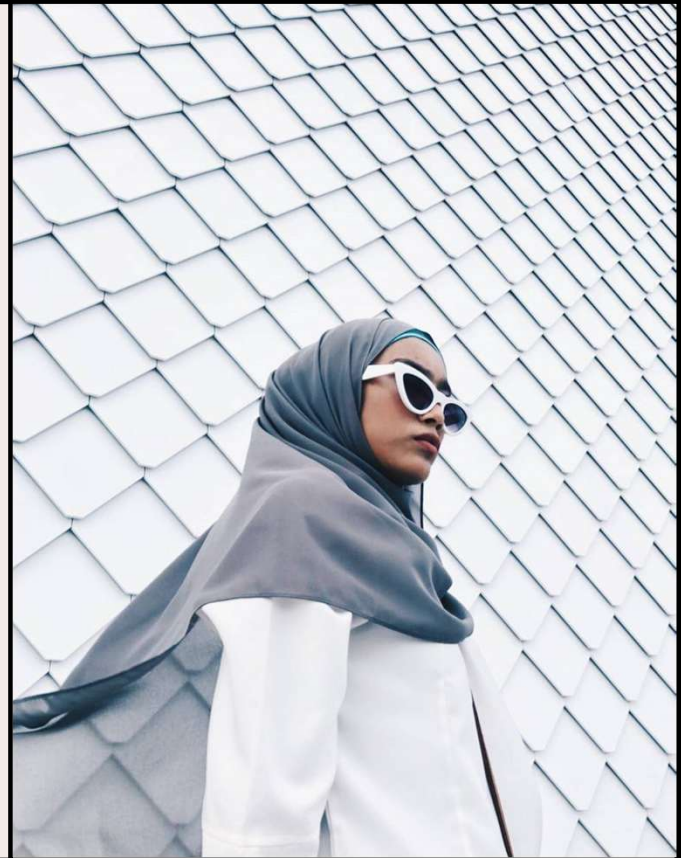


PERAN REMAJA DALAM PENCEGAHAN STUNTING

dr. Nur Wahyuningsih, MPH
Puskesmas Kotagede I



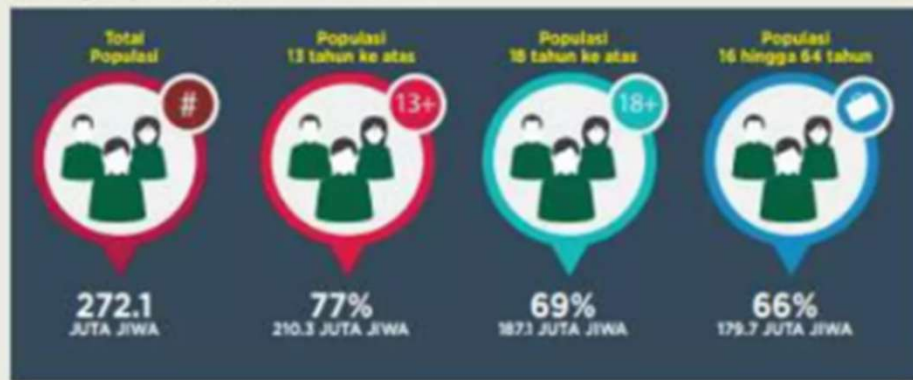
Stunting ??? PENDEK

- Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) — sejak kehamilan hingga anak berusia 2 tahun.
- Tanda utama anak stunting terlihat dari tinggi tubuh yang lebih pendek disbanding dengan umur nya (Tinggi badan kurang menurut umur, sesuai dengan grafik pertumbuhan).
- Dampaknya mencakup terganggunya pertumbuhan fisik, kemampuan belajar yang rendah, dan produktivitas di masa depan.



MENGAPA REMAJA JUGA BERPERAN PENTING??

Gambar 1.27
Pembagian jumlah populasi di Indonesia



Hormon Pertumbuhan Bekerja Optimal bersamaan dengan mulai berfungsinya organ reproduksi (menstruasi pada Wanita)

- **POPULASI TERBANYAK DI INDONESIA**
- **LEBIH TERBUKA PEMIKIRANNYA**
- **RASA INGIN TAHU YANG LEBIH**
- **SEBAGAI PENGGUNA AKTIF SOCIAL MEDIA**



Gambar 1.28 Jumlah pengguna media sosial
(Sumber: We Are Social, Hootsuite, 2020)

Cegah Stunting pada REMAJA



Konsumsi tablet
tambah darah



Konsumsi Gizi
Seimbang



Menjaga
organ
reproduksi
aman dan
sehat



Istirahat dan
olahraga
teratur, serta
Kelola stress



Cek
kesehatan

Mulai dari Sekarang

Olahraga 30
menit
perhari
(terpapar
sinar
matahari)

Konsumsi
buah sayur 5
porsi perhari

Konsumsi TTD
seminggu
sekali

Istirahat (
tidur) 6-8 jam
per hari

Tidak
melakukan
hubungan
sex sebelum
menikah

“

Remaja yang sehat,
akan melahirkan penerus
bangsa yang sehat dan
bebas stunting

”

Thank you

