percepatan penurunan stunting tingkat Kab, yang melalui Surat Keputusan Bupati Nomor 41 Tahun 2022. Dalam rangka Gerakan Nasional Percepatan Penanganan Stunting dengan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Th 2021 Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan Stunting pada rematri dan WUS (Wanita Usia Subur) difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat.

Buku Panduan ini disusun agar seluruh Organisasi Perangkat Daerah (OPD) hingga kecamatan, Tenaga Kesehatan dan Desa yang terlibat dalam upaya pencegahan *stunting* memiliki panduan dalam melakukan pemetaan program, kegiatan, dan sumber pembiayaan untuk mewujudkan konvergensi pelaksanaan intervensi di Kabupaten/Kota dan Desa. Terima kasih dan apresiasi disampaikan kepada semua pihak yang telah bekerja keras dalam menyusun dan menerbitkan Buku Panduan ini. Diharapkan Pemerintah Daerah dan para Pimpinan OPD, hingga Kecamatan, Tenaga Kesehatan dan Pedesaan menggunakan Buku Panduan ini sebagai acuan konvergensi untuk intervensi pencegahan *stunting* hingga tingkat Desa.

Halmahera Selatan, Juni 2022
Kepala Dinas Kesehatan,

Asia Hasyim, SKM, M. Kes
NIP. 1970512 200012 2 004

PENGERTIAN STUNTING

Stunting atau sering disebut pendek adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis dan stimulasi psikososial serta paparan infeksi berulang terutama dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia dua tahun. Anak tergolong *stunting* apabila Panjang atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi (-2SD) anak seusianya. Masyarakat belum menyadari bahwa *stunting* adalah suatu masalah serius, hal ini dikarenakan belum banyak yang mengetahui penyebab, dampak dan pencegahannya.

Jumlah Anak Stunting di Indonesia tertinggi di Asia Tenggara. Anak stunting yang terjadi di Indonesia tidak hanya dialami oleh keluarga miskin dan kurang mampu, Tetapi juga terjadi pada anak dari keluarga dengan tingkat kesejahteraan social dan ekonominya baik. Namun angka kejadiannya lebih tinggi pada anak dari kelompok masyarakat miskin.

PENYEBAB STUNTING

1. Praktek Pengasuhan Yang Tidak Baik
 - Kurang pengetahuan tentang Kesehatan gizi sebelum dan pada masa kehamilan
 - 60 % dari anak usia 0-6 bulan tidak mendapatkan ASI eksklusif
 - 2 dari 3 anak usia 6 – 24 bulan tidak menerima MP-ASI yang Bergizi



2. Terbatasnya layanan Kesehatan termasuk layanan ANC (Ante Natal Care), Post Natal dan pembelajaran dini yang berkualitas

- 2 dari 3 ibu hamil belum mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang berisi zat besi dan asam folat
- 1 dari 3 anak usia 3-6 tahun tidak terdaftar di PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini)
- Menurunnya tingkat kehadiran anak di Posyandu (dari 79% di 2007 menjadi 64% di 2013)
- Belum semua ibu hamil mendapatkan akses yang memadai ke layanan imunisasi



3. Kurangnya akses makanan bergizi pada ibu hamil

- Ketersediaan makanan terbatas
- Kurangnya daya beli keluarga
- Kurangnya konsumsi makanan sumber protein hewani



4. Kurangnya akses air bersih dan sanitasi

- 1 dari 5 rumah tangga masih BAB di ruang terbuka
- 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih
- Cuci tangan dengan benar masih rendah



DAMPAK STUNTING



Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting:

- Jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh
- Dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.

Ciri-Ciri Stunting Anak

Tanda pubertas terlambat



Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan eye contact



Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar



Pertumbuhan melambat



Pertumbuhan gigi terlambat



Wajah tampak lebih muda dari usianya



PENANGGULANGAN STUNTING



Nah Mari Tamang – Tamang Semua, Torang Belajar Bersama Cara Menanggulangi Dampak Stunting !!!

Intervensi Gizi Spesifik

1. Intervensi dengan sasaran Ibu Hamil
 - Memberikan makanan tambahan pada ibu hamil untuk mengatasi kekurangan energi dan protein kronis
 - Mengatasi kekurangan zat besi dan asam folat dengan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)
 - Mengatasi kekurangan Iodium dengan menggunakan garam beriodium
 - Menanggulangi kecacingan pada ibu hamil
 - Melindungi ibu hamil dari malaria
2. Intervensi dengan sasaran ibu menyusui dan anak usia 0-6 bulan
 - Mendorong Inisiasi Menyusui Dini (IMD) untuk mendapatkan ASI jolong/colostrum
 - Mendorong pemberian ASI Eksklusif
 - Mendorong ibu mencuci tangan dengan benar

3. Intervensi dengan sasaran ibu menyusui dan usia 6-24 bulan
- Pemberian MP-ASI sesuai kebutuhan dan bergizi seimbang, serta ASI diteruskan hingga 24 bulan
 - Menyediakan obat cacing
 - Menyediakan suplementasi Zink
 - Melakukan fortifikasi zat besi ke dalam makanan
 - Memberikan perlindungan terhadap malaria
 - Memberikan imunisasi lengkap
 - Melakukan pencegahan dan pengobatan diare

Intervensi Gizi Sensitif

- Menyediakan dan Memastikan Akses Pada Air Bersih
- Menyediakan dan Memastikan Akses Pada Sanitasi
- Melakukan Fortifikasi Bahan Pangan
- Menyediakan Akses Kepada Layanan Kesehatan dan Keluarga Berencana (KB)
- Menyediakan Jaminan Kesehatan Nasional
- Menyediakan Jaminan Persalinan Universal (Jampersal)
- Memberikan Pendidikan Pengasuhan Pada Orang Tua
- Memberikan Pendidikan Anak Usia Dini Universal dan Memberikan Pendidikan Gizi Masyarakat
- Memberikan Edukasi Kesehatan Seksual dan Reproduksi, Serta Gizi Pada Remaja
- Menyediakan Bantuan dan Jaminan Sosial bagi keluarga Miskin
- Meningkatkan Ketahanan Pangan dan Gizi

GUNAKAN SELALU JAMBAAN SEHAT



AGAR TORANG SELALU MENJAGA !!!

- Lingkungan Bersih, sehat, dan tidak berbau
- Tidak mencemari sumber air dan tanah
- Tidak mengundang datangnya lalat/kecoa/serangga yang dapat menularkan penyakit

Ngoni tau ka tarada, manfaat tong ada wc dirumah itu to dapat mencegah penyakit seperti :

- Diare, kolera, disentri
- Tifus, kecacingan
- Infeksi Saluran Pencernaan

Lakukan 5 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun Yang Benar:



Basahi tangan
seluruhnya dengan
air bersih mengalir



Gosok sabun ke telapak
tangan, punggung
tangan, dan sela jari-jari



Bersihkan bagian
bawah kuku-kuku



Bilas tangan dengan
air bersih mengalir



Keringkan tangan
dengan handuk/ tisu
atau keringkan dengan
udara/ dianginkan

ASI MAKANAN TERBAIK BAGI BAYI



ASI mengandung zat gizi yang lengkap diantaranya karbohidrat, protein, lemak, multivitamin dan mineral secara lengkap yang mudah diserap dengan sempurna.

ASI mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormone dan protein yang cocok untuk bayi.

Pemberian **ASI** eksklusif berarti hanya memberikan ASI saja sejak lahir sampai umur 6 bulan. Pemberian makanan/minuman selain ASI sebelum 6 bulan dapat mengurangi produksi ASI, meningkatkan resiko infeksi, alergi, serta mengurangi ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi

LEBIH HEMAT, LEBIH SEHAT, ANAK CERDAS

BERIKAN MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) ANAK USIA 6-24 BULAN



Yang perlu dilakukan adalah

- Sejak usia 6 bulan bayi harus diberikan MP-ASI
- Air susu ibu terus diberikan semua bayi, siang maupun malam
- Pemberian MP-ASI memperhatikan usia, frekuensi, jumlah, kekentalan, variasi serta pemberian secara aktif/responsive dan kebersihan
- Berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan lain
- Setelah berusia 6 bulan, bayi harus mendapatkan kapsul vitamin A.

PEMENUHAN KEBUTUHAN PERKEMBANGAN ANAK

Perkembangan Bayi Umur 0-6 Bulan

1. Dilakukan oleh keluarga

- 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 music/suara kepada bayi
- Mulai 3 bulan, bawakan bayi ke luar rumah memperkenalkan lingkungan sekitar
- Lakukan rangsangan/stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan
- Jika pada usia 3 bulan, bayi belum bisa melakukan minimal salah satu hal diatas, bawakan bayi ke dokter/bidan/perawat

- Bawakan anak 3 bulan-2 tahun setiap 3 bulan ke fasilitas untuk mendapatkan pelayanan SDIDTK (Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang)

2. Pada umur 1 bulan, bayi bisa :

- Menatap ibu
- Mengeluarkan suara o.....o.....
- Tersenyum
- Menggerakkan tangan dan kaki

3. Pada umur 3 bulan, bayi bisa :

- Mengangkat kepala tegak Ketika tengkurap
- Tertawa
- Menggerakkan kepala ke kiri dan kanan
- Membalas tersenyum Ketika diajak bicara
- Mengocek spontan

4. Perkembangan bayi 3-6 bulan
 - Sering telungkupkan bayi
 - Gerakan benda ke kiri dan kanan, di depan matanya
 - Perdengaran berbagai bunyi-bunyian
 - Beri mainan benda yang besar berwarna

5. Pada umur 6 bulan bayi bisa :
 - Berbalik dari telungkup ke telentang
 - Mempertahankan posisi kepala tegak
 - Meraih benda yang ada di dekatnya
 - Menirukan bunyi
 - Menggenggam mainan
 - Tersenyum Ketika melihat mainan/gambar yang menarik



PENGASUHAN ANAK YANG BAIK

jangan lupa meluangkan waktu untuk memperhatikan dan mendengarkan pendapat anak. Pahami juga keterbatasan anak. Anak diajarkan dengan kasih sayang untuk menerapkan nilai agama, belajar mengatasi masalah, serta mengenal diri dan lingkungannya.



Pengasuhan dimulai sejak dalam kandungan dengan cara :

- Memperhatikan pertumbuhan janin dengan cara memeriksakan kehamilan 4 kali
- Memberikan makanan yang terbaik untuk janin (diutamakan protein hewani dan tablet tambah darah). Konsumsi sesuai prinsip gizi seimbang.
- Menghindari hal – hal yang dapat mengganggu kehamilan dan janin (asap rokok, alcohol, bekerja berat, stres).

IMUNISASI PADA BALITA

imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan/meningkatkan kekeblan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit sehingga bila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan.

Imunisasi program adalah imunisasi yang diwajibkan kepada seseorang sebagai bagian dari masyarakat dalam rangka melindungi yang bersangkutan dan masyarakat sekitarnya dari penyakit yang dapat dicegah dengan Imuniasasi.

Imunisasi bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan, kecacatan dan kematian akibat Penyakit Yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I).

Pelayanan Imunisasi Program Pada Balita terdiri dari :

1. Imunisasi Dasar




- Hepatitis B (HB)
- Poliomyelitis (Polio dan IPV)
- Tuberkulosis (BCG)
- Difteri (DPT)
- Pertusis (DPT)
- Tetanus (DPT)
- Pneumonia dan Meningitis yang disebabkan oleh Hemophilus Influenza b (Hib)
- Campak

2. Imunisasi Lanjutan

- Merupakan ulangan imunisasi dasar untuk mempertahankan tingkat kekebalan dan untuk memperpanjang masa perlindungan anak yang sudah mendapatkan Imunisasi dasar
- Imunisasi lanjutan pada blita terdiri dari : DPT, HB, Hib, Lanjutan dan Campak Lanjutan

| UMUR (BULAN) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12+** |
|-----------------|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-------|
| Vaksin | Tanggal Pemberian Imunisasi | | | | | | | | | | | | |
| HB-0 (0-7 hari) | | | | | | | | | | | | | |
| BCG | | | | | | | | | | | | | |
| *Polio | | | | | | | | | | | | | |
| *DPT-HB-Hib 1 | | | | | | | | | | | | | |
| *Polio 2 | | | | | | | | | | | | | |
| *DPT-HB-Hib 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Polio 3 | | | | | | | | | | | | | |
| *DPT-HB-Hib 3 | | | | | | | | | | | | | |
| *Polio 4 | | | | | | | | | | | | | |
| *IPV | | | | | | | | | | | | | |
| Campak | | | | | | | | | | | | | |

| UMUR (BULAN) | 18 | 24 |
|------------------------|------------------------------------|----|
| Vaksin | Tanggal Pemberian Imunisasi | |
| ***DPT-HB-Hib Lanjutan | | |
| ***Campak Lanjutan | | |

| | |
|---|--|
|  | Jadwal tepat pemberian imunisasi dasar lengkap |
|  | Waktu yang masih diperbolehkan untuk pemberian imunisasi dasar lengkap |
|  | Waktu Pemberian imunisasi bagi anak di atas 1 tahun yang belum lengkap |
|  | Waktu yang tidak diperbolehkan untuk pemberian imunisasi dasar lengkap |

GUNAKAN AIR BERSIH

Manfaat Torang Semua kalua torang semua Menggunakan Air Bersih :

- Mencegah diare
- Tifus
- Disentri
- Kolera
- Mata,
- Penyakit lainnya

Ciri-ciri Air Bersih :

- Tidak berbau
- Tidak keruh
- Jernih
- Tidak berwarna
- Suhu normal
- Bebas endapan
- Berasa tawar



PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH

TABLET TAMBAH DARAH PENTING DALAM MENCEGAH STUNTING BAGI REMAJA PUTRI

Penyebab utama dari *stunting* adalah kekurangan gizi kronis sejak bayi dalam kandungan hingga awal masa anak lahir. Pencegahan utama *stunting* harus dimulai sejak masa remaja, khususnya pada remaja putri. Kecukupan gizi remaja putri harus dipersiapkan sejak awal masa menstruasi agar saat melahirkan nanti status gizinya baik. Sehingga bayi yang lahir akan terhindar dari risiko *stunting*. Status gizi yang baik ini harus dipertahankan sampai saat ibu melahirkan. Maka dari itu remaja putri, wanita usia subur, dan ibu hamil merupakan target yang harus diperhatikan karena subjek tersebut rentan kekurangan zat besi dikarenakan periode menstruasi yang berulang setiap bulan. Salah satu unsur gizi yang sangat penting adalah zat besi. Zat besi ini akan digunakan oleh tubuh untuk membentuk sel darah merah yang mengandung banyak nutrisi untuk kebutuhan janin di dalam kandungan. Zat besi tersebut bisa didapat dengan mengonsumsi tablet tambah darah yaitu satu minggu sekali.

Masalah yang ada sekarang adalah sulitnya membuat subjek sadar untuk minum tablet tambah darah secara teratur dikarenakan efek samping obat tersebut dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah.



Gals, Yuk Tetap Sehat!

BEBAS STUNTING

Mengapa Remaja Putri (REMATRI) Calon pengantin, dan WUS mudah berisiko terkena stunting ?



Remaja tumbuh sangat cepat, perlu asupan zat gizi lebih banyak

Kurang asupan zat besi dan protein dalam makanan sehari-hari

Remaja putri mengalami menstruasi, sehingga kehilangan banyak darah



Remaja sering melakukan diet tanpa memperhatikan asupan zat besi



Gals, Yuk Tetap Sehat!

BEBAS STUNTING

Bagaimana Sih Biar Tidak Stunting dan Tetap Sehat Bagi Rematri, Calon pengantin, dan WUS ?

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
Aktivitas
Fisik



Cuci Tangan
dengan Sabun



Minum Air
Putih 8 Gelas
Setiap Hari

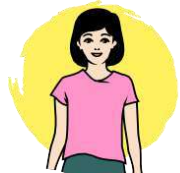
Pemberian TTD
pada Rematri, CATIN
, dan WUS.



FAKTOR RISIKO REMATRI, CATIN, DAN WUS TIDAK RUTIN ATAU TIDAK MENKONSUMSI TTD (TAMBLET TAMBAH DARAH) DAN MUDAH TERJADINYA RISIKO STUNTING



Rematri mengalami menstruasi, sehingga kehilangan banyak darah



Sedang tumbuh sangat pesat sehingga perlu zat gizi lebih banyak



Kurang asupan kaya zat besi dan protein dalam makanan sehari-hari

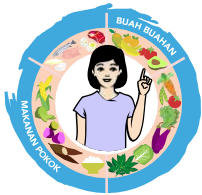


Sering melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan

UPAYA PENCEGAHAN

Status gizi yang baik atau menjaga pola makan dan minum Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting untuk mencegah terjadinya faktor risiko terjadinya stunting sejak usia remaja, hingga saat sampai melahirkan.

Upaya pencegahan dan penanggulangan Stunting dilakukan dengan **mengonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein** untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin serta penyerapan zat besi dalam tubuh.



Konsumsi makanan bergizi dan seimbang (Isi Piringku)



Makan yang cukup Buah dan Sayur



Minum TTD 1 tablet setiap 1 minggu secara teratur



Rematri, Catin, WUS, hingga Ibu Hamil perlu periksa Kadar Hb

Selain melakukan upaya agar tidak berisiko terhadap stunting yang dapat menurunkan daya tahan tubuh juga harus memperhatikan kesehatan agar tidak mudah sakit melalui:



- Makan beraneka ragam dan cukup jumlahnya (cukup karbohidrat, cukup protein, cukup lemak, cukup serat, cukup vitamin dan mineral) serta minum air putih 8 gelas setiap hari.
- Banyak konsumsi buah dan sayur terutama yang mengandung antioksidan yaitu buah dan sayuran yang mengandung vitamin A, C dan vitamin E.



Vitamin A: Sumber utama vitamin A adalah minyak ikan dan hati sapi. Sumber lain adalah hati ayam, kuning telur ayam dan beberapa jenis ikan serta susu dan keju. Sementara itu, sumber pangan nabati didapatkan dari sayuran berdaun hijau dan sayuran berwarna merah/oranye



Vitamin C: Jeruk, jambu biji, pepaya, nanas, semangka, buah naga, tomat, kentang, labu, dan sayuran hijau seperti bayam, daun singkong, buncis, kangkung, kacang panjang, dan sawi hijau.



Vitamin E: Minyak sayur seperti minyak kelapa, minyak kelapa sawit, dan minyak kacang kedelai. Kacang-kacangan seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, dan kacang merah. Sayur dan buah-buahan seperti tauge, bunga kol, bayam, selada, alpukat, mangga, dan tomat.

Selain konsumsi makanan bergizi, agar tidak berisiko stunting, salah satunya terkena penyakit anemia dan tetap sehat, dapat melakukan hal sebagai berikut:



MINUM TTD SECARA TERATUR. SATU TABLET SETIAP MINGGU, 52 TABLET SELAMA SETAHUN



BIASAKAN MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN DAN AIR MENGALIR



MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR



CUKUP MINUM AIR PUTIH MINIMAL 8 GELAS SEHARI

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

Bagaimana Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah?



Makan **GIZI SEIMBANG**
sebelum minum TTD



Konsumsi buah-buahan sumber **vitamin C**
seperti jeruk, pepaya, mangga,
jambu biji, dll.



Minum dengan **air putih**

Pemberian TTD
pada **Rematri, CATIN**
, dan **WUS**.



JANGAN minum TTD dengan **teh**,
kopi, atau **susu**, karena akan
MENGHAMBAT penyerapan zat besi



Suplementasi TTD

Suplementasi TTD pada Rematri, Catin, Wanita Usia Subur, dan Ibu Hamil merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memenuhi asupan zat besi untuk mencegah faktor risiko stunting yang dapat menyebabkan:

- Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi
- Terkena penyakit Anemia
- Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak
- Menurunnya prestasi belajar
- Dalam jangka panjang jika rematri tersebut menjadi ibu hamil maka akan menjadi ibu hamil yang terkena risiko stunting, penyakit anemia jugayang akan meningkatkan risiko persalinan, kematian ibu dan bayi, serta infeksi penyakit.

Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah faktor risiko stunting dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Pemberian TTD dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12-18 tahun, Calon Pengantin, Wanita Usia Subur hingga Ibu Hamil. Dosis pencegahan dengan memberikan satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 (lima puluh dua) minggu.

Agar konsumsi TTD dapat lebih efektif untuk mencegah stunting :

- Harus disertai dengan penerapan asupan makanan bergizi seimbang, cukup protein dan kaya zat besi
- Minum TTD dengan air putih
- konsumsi buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji, dll) untuk meningkatkan penyerapan TTD lebih efektif
- Jangan minum TTD dengan teh, kopi atau susu karena akan menghambat penyerapan zat besi.

Bila perut terasa perih, mual serta tinja berwarna kehitaman, tidak perlu khawatir karena tubuh akan menyesuaikan. Untuk meminimalkan efek samping tersebut, jangan minum TTD dalam kondisi perut kosong.

Gals, Yuk Tetap Sehat!

BEBAS STUNTING!

Bagaimana Mengatasi Efek Samping dari Minum TTD?

UNTUK MENGURANGI GEJALANYA:

JANGAN KHAWATIR bila terasa perih di ulu hati, mual serta tinja berwarna kehitaman. Kondisi ini akan berkurang karena tubuh sudah menyesuaikan

Jangan Minum TTD dengan Perut Kosong



Selalu Makan
GIZI SEIMBANG



"INGAT"
TETAP MINUM
TABLET TAMBAH DARAH



Suplementasi TTD Rematri, Calon Pengantin, Wanita Usia Subur

Sangat penting dan harus untuk mematuhi anjuran pemerintah. Kebijakan ini mengacu pada kebijakan di daerah di tingkat kabupaten dan kota.

- Pemberian tablet tambah darah dilakukan merujuk pada Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah untuk Rematri dan WUS (Kemenkes, 2016).
- Tenaga kesehatan dan pihak sekolah memastikan ketersediaan TTD sesuai jumlah sasaran Rematri, Wanita Usia Subur, Calon Pengantin, Hingga Ibu Hamil
- TTD program diberikan secara gratis kepada sasaran melalui sekolah, Puskesmas/Pustu atau secara mandiri. Rematri, Wanita Usia Subur, Calon Pengantin, Hingga Ibu Hamil dapat membeli TTD ke apotek, dan toko obat dengan memperhatikan kandungan zat besidan asam folat sesuai TTD program.
- Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan dan Dinas/Kantor Kementerian Agama merumuskan jalur komunikasi dari tingkat kabupaten hingga tingkat desa dan sekolah terkait dengan pemberian TTD pada Rematri.

TTD bisa juga diperoleh secara mandiri (menyediakan sendiri) dengan tetap memperhatikan komposisinya (60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat)

- Merumuskan panduan detail tentang program kelanjutan program pemberian TTD sesuai dengan kebijakan pemerintah daerah mengenai status zonasi setempat
- Memastikan koordinasi berjalan dengan baik dengan semua pemangku kepentingan.
- Melakukan komunikasi secara berkala pentingnya tetap mengonsumsi TTD bagi Rematri, Wanita Usia Subur, Calon Pengantin, Hingga Ibu Hamil
- Tenaga Kesehatan memberikan konseling dan layanan yang dibutuhkan untuk mencegah stunting, termasuk bagaimana mencegah dan mengatasi efek samping dari minum TTD via media sosial, promosi Kesehatan, dll
- Tenaga kesehatan melakukan monitoring dan evaluasi program stunting serta pelaporan, untuk mengetahui pencapaian target pengurangan stunting

Rekomendasi untuk Sekolah/Guru Bagi Rematri

Jika sebelum pelaksanaan belajar di rumah (*BDR*) sekolah sudah membagikan TTD kepada Rematri, lanjutkan dengan memberikan edukasi dan pengingat agar mereka meminum TTD setiap minggu secara rutin dan juga cara minum yang benar untuk mencegah efek samping, yaitu diminum tidak dalam keadaan perut kosong. Ini dapat dilakukan antara lain melalui WhatsApp Group (*WAG*) sekolah atau media sosial yang selama ini digunakan siswi dan guru.



Jika Sekolah Tidak Memberikan TTD Kepada Rematri:

- Bila memungkinkan sekolah/Puskesmas/ melalui tenaga gizi/ kader/ bidan desa dapat mendistribusikan TTD kepada Rematri. Puskesmas dan Dinas Kesehatan akan menjamin ketersediaan TTD untuk disalurkan kepada Rematri.
- Guru pembina UKS/ wali kelas diharapkan dapat mengingatkan siswi untuk meminum TTD mandiri melalui WAG atau media sosial lain yang biasa digunakan bersama siswi.
- Jika sekolah masih beroperasi dan rencana akan ditutup sementara, guru harus membekali siswi dengan TTD selama masa BDR dan masa libur, dan mengingatkan siswi untuk minum TTD setiap minggu secara teratur dengan cara yang benar untuk menghindari efek samping.



Pencatatan dan Pelaporan

- Guru sebaiknya meminta siswi untuk mengunduh dan mengisi aplikasi “Ceria” (Cegah Anemia Remaja Indonesia) untuk memudahkan mereka melaporkan kepatuhan minum TTD. Link Aplikasi Ceria : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.astechnetwork.siremas>
- Siswa juga dapat mengisi catatan Konsumsi TTD di buku Raport Kesehatanku atau kartu kontrol minum TTD
- Sekolah melaporkan hasil pantauan secara berjenjang hingga ke dinas kesehatan kota dan kabupaten. Siswa dapat melaporkan konsumsi TTD kepada guru melalui media SMS atau WhatsApp grup.

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

Bagaimana Mendapatkan TTD Saat Ini?

Kalian dibekali TTD dari sekolah, minum 1 tablet per minggu.

Bila tidak punya TTD, hubungi sekolah, Puskesmas, Tenaga Gizi atau Bidan

Atau kalian bisa beli di apotik,



JANGAN LUPA

Kalau sudah minum, laporkan melalui aplikasi **CERIA (Cegah Anemia Remaja Indonesia)** ya, ATAU isi di buku rapor kesehatan yang kalian punya

Jika Pandemi sudah lewat, kalian bisa minum kembali TTD di sekolah

JAGA KESEHATAN SELALU YA!



IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS STUNTING

Bagaimana **MENCEGAH ANEMIA**?

Perbanyak **KONSUMSI** makanan
ber**GIZI SEIMBANG** kaya protein,
zat besi (hati, telur, ikan, daging,
kacang-kacangan, sayuran hijau,
buah berwarna merah atau kuning)

Makan ber**ANEKA RAGAM** makanan
dengan **PENAMBAHAN SATU PORSI** makanan



MINUM TABEL TAMBAH DARAH (TTD)
MINIMAL 90 tablet selama kehamilan

SERING CUCI TANGAN
dengan sabun
dengan air mengalir

MENGGUNAKAN ALAS KAKI
untuk mencegah
infeksi cacing tambang



Pemberian TTD bagi ibu hamil:

1. Diperlukan untuk memenuhi asupan zat besi, guna mempersiapkan proses kehamilan dan persalinan yang sehat.
2. Untuk mencegah anemia, diberikan minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan.

Bila perut terasa perih, mual serta tinja/feses berwarna kehitaman, tidak perlu khawatir karena tubuh akan menyesuaikan. Untuk meminimalkan efek samping tersebut, **jangan minum TTD dalam kondisi perut kosong**

Agar konsumsi TTD dapat lebih efektif untuk mencegah anemia :



TTD sebaiknya diminum **pada malam hari** sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual.



TTD dikonsumsi bersama makanan atau minuman yang mengandung Vitamin C seperti buah segar, sayuran dan jus buah, agar penyerapan zat besi didalam tubuh lebih baik



Jangan minum TTD bersama teh, kopi, susu, obat sakit maag dan tablet calk, karena akan menghambat penyerapan zat besi.

IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS STUNTING

Bagaimana sebaiknya MINUM TTD?

TTD sebaiknya diminum pada MALAM HARI sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual

Agar penyerapannya lebih baik sebaiknya TTD dikonsumsi bersama MAKANAN YANG MENGANDUNG VITAMIN C



TIDAK DIANJURKAN meminum TTD bersama-sama dengan susu, teh, kopi, tablet kalsium atau obat sakit maag.



Apabila setelah meminum TTD, TINJA akan menjadi HITAM, ibu hamil TIDAK PERLU KHAWATIR, hal ini sama sekali tidak membahayakan



SUPLEMENTASI TTD

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting, untuk **mencegah anemia** sekaligus **meningkatkan kekebalan tubuh.**



IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS STUNTING



Bagaimana CARA MENDAPATKAN TTD

ibu hamil bisa mendapatkan TTD pada Bidan
atau Tenaga Gizi, atau pada Bidan Desa

JANGAN LUPA mencatat
di kartu kontrol minum TTD, di buku KIA
atau **DICATAT SECARA MANUAL**
untuk dilaporkan ke Bidan/TPG

KONTAK BIDAN DAN TENAGA PENGELOLA GIZI
melalui sms dan WA atau menelepon langsung bila ada pertanyaan



Pemberian TTD dilakukan sebagai berikut :

- Ibu hamil bisa mendapatkan tablet tambah darah pada bidan atau tenaga gizi melalui perjanjian dengan menerapkan prinsip pencegahan infeksi.
- Ibu hamil dapat mengonsumsi TTD mandiri dengan kandungan zat besi sekurang-kurangnya 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat (sama dengan TTD program), yang dapat dibeli di apotik atau toko obat.
- Ibu hamil harus mencatat di kartu kontrol minum TTD dalam Buku KIA, atau mencatat secara manual untuk dilaporkan ke bidan atau tenaga gizi
- Melakukan komunikasi dengan cara menghubungi bidan atau tenaga gizi melalui telepon, SMS, sosial media atau aplikasi chat bila ada pertanyaan.
- Bidan atau tenaga gizi dapat melakukan kunjungan rumah ke ibu hamil untuk mendistribusikan TTD melalui perjanjian sebelumnya dengan tetap menerapkan prinsip pencegahan infeksi.

Daftar Pustaka

1. Peraturan Presiden RI Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting
2. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Balitbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018
3. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
4. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putrid an Wanita Usia Subur (WUS). 2016
5. SSGZ (Survey Studi Gizi Indonesia) 2021
6. PDGMI, IAGIKMI, ISAGI, Anemia pada Remaja. 2018.

LAMPIRAN

Kartu Pemantauan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Putri, Calon Pengantin, Wanita Usia Subur, dan Ibu Hamil

Apa itu Tablet Tambah Darah (TTD)?
 TTD adalah suplemen zat gizi yang mengandung zat besi dan asam folat.

Mengapa harus minum TTD secara teratur?

Remaja Putri dan Wanita Usia Subur rentan terkena Anemia atau kurang darah karena:

- Mengalami haid sehingga banyak kehilangan darah
- Asupan zat besi dari makanan kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi sehingga diperlukan suplementasi berupa TTD

Minum TTD secara teratur sangat bermanfaat karena dapat:

- Meningkatkan konsentrasi belajar sehingga prestasi meningkat
- Mengatasi 5 L: Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Latai dan wajah pucat
- Meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit

Remaja Putri dan Wanita Usia Subur yang Sehat, Cerdas, Tanpa ANEMIA

↓

HARUS MINUM TTD SECARA TERATUR

- Anemia = Kurang Darah & Tekanan Darah Rendah
- Konsumsi TTD secara teratur tidak akan mengakibatkan nalanya tekanan darah



KARTU SUPLEMENTASI GIZI UNTUK REMAJA PUTRI DAN WANITA USIA SUBUR

Bagaimana aturan minum TTD yang benar?

- Diminum secara teratur sebanyak 1 tablet setiap minggu
- Sebaiknya diminum bersama dengan air putih atau jus buah
- Jangan diminum bersama dengan air teh, kopi atau susu



Selain minum TTD, Remaja Putri dan Wanita Usia Subur juga harus mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, contohnya:

- Hati
- Daging sapi
- Sayuran berwarna hijau tua
- Kacang-kacangan
- Ikan
- Daging ayam



Kotak Kontrol Minum TTD pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur

Nama: _____ Usia: _____ tahun

| | | |
|-----|-------|------|
| Jan | Feb | Mar |
| Apr | Mei | Jun |
| Jul | Agust | Sept |
| Okt | Nov | Des |

Beri tanda (V) pada kotak bila sudah minum

Kotak Kontrol Minum TTD pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur

Nama :

Usia :

Alamat :

Tahun :

Jan

Feb

Mar

Apr

Mei

Jun

Jul

Agust

Sept

Okt

Nov

Des

Beri tanda (V) pada kotak bila sudah minum

Kotak Kontrol TTD Pada Ibu Hamil

Nama :

Usia :

Alamat :

Tahun :

Jan

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Feb

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Mar

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Apr

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Mei

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Jun

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Jul

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Agust

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Sept

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Okt

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Nov

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Des

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Beri Tanda (v) pada kotak bila sudah minum

Kotak Kontrol TTD Pada Calon Pengantin

Nama : _____

Usia : _____

Alamat : _____

Tahun : _____

Jan

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Feb

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Mar

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Apr

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Mei

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Jun

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Jul

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Agust

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Sept

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Okt

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Nov

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Des

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Beri Tanda (v) pada kotak bila sudah minum

Tim Penyusun :

DINAS KESEHATAN KAB. HALMAHERA SELATAN
PROVINSI MALUKU UTARA
BIDANG KESEHATAN MASYARAKAT

Editor :

BARYAN HADI HARNAS, S. Tr. KL
(Nusantara Sehat Bacth 15)



KEMENTERIAN KESEHATAN RI TAHUN 2022
DIPERBANYAK OLEH DINAS KESEHATAN
KABUPATEN HALMAHERA SELATAN
PROVINSI MALUKU UTARA
TAHUN 2022