



SMART FAMILY



SOLUSI SMART CEGAH STUNTING

Dessy Hermawam | Devi Kurniasari
Erna Listyaningsih | Diah Astika Winahyu
Prima Dian Furqoni | Fredi Setiawan

SMART FAMILY – SOLUSI SMART CEGAH STUNTING

Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes.

Devi Kurniasari, SST., M.Kes.

Erna Listyaningsih, S.E., M.Si., Ph.D.

Diah Astika Winahyu, S.Si., M.Si.

Prima Dian Furqoni, S.Kep, Ns, M.Kes.

Fredi Setiawan. ST, M.Si



TAHTA MEDIA GROUP

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002023114979, 21 November 2023

Pencipta

Nama : **Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes., Devi Kurniasari, SST., M.Kes. dkk**

Alamat : Jalan AH Nasution 315 Metro Timur, Metro, Lampung, Metro Timur, Metro, Lampung, 34111

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes., Devi Kurniasari, SST., M.Kes. dkk**

Alamat : Jalan AH Nasution 315 Metro Timur, Metro, Lampung, Metro Timur, Metro, Lampung, 34111

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **SMART FAMILY - SOLUSI SMART CEGAH STUNTING**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 21 November 2023, di Surakarta (solo)

di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000547934

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes.	Jalan AH Nasution 315 Metro Timur, Metro, Lampung , Metro Timur, Metro
2	Devi Kurniasari, SST., M.Kes.	Jl Sutrisno No.6 RT 031/RW 006 Imopuro Metro Pusat, Metro, Lampung , Metro Pusat, Metro
3	Emal Listyaningsih, S.E., M.Si., Ph.D.	Perum Indah Sejahtera 4 Blok E. No.4, Sukarama, Bandar Lampung , Sukarama, Bandar Lampung
4	Diah Astika Winahyu, S.Si., M.Si.	Jl. Raja Mangkubumi Raya Bukit Kemiling Permai Blok K No. 32 Kemiling, Bandar Lampung, Lampung , Kemiling, Bandar Lampung
5	Prima Dian Furqoni, S.Kep, Ns, M.Kes.	Dusun VI,RT24/RW12,Kelurahan Tempuran, Trimurjo, Lampung Tengah, Lampung , Trimurjo, Lampung Tengah
6	Fredi Setiawan. ST, M.Si	Perum Wisma Mas Blok J 1 No 15, RT 014/RW 000, Sumberrejo Sejahtera, Kemiling, Kemiling Bandar Lampung , Kemiling, Bandar Lampung

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes.	Jalan AH Nasution 315 Metro Timur, Metro, Lampung , Metro Timur, Metro
2	Devi Kurniasari, SST., M.Kes.	Jl Sutrisno No.6 RT 031/RW 006 Imopuro Metro Pusat, Metro, Lampung , Metro Pusat, Metro
3	Emal Listyaningsih, S.E., M.Si., Ph.D.	Perum Indah Sejahtera 4 Blok E. No.4, Sukarama, Bandar Lampung , Sukarama, Bandar Lampung
4	Diah Astika Winahyu, S.Si., M.Si.	Jl. Raja Mangkubumi Raya Bukit Kemiling Permai Blok K No. 32 Kemiling, Bandar Lampung, Lampung , Kemiling, Bandar Lampung
5	Prima Dian Furqoni, S.Kep, Ns, M.Kes.	Dusun VI,RT24/RW12,Kelurahan Tempuran, Trimurjo, Lampung Tengah, Lampung , Trimurjo, Lampung Tengah
6	Fredi Setiawan. ST, M.Si	Perum Wisma Mas Blok J 1 No 15, RT 014/RW 000, Sumberrejo Sejahtera, Kemiling, Kemiling Bandar Lampung , Kemiling, Bandar Lampung



SMART FAMILY - SOLUSI SMART CEGAH STUNTING

Penulis:

Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes.
Devi Kurniasari, SST., M.Kes.
Erna Listyaningsih, S.E., M.Si., Ph.D.
Diah Astika Winahyu, S.Si., M.Si.
Prima Dian Furqoni, S.Kep, Ns, M.Kes.
Fredri Setiawan. ST, M.Si

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vii, 65, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-217-5

Cetakan Pertama:

November 2023

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, Kami panjatkan puja dan puji syukur atas kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan Buku *Smart Family* - Solusi Smart Cegah Stunting

Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberi pengetahuan tentang kehidupan keluarga pintar dalam pengelolaan keuangan untuk hal-hal utama seperti membelanjakan untuk makanan bernutrisi tinggi sehingga dapat terpenuhi kebutuhan gizi yang baik untuk ibu hamil dan bayi yang dilahirkan serta seluruh keluarga, biaya sekolah, transportasi, dan cicilan yang harus dibayar. Juga membahas bagaimana peran kepala keluarga dalam pencegahan stunting. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi keluarga pada khususnya dan bagi masyarakat Indonesia pada umumnya dalam hal kehidupan keluarga yang pintar dalam pengelolaan keuangan keluarga yang dapat mencegah terjadinya stunting pada anak dan perbaikan perilaku sehat bagi kepala keluarga yang merokok.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Sangat disadari bahwa naskah ini sangat jauh dari sempurna dan lengkap, sehingga semua kritik, masukan serta saran yang bersifat menyempurnakan sangat kami harapkan.

Bandar Lampung, Oktober 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
SMART FAMILY	1
A. Peran Kepala Keluarga Dalam Pencegahan Stunting	1
B. Penambahan Alokasi Belanja Pangan	12
C. Tips Bagi Ibu Dalam Mengelola Keuangan Keluarga	45
D. Berhenti Merokok Atau Tidak Merokok Di Dalam Rumah.....	48
E. Perbaikan Perilaku Sehat Lainnya	49
F. Mengenal Stunting	49
G. Peran Keluarga Dalam Pencegahan Stunting.....	52
H. Kesimpulan	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
BIOGRAFI PENULIS	62

SMART FAMILY

Pengelolaan keuangan keluarga sangat penting dilakukan agar kebutuhan gizi khususnya ibu hamil dapat terpenuhi guna mencegah terjadinya stunting baik pada ibu hamil maupun bayi baru lahir. Membelanjakan uang dengan baik berarti memenuhi kebutuhan makan dan minum ibu hamil sehingga dapat mencukupi kebutuhan gizinya dengan mencatat uang masuk dan uang keluar, merinci setiap kebutuhan yang lebih penting terlebih dahulu, dan menentukan prioritas pengeluaran yang benar-benar perlu didahulukan. Merencanakan dan membelanjakan kebutuhan gizi ibu hamil, dengan makanan dan minuman bergizi, yang terjangkau oleh uang yang dimilikinya. Diharapkan dengan memberikan makanan dan minuman bergizi pada ibu hamil, pertumbuhan janin dalam kandungan juga tercukupinya asupan nutrisi sehingga mencegah terjadinya stunting. Peran kepala keluarga yaitu suami juga diharapkan mampu untuk berkontribusi dalam pencegahan stunting, antara lain dengan tidak merokok di dalam rumah.

Buku ini membahas tentang **smart family** pada keluarga yang beresiko stunting yang mana **smart family** didefinisikan sebagai kehidupan keluarga yang **smart** atau pintar dalam pengelolaan keuangan, yaitu uang yang ada harus dikelola untuk hal-hal utama seperti untuk makanan bernutrisi tinggi, biaya sekolah, transportasi, dan cicilan yang harus dibayar dan juga dalam menerapkan perilaku sehat dalam keluarga.

A. PERAN KEPALA KELUARGA DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Keluarga merupakan orang yang memiliki hubungan darah, hubungan kekerabatan yang mendasar pada masyarakat, terdiri dari ayah sebagai kepala keluarga, ibu dan juga anak (KBBI). Kepala keluarga adalah tugas dan peran dari seorang suami yang bertanggung jawab atas keseluruhan keluarga. Dalam rangka pengambilan keputusan yang menyangkut kehidupan keluarga secara umum maka ditentukan oleh kepala keluarga yaitu suami.

1) Ayah Hebat Juga Manusia



Gambar 1. Posisi Ayah Dalam Keluarga

Gambar diatas menjelaskan posisi ayah dengan multi peran dengan berbagai situasi dan kondisi, suka atau tidak suka ayah harus siap memainkan masing-masing peran dalam 24 jam. Kadang sebagai anak terhadap orang tuanya, sebagai menantu terhadap mertuanya, sebagai kakak atau adik dari saudara kandung maupun saudara ipar dan sebagai teman dari tetangga atau teman-temannya, baik teman sendiri maupun teman istri. Inilah yang perlu dipahami agar ayah mampu memainkan perannya secara maksimal. Suami dan istri perlu pandai-pandai membangun kesadaran, pemahaman dan komunikasi yang harmonis untuk saling mendukung, baik lahir maupun batin. Sehingga mampu bersikap, merespon dan bermain peran dengan baik. Nah untuk bisa berpandai-pandai itu membutuhkan kecerdasan spiritual.

2) Peran Ayah Didalam Keluarga

Untuk membahas peran ayah, kita akan membagi berdasarkan posisi ayah dalam struktur yang terlihat pada skema 2, dimana kita membagi peran ayah menjadi 5 bagian yaitu sebagai :

1. Individu pribadi yang memiliki tujuan pribadi
2. Pasangan suami istri yang memiliki tujuan bersama

	memadai kepada anaknya yang masih kecil.	dini - Penanganan malnutrisi tingkat sedang dan berat serta kelebihan berat badan dan obesitas
Keselamatan dan keamanan 	Mengacu pada lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak-anak dan keluarga mereka. Termasuk bahaya fisik, stres emosional, risiko lingkungan (misalnya polusi), dan akses ke makanan dan air.	- Pencatatan kelahiran - Ketahanan pangan dan akses air bersih - Udara bersih di dalam dan luar ruangan - Kebersihan yang baik - Melindungi anak dari hukuman fisik, pelecehan, dan penelantaran - Ruang aman untuk bermain - Layanan kepedulian sosial termasuk

		bantuan langsung tunai bagi keluarga yang kurang mampu
--	--	--

Pikirkan pertanyaan seperti, bagaimana saya bisa menentukan tujuan apa yang penting bagi saya anak-anak saya keluarga saya dan lain-lain, bagaimana saya dapat menghubungkan nilai-nilai atau prinsip yang dipegang keluarga saya dengan tujuan sehari-hari, bagaimana saya dapat memastikan bahwa kami memprioritaskan pengeluaran sesuai dengan prioritas anak-anak kami berdasarkan usia mereka.

Memastikan biaya perjalanan untuk memungkinkan pemeriksaan kesehatan rutin anak, merupakan contoh komponen pengasuhan kesehatan anak, mengalokasikan anggaran rumah tangga untuk menyiapkan makanan bergizi bagi keluarga merupakan contoh komponen pengasuhan gizi bagi anak, menyisihkan waktu secara teratur setiap minggu untuk membersihkan rumah agar selalu higienis merupakan contoh komponen pengasuhan keselamatan dan keamanan bagi anak, meluangkan waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan anak-anak, baik melalui rutinitas sehari-hari maupun kegiatan bersama yang spesifik merupakan contoh komponen pengasuhan pendidikan anak usia dini, dapat melihat dan secara finansial menanggapi gejala-gejala yang ditampatkan oleh anak-anak, misalnya tanda-tanda mereka lapar dan sakit merupakan contoh komponen pengasuhan responsif bagi anak.

Seorang individu memiliki keuangan yang sehat apabila:

- 1) Menyeimbangkan pendapatan dan pengeluarannya
- 2) Memiliki dana cadangan
- 3) Mengelola hutangnya dan memiliki akses ke sumber daya potensial
- 4) Membuat rencana dan prioritas

- 5) Mengatasi dan mulai dari guncangan keuangan
- 6) Menggunakan serangkaian alat keuangan yang efektif.

Kesehatan keuangan merujuk pada keadaan dan kestabilan keuangan suatu keluarga dan atau individu. Akan tetapi, bagaimana anda bisa tahu apakah keuangan anda dan keluarga anda dalam keadaan sehat.

Ada tiga indikator keuangan keluarga yang sehat:

- 1) Bila anda mampu mengelola keluar masuknya uang dan sumber daya dalam rumah tangga anda dengan lancar dan efektif.
- 2) Tangguh menghadapi situasi tidak menentu yang tak terelakkan dan mampu bertahan dalam keadaan darurat
- 3) Mampu memanfaatkan kesempatan yang menghasilkan keamanan dan mobilitas keuangan.

Biasanya orang-orang dengan keuangan yang sehat, memiliki sumber pendapatan tetap tidak mengalami perubahan pengeluaran yang mendadak dan memiliki dana tabungan untuk menghadapi keadaan darurat yang tak terduga. Mengingat besarnya dampak kesehatan keuangan terhadap stabilitas dan kesejahteraan seluruh anggota keluarga, menyadari tujuan dan kriteria yang harus ditetapkan demi perkembangan anak-anak sangatlah penting.

Sebagai orang tua, kemungkinan besar anda akan lebih mampu menyediakan sumber daya yang dibutuhkan anak-anak, apabila anda merencanakannya jauh-jauh hari dan apabila keuangan Anda sehat. Pendidikan keuangan dapat menjadi sarana penting untuk mendukung pengasuhan anak, sebab hal itu memberi Anda pengetahuan yang dibutuhkan untuk lebih cakap mengelola keuangan, jadi hindarilah situasi stress keuangan yang dapat memaparkan anak-anak Anda terhadap risiko pemisahan atau kekerasan. Sebagaimana yang bisa anda lihat, kesehatan keuangan sangat terkait dengan perlindungan dan perkembangan anak, sehingga kami ingin mendorong Anda agar memantau keuangan sehari-hari anda untuk memastikan perkembangan yang layak bagi anak-anak anda.

Pembelajaran ini difokuskan untuk mengidentifikasi sumber pendapatan rumah tangga kita, pinjam meminjam dapat memberikan perasaan positif, negatif, dan netral dalam konteks yang berbeda pada orang yang berbeda. Praktik meminjam atau meminjamkan uang dapat dipandang berbeda dalam berbagai budaya persepsi pun berbeda-beda dan bisa positif atau negatif.

Ada cara formal dan informal dalam meminjam uang, dalam banyak konteks perempuan memiliki akses yang lebih sedikit terhadap kredit atau pinjaman daripada laki-laki. dan mungkin tidak pernah mendapatkannya dari lembaga formal seperti bank atau lembaga keuangan mikro. Layanan keuangan formal; bank komersial, lembaga keuangan mikro, kopeasi simpan pinjam, koperasi perempuan resmi, dll. Layanan keuangan informal; rentenir, pegadaian, teman, kerabat, tetangga, rekan, kelompok simpan pinjam yang dikelola komunitas, pemberi pinjaman uang (biasanya tidak resmi/tidak diasuransikan).

Meminjam uang adalah suatu langkah yang mungkin dapat anda pertimbangkan untuk mencapai tujuan keluarga anda, dan untuk dapat memenuhi kebutuhan anak-anak anda di usia dini. Misalnya untuk memastikan agar anak-anak menjalani pemeriksaan kesehatan rutin, dan untuk menyediakan rumah yang aman.

Potensi Biaya dan Manfaat dari meminjamkan uang:

	Biaya/Risiko	Manfaat
Pemberi Pinjaman/Jaringan Formal	• Suku bunga lebih tinggi • Sulit diakses • Hambatan sosial (contohnya, perempuan sulit mengakses)	• Lebih kredibel • Prosedur resmi dan jelas yaitu kontrak • Dapa diandalkan • Transparan

Pemberi Pinjaman/Jaringan Informal	• Tanpa aturan/prosedur yang jelas • Tidak diatur • Pinjaman tidak diasuransikan • Risiko konflik lebih tinggi • Suku bunga/langkah asuransi yang ditentukan semaunya pemberi pinjaman • Rentan terlilit hutang	• Hambatan sosial lebih sedikit (perempuan juga dapat mengaksesnya) • Dukungan keluarga/kelompok untuk mengakses uang dengan lebih mudah, yaitu koperasi perempuan (bisa informal atau formal, jika resmi) • Pencairan uang lebih mudah
------------------------------------	--	---

Meminjam dari sumber yang bereputasi, kredibel, dan transparan penting untuk pengalaman meminjam yang positif. Meminjam uang dapat menjadi pengalaman positif karena dapat membantu anda untuk, memulai atau mengembangkan bisnis, merespons keadaan darurat dalam keluarga anda, dan memperbaiki kondisi kehidupan anda lebih cepat. Ketika pinjaman membantu Anda dengan cara ini, biasanya pinjaman tersebut merupakan pinjaman yang baik. Tetapi, selalu ada risiko gagal bayar dalam mengambil pinjaman, jadi ketika pinjaman justru membebankan banyak biaya, atau membuat anda bangkrut atau terlilit utang, atau resiko terlibat dalam situasi berbahaya pinjaman tersebut adalah pinjaman yang buruk.

Bacalah cerita berikut. Halo nama saya Sarah dan saya baru saja kembali dari kantor Bank, saya ke sana untuk mengambil pinjaman dan sejujurnya perasaan saya campur aduk. Saya senang karena mendapatkan pinjaman, dan sekarang saya akan bisa membayar biaya kuliah, tetapi saya juga sedikit takut karena mengambil pinjaman selalu melibatkan tanggung jawab keuangan,

G. PERAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Kelurga memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan stunting. Pencegahan dapat dilakukan sedini mungkin, dengan harapan jika gagal dicegah di tahap awal, maka masih ada kesempatan untuk melakukan pencegahan pada tahap selanjutnya. Adapun tahap pencegahan stunting di dalam keluarga dapat dilakukan adalah:

Saat Anak Usia Remaja

Beberapa perilaku pencegahan penting saat remaja yang keluarga dapat lakukan adalah: 1). Memastikan jika memiliki anak remaja putri harus mengkonsumsi tablet besi/Fe secara teratur, terutama saat mengalami menstruasi. Konsumsi tablet besi secara teratur terbukti mampu menurunkan potensi remaja putri mengalami anemia defisiensi besi. Anemia juga terbukti berhubungan erat dengan kejadian stunting, sehingga jika saat remaja mengalami anemia, maka saat ia mengandung, maka akan sangat berpotensi untuk melahirkan bayi dengan stunting. 2). Memastikan remaja tidak menikah pada usia muda (kurang dari 20 tahun). Menikah pada usia muda telah banyak dilaporkan berdampak negatif baik bagi kesehatan ibu ataupun kesehatan anak yang akan dilahirkannya. Keluarga harus mampu mengedukasi anaknya agar tidak menikah pada usia yang terlalu muda serta mengedukasi agar terhindar dari perilaku seks bebas. Perilaku seks bebas juga berhubungan erat dengan pernikahan dini serta timbulnya masalah kesehatan seksual lainnya.

Masa remaja adalah masa transisi antara usia anak ke usia dewasa, rasa ingin tahu dan labilitas emosi pada usia ini sangat mungkin terjadi. Oleh sebab itu peran keluarga sangat dibutuhkan untuk membantu remaja melalui tahapan ini dengan baik. Harapannya jika

pada tahapan remaja ini dapat dicegah, maka kelahiran bayi dengan stunting dapat dicegah secara dini.

Saat telah menikah

Jika pencegahan pada tahap remaja gagal dilakukan, maka masih ada tahapan selanjutnya yang bisa dilakukan, yaitu pada usia dewasa. Pada tahapan ini ada beberapa hal yang bisa keluarga dilakukan, antara lain:

- 1). Mengedukasi anaknya agar tidak buru-buru hamil. Jika sudah terlanjut menikah, maka keluarga masih tetap dapat melakukan pencegahan, yaitu dengan mengedukasi anaknya untuk tidak buru-buru hamil, karena jika hamil pada usia muda, akan banyak resiko kesehatan yang bisa terjadi. Banyak sekali resiko kesehatan yang harus dihadapi ketika seorang perempuan hamil pada usia yang sangat muda, edukasi ini harus keluarga sampaikan kepada anak-anaknya.
- 2). Jika terlanjur hamil pada usia muda (kurang dari 20 tahun), maka keluarga harus memastikan anaknya mengkonsumsi tablet besi secara teratur selama kehamilannya untuk mencegah mengalami anemia saat hamil. Sudah diketahui bahwa anemia berhubungan erat dengan kejadian stunting(Iftikhar, 2018).
- 3). Keluarga juga harus memastikan anaknya mengkonsumsi makanan yang bergizi selama kehamilannya. Keluarga dibutuhkan sebagai support system untuk mendukung pemenuhan nutrisi anaknya yang sedang hamil. Asupan nutrisi yang baik sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan janin selama di dalam kandungan.
- 4). Keluarga juga harus memastikan anaknya yang sedang hamil mendapatkan pelayanan *ante natal care* (ANC) dengan baik. Lagi-lagi keluarga dapat berperan menjadi support system yang memastikan agar

anaknya mendapatkan pelayanan ANC teratur sehingga kesehatan ibu dan janin selama kehamilan dapat terkontrol dengan baik.

5). Keluarga juga harus memastikan saat anaknya akan melahirkan, harus melahirkan di tenaga kesehatan atau di pelayanan kesehatan yang professional. Penolong persalinan/tenaga kesehatan yang professional akan mampu memberikan pelayanan yang terbaik, sehingga kesehatan ibu dan bayi saat proses kelahiran dapat dimonitor dengan baik.

Saat Bayi Lahir

Saat bayi telah lahir, maka keluarga juga masih diperlukan untuk membantu anaknya agar mampu mencegah stunting pada tahapan ini. Adapun beberapa perilaku pencegahan oleh keluarga yang dapat dilakukan antara lain:

1). Keluarga harus mampu mengedukasi dan memotivasi ibu bayi agar memberikan bayinya kolostrum. Kita ketahui kolostrum sangat banyak kandungan nutrisi penting bagi bayi termasuk mengandung antibody yang penting untuk mencegah berbagai penyakit infeksi pada bayi. Masih banyak masyarakat kita yang menganggap kolostrum tidak penting sehingga sering tidak diberikan kepada bayi baru lahir.

2). Keluarga harus mampu memotivasi pada ibu baru untuk memberikan bayinya ASI eksklusif hingga bayi usia 6 bulan. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan terbukti mampu mencegah bayi mengalami kekurangan nutrisi. Tercukupinya kebutuhan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya sangat penting dalam proses pencegahan stunting.

3). Keluarga harus mampu mengedukasi ibu bayi untuk memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan tepat. Tepat waktu pemberian, yaitu setelah usia bayi di atas 6 bulan dan tepat jumlah serta jenisnya yang diberikan pada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akseer, N., Vaivada, T., Rothschild, O., Ho, K., & Bhutta, Z. A. (2020). Understanding multifactorial drivers of child stunting reduction in exemplar countries: A mixed-methods approach. *American Journal of Clinical Nutrition*, 112, 792S-805S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa152>
- Astuti, D. D., Handayani, T. W., & Astuti, D. P. (2020). Cigarette smoke exposure and increased risks of stunting among under-five children. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 8(3), 943–948. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.02.029>
- Campos, A. P., Vilar-Compte, M., & Hawkins, S. S. (2021). Association Between Breastfeeding and Child Overweight in Mexico. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(3), 414–426. <https://doi.org/10.1177/03795721211014778>
- Fajariyah, R. N., & Hidajah, A. C. (2020). CORRELATION BETWEEN IMMUNIZATION STATUS AND MOTHER'S HEIGHT, AND STUNTING IN CHILDREN 2-5 YEARS IN INDONESIA Hubungan Kejadian Stunting dengan Status Imunisasi dan Tinggi Ibu pada Anak Usia 2-5 Tahun di Indonesia, 8(1), 89–96. <https://doi.org/10.20473/jbe.v8i12020>.
- Gabain, I. L., Ramsteijn, A. S., & Webster, J. P. (2023). Parasites and childhood stunting – a mechanistic interplay with nutrition, anaemia, gut health, microbiota, and epigenetics. *Trends in Parasitology*, 39(3), 167–180. <https://doi.org/10.1016/j.pt.2022.12.004>
- Gleason, K. M., Valeri, L., Shankar, A. H., Hasan, M. O. S. I., Quamruzzaman, Q., Rodrigues, E. G., ... Mazumdar, M. (2016). Stunting is associated with blood lead concentration among Bangladeshi children aged 2-3 years. *Environmental Health: A Global Access Science Source*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12940-016-0190-4>
- Haque, M. A., Wahid, B. Z., Tariqujjaman, M., Khanam, M., Farzana, F. D., Ali, M., ... Ahmed, T. (2022). Stunting Status of Ever-Married Adolescent Mothers and Its Association with Childhood

- Stunting with a Comparison by Geographical Region in Bangladesh. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6748. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116748>
- Hasan, M., Islam, M. M., Mubarak, E., Haque, M. A., Choudhury, N., & Ahmed, T. (2019). Mother's dietary diversity and association with stunting among children <2 years old in a low socio-economic environment: A case-control study in an urban care setting in Dhaka, Bangladesh. *Maternal and Child Nutrition*, 15(2), 1–8. <https://doi.org/10.1111/mcn.12665>
- Hermawan, D., Kurniasari, D., Sandayanti, V., Sari, N., & Listyaningsih, E. (2023). Relationships of deworming drug consumption and animal protein intake with stunting. *Parasite Epidemiology and Control*, 23(October), e00326. <https://doi.org/10.1016/j.parepi.2023.e00326>
- Iftikhar, A. (2018). Maternal Anemia and its Impact on Nutritional Status of Children Under the Age of Two Years. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 5(3), 4519–4522. <https://doi.org/10.26717/bjstr.2018.05.001197>
- Kemenkes RI. (2018). Buletin Stunting. *Kementerian Kesehatan RI*, 301(5), 1163–1178.
- Khhermarinah. (2021). Posisi Perempuan dalam Masyarakat Menurut Status Kekeluargaan Patrilineal. *Studi Pengaruh Utama Gender Dan Anak*, 3(1), 12–24. Retrieved from <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/hawa/article/view/4370>
- Lestari, H. E. P., Villasari, A., & Kartika. (2020). Historical Relationship of Premature Labor and Low Born Weight with Nutrition Status of Children Under Three Years Old. *Iseth*, 50–57. Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/12419>
- Pemda Kab Bantul. (2022). Kenali 12 Indikator Keluarga Sehat Menurut Kemenkes RI. Retrieved from <https://dp3appkb.bantulkab.go.id/news/kenali-12-indikator-keluarga-sehat-menurut-kemenkes-ri>
- Putri, T. A., Salsabilla, D. A., & Saputra, R. K. (2022). The Effect of

- Low Birth Weight on Stunting in Children Under Five: A Meta Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(4), 496–506. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.04.11>
- Quelhas, D., Kompala, C., Wittenbrink, B., Han, Z., Parker, M., Shapiro, M., ... Kreis, K. (2018). The association between active tobacco use during pregnancy and growth outcomes of children under five years of age: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 18(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6137-7>
- Rachmah, Q., Mahmudiono, T., & Loh, S. P. (2021). Predictor of Obese Mothers and Stunted Children in the Same Roof: A Population-Based Study in the Urban Poor Setting Indonesia. *Frontiers in Nutrition*, 8(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.710588>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). *Study guide - Stunting dan upaya pencegahannya. Buku stunting dan upaya pencegahannya.*
- Simbolon, D., Adevianti, D., Setianingsih, L., Ningsih, L., & Andriani, L. (2021). the Relationship Between Maternal and Child Health Services With the Prevalence of Stunting Based on the Basic Health Research in Indonesia. *The Indonesian Journal of Public Health*, 16(2), 177. <https://doi.org/10.20473/ijph.v16i2.2021.177-187>
- Triana, N. Y., & Haniyah, S. (2020). Relationship Between Characteristics of Children, Status of Infectious Disease, and Employment Status of Mothers with Stunting Children at Karanglewas Health Center, 20(Icch 2019), 168–173. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.038>

BIOGRAFI PENULIS



Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes

Penulis, lahir di Palembang, 8 April 1977. Merupakan lulusan Program Doktorat (S3) Ilmu Kedokteran Dasar: Fisiologi dari Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta tahun 2013. Sejak tahun 2009, penulis aktif di dalam penelitian kesehatan terutama, penelitian tentang Vitamin D dan penyakit-penyakit tidak menular/PTM serta tentang gizi terutama tentang stunting. Penulis juga aktif mengajar di Prodi Keperawatan dan Prodi Kesmas FIK serta Program Pasca-sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Malahayati Bandar Lampung. Beberapa jabatan juga telah pernah penulis emban, yaitu Direktur Akper Dharma Wacana Metro pada tahun 2001-2003, Koordinator Litbang Akper Malahayati tahun 2003-2005, Sekretaris Prodi Keperawatan FK Unimal tahun 2005-2007, Dekan FKM Unimal 2007-2011, Koordinator Penjamin Mutu Internal Unimal 2011-2014, dan dari Oktober 2014-2017 menjabat Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan & Alumni Universitas Malahayati Bandar Lampung dan sejak akhir 2017 hingga saat ini menjadi Ketua Lembaga Penjamin Mutu Internal Unmal untuk periode kedua.



Devi Kurniasari, SST., M.Kes.

Penulis, lahir di Lampung, 30 Desember 1982. Merupakan lulusan Program Diploma III (DIII) Akbid Poltekkes Tanjung Karang tahun 2004, plulusan Diploma IV (DIV) Universitas Padjajaran tahun 2006, lulusan Program Magister (S2) Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2011. Penulis aktif dalam penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat dalam bidang kesehatan,

utamanya mengenai penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat yang berkaitan dengan kebidanan. Penulis bekerja sebagai dosen tetap Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati dari tahun 2006 sampai dengan saat ini.



Erna Listyaningsih, S.E., M.Si., Ph.D., A.F.A

Penulis, Lahir di Surakarta, 30 Juli 1973. Merupakan lulusan Program Doctoral (S3) Finance dari the University of Southern Queensland, Australia pada tahun 2015. Penulis aktif mengajar sebagai dosen Fakultas Ekonomi & Manajemen Universitas Malahayati sejak tahun 2009 hingga saat ini. Penulis telah banyak memperoleh berbagai jenis hibah, baik hibah penelitian maupun pengabdian. Penulis juga aktif

sebagai penulis buku diantaranya buku dengan judul Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap UMKM Sentra Keripik Pisang Bandar Lampung tahun 2021, Kontribusi UMKM Terhadap Kesejahteraan Masyarakat dan buku Peranan Perempuan UMKM Dalam Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat (Studi Kasus: Penelitian Pasar Di Bandar Lampung) tahun 2020. Beberapa jabatan juga telah pernah penulis emban, yaitu kaprodi program studi manajemen 2009 – 2011, Tim TPAK Universitas Malahayati tahun 2021 hingga saat ini, Tim TPAK LLDIKTI Wilayah II tahun 2022 hingga saat ini, Asesor BKD LLDIKTI Wilayah II tahun 2022 hingga saat ini, ketua LPPM Universitas Malahayati tahun 2017 hingga saat ini.



Diah Astika Winahyu, S.Si., M.Si.

Penulis, lahir di Lampung, 19 Januari 1986. Merupakan lulusan program studi Ilmu Kimia baik Sarjana(S1) maupun Magister (S2) di Universitas Lampung. Penulis aktif mengajar di Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan (Anafarma) dan Program Studi Farmasi di Universitas Malahayati dari tahun 2016 sampai dengan saat ini. Penulis aktif dalam penelitian dan pengabdian kepada

Masyarakat bidang kesehatan, utamanya mengenai yang berkaitan dengan bidang kimia dan farmasi. Beberapa jabatan juga sedang dan pernah penulis emban, yaitu Analis Laboratorium Biomassa Universitas Lampung (2009 -2012), Penyelia, Pengendali Dokumen Mutu dan Tim Akreditasi ISO 17025 : 2005 di UPT Laboratorium Terpadu dan Sentra Inovasi Teknologi Universitas Lampung (2012 – 2015), Ketua Dewan Redaksi Jurnal Analis Farmasi Universitas Malahayati (2019 – 2022), Anggota Ikatan Ilmuwan Indonesia Internasional (I4) (2021), PIC Stunting Universitas Malahayati (2022), Pengurus Himpunan Kimia Indonesia cabang Lampung tahun 2020 hingga saat ini, Sekretaris Dewan Redaksi Jurnal Analis Farmasi Universitas Malahayati 2022 hingga saat ini, PIC Kewirausahaan MBKM Centre Universitas Malahayati tahun 2022 hingga saat ini, Tim Badan Penjaminan Mutu Internal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati tahun 2022 hingga saat ini, Sekretaris Program Studi DIII Analisis Farmasi dan Makanan Universitas Malahayati tahun 2021 hingga saat ini.



Prima Dian Furqoni, S.Kep, Ns, M.Kes

Penulis, lahir di Metro, 07 Februari 1990. Merupakan lulusan Profesi Ners, dan Magister Kesehatan Peminatan Manajemen Pelayanan Kesehatan. Penulis aktif mengajar di Prodi Keperawatan dan Membimbing mahasiswa Profesi Ners di Universitas Malahayati Bandar Lampung. Penulis juga sebagai praktisi Perawat di Kinara Medika sebagai Perawat Profesional dari 2014 hingga saat ini. Beberapa jabatan juga telah pernah penulis emban, yaitu Ketua BPMI Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati dan sejak awal 2023 hingga saat ini menjadi Wakil Ketua Lembaga Penjamin Mutu Internal Unmal.



Fredi Setiawan, ST, MSI,

Penulis Lahir di Hanura, 11 Agustus 1978, merupakan tenaga kependidikan yang bertugas di bidang Teknologi Informasi di Prodi Teknis Mesin Universitas Malahayati Bandar Lampung sejak 2003. Penulis aktif juga membantu proses pengajaran diberbagai prodi di Unmal, khususnya yang berkaitan dengan Ilmu Komputer.

SMART FAMILY SOLUSI SMART CEGAH STUNTING



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896 5427 3996

ISBN 978-623-147-217-5



9 786231 472175