

REPUBLIC INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# 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 : EC00202372968, 29 Agustus 2023

## Pencipta

Nama : **Dr. Arista Candra Irawati, SH.MH.Adv, Natasha Aviati dkk**

Alamat : Jl Pucang Asri VII No. 30 RT/RW 005/012, Kel. Batusari, Kec.  
Mranggen, Kab. Demak,  
Mranggen, Demak, Jawa Tengah, 59567

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**

Alamat : Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak, Ungaran Timur, Kab. Semarang,  
Semarang, JAWA TENGAH 50512

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Makanan Gizi Seimbang Pada Stunting**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 28 Agustus 2023, di Ungaran  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali  
dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000505921

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. Arista Candra Irawati, SH.MH.Adv	Jl Pucang Asri VII No. 30 RT/RW 005/012, Kel. Batusari, Kec. Mranggen, Kab. Demak
2	Natasha Aviati	Lingkungan Ngempon RT 06 RW 04 Bergas. Kec. Bergas Kab. Semarang
3	Affan Asidqi	Lingkungan Harjosari RT 07 RW 07 Bawen. Kec. Bawen. Kab. Semarang
4	Orzi Rassio	Sambeng Sari RT 01 RW 03 Pringapus. Kec. Pringapus. Kab. Semarang
5	Fatimatus Sahroh	Jl. Dewi Sartika 5 RT 05 RW 04 Gedanganak. Kec.Ungaran Timur Kab. Semarang
6	Ananda Astantia Sukma Putri	Lingkungan Mojo RT 05 RW 07 Susukan. Kec. Ungaran Timur Kab. Semarang
7	Vellycia Ratri Ningsih	Ds. Kedondong RT 01 RW 01 Demak. Kec. Demak. Kab. Demak
8	Azelia Dewianti	Gogodalem Barat RT03 Rw 03 Bringin. Kec. Arut Selatan Kab. Kotawaringin Barat
9	Luluq Azizah Prasetya	Hargomulyo RT 03 RW 01 Lampung. Kec. Metro .Kab. Lampung Timur





Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

KKN  
2023

BUKU SAKU

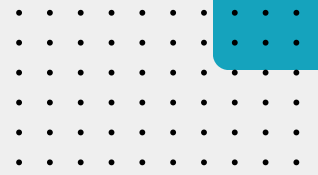
# PENANGANAN STUNTING

Desa Kenteng

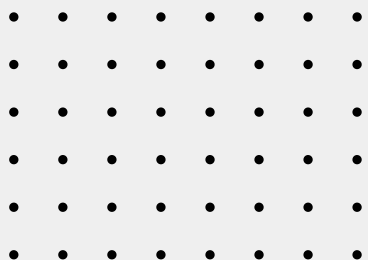


UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

# DAFTAR ISI



- 01** LATAR BELAKANG
- 02** KONDISI STUNTING DI INDONESIA
- 03** APA ITU STUNTING?
- 04** DAMPAK BURUK STUNTING
- 05** BAGAIMANA MENANGANI STUNTING
- 06** MENU PMT DAN MPASI



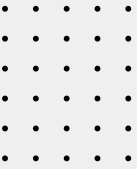
# LATAR BELAKANG



Pemerintah Indonesia telah menetapkan stunting sebagai isu prioritas nasional. Komitmen ini terwujud dalam masuknya stunting ke dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020 – 2024 dengan target penurunan yang cukup signifikan dari kondisi 27,6 persen pada tahun 2019 diharapkan menjadi 14 persen pada tahun 2024. Sebelumnya Presiden RI telah menunjuk Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dibawah koordinasi Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (PMK) sebagai koordinator atau Ketua Pelaksana percepatan penurunan stunting di Indonesia.



# 02



## KONDISI STUNTING DI INDONESIA

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian utama saat ini adalah masih tingginya anak balita pendek (Stunting)

## KONDISI STUNTING DI KABUPATEN SEMARANG



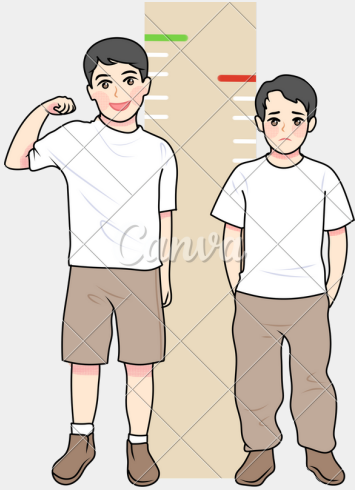
Tenaga ahli BKKBN Jawa Tengah menyampaikan, untuk penanganan stunting di Kabupaten Semarang, berdasarkan studi kasus gizi Indonesia (SSGI) 2021, angka kasus stunting sebesar 16,4%. pada tahun ini ditargetkan turun menjadi 12,9%.



# 03

## APA ITU STUNTING?

? Apa itu yang dimaksud dengan stunting?



Stunting adalah sebuah kondisi dimana tinggi badan seseorang ternyata lebih pendek dibanding tinggi badan orang lain pada umumnya (yang seusia)

? Apa penyebab stunting?



Kurangnya asupan gizi yang diterima oleh janin/bayi

Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal anak lahir, tetapi stunting baru nampak setelah anak berusia 2 tahun

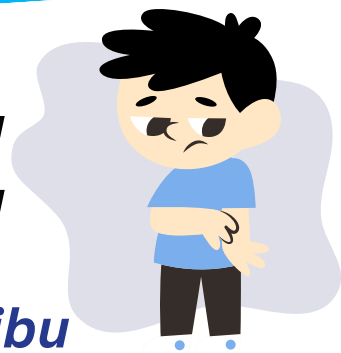


# Penyebab anak mengalami kekerdilan (stunting)

**Faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita**



**Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah ibu melahirkan.**



**Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC-Ante Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu selama masa kehamilan) Post Natal Care dan pembelajaran dini yang berkualitas**



**Masih kurangnya akses kepada makanan bergizi hal ini dikarenakan harga makanan bergizi di Indonesia masih tergolong mahal**

**kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi**







# Yuk Kenali Gejala Stunting Anak Sejak Dini

Stunting adalah keadaan tubuh yang sangat pendek, dilihat dengan standar baku WHO-MGRS (multicentre growth reference study)



# DAMPAK BURUK STUNTING

## 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 timbulnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke dan disabilitas pada usia tua.



# MENANGANI STUNTING

## BAGAIMANA MENANGANI STUNTING? ↓

Penangan stunting dilakukan melalui intervensi spesifik dan intervensi sensitif pada sasaran 1.000 hari pertama kehidupan seorang anak sampai berusia 6 tahun.

### Intervensi Gizi Spesifik

- Intervensi yang ditujukan kepada ibu hamil dan anak dalam 1.000 hari pertama kehidupan
- Kegiatan ini umumnya dilakukan oleh sektor kesehatan
- Intervensi spesifik bersifat jangka pendek, hasilnya dapat dicatat dalam waktu relatif pendek.

### Intervensi Gizi Sensitif

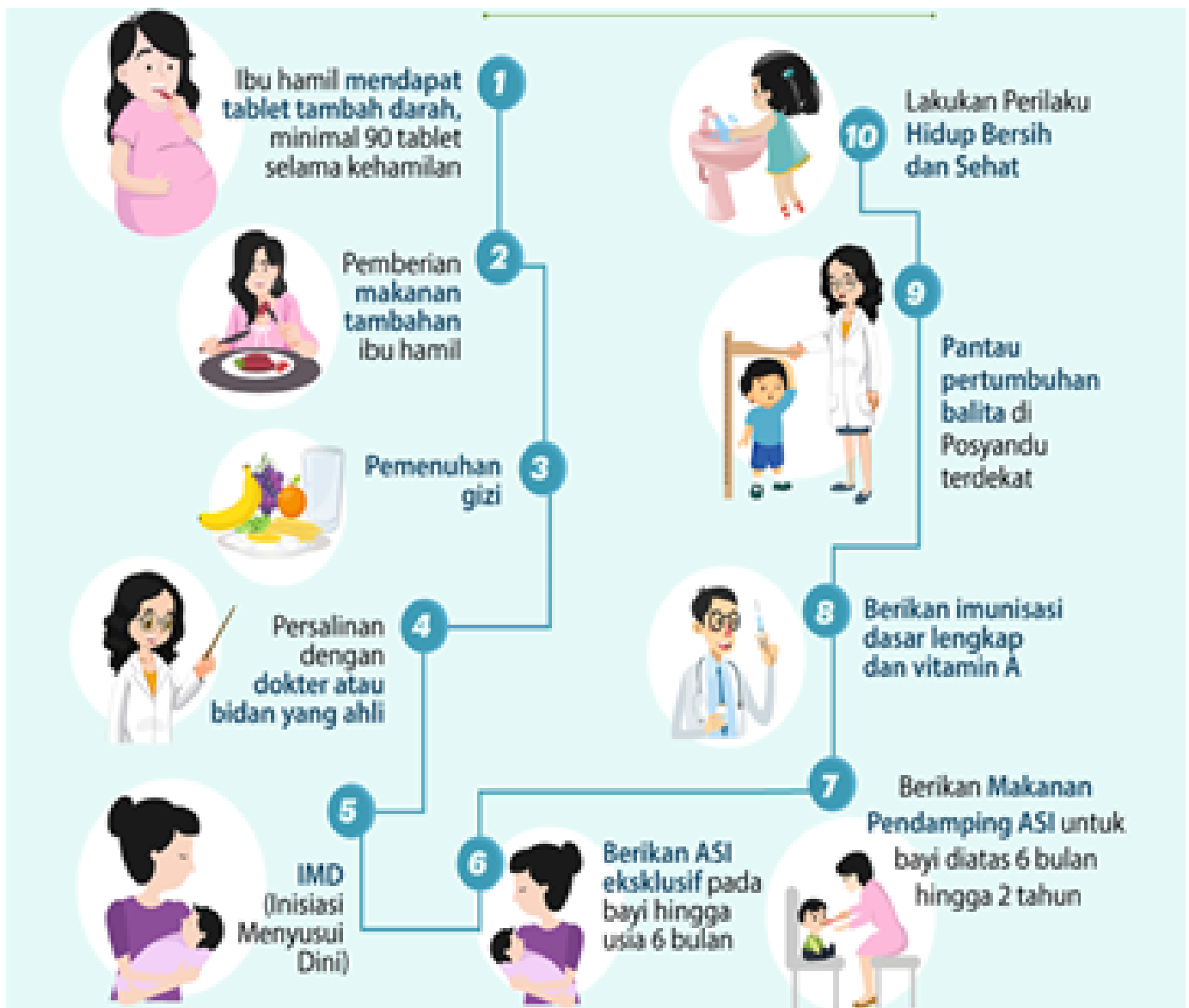
- Intervensi yang ditujukan melalui berbagai kegiatan pembangunan di luar sektor kesehatan
- sasarannya adalah masyarakat umum, tidak khusus untuk sasaran 1.000 hari pertama kehidupan.





# ASI Eksklusif Bisa Cegah Stunting

Stunting bisa diintervensi dengan 10 cara berikut:





# SANITASI

## Untuk Mencegah Stunting

Sulitnya akses air bersih dan sanitasi yang buruk dapat memicu stunting pada anak. Sanitasi Total Berbasis Lingkungan (STBM) dicanangkan pemerintah mengurangi penyakit stunting

### 5 Pilar Sanitasi Total Berbasis Lingkungan



Cuci tangan menggunakan sabun



Berhenti buang air besar sembarangan



Pengelolaan air minum dan makanan rumah tangga



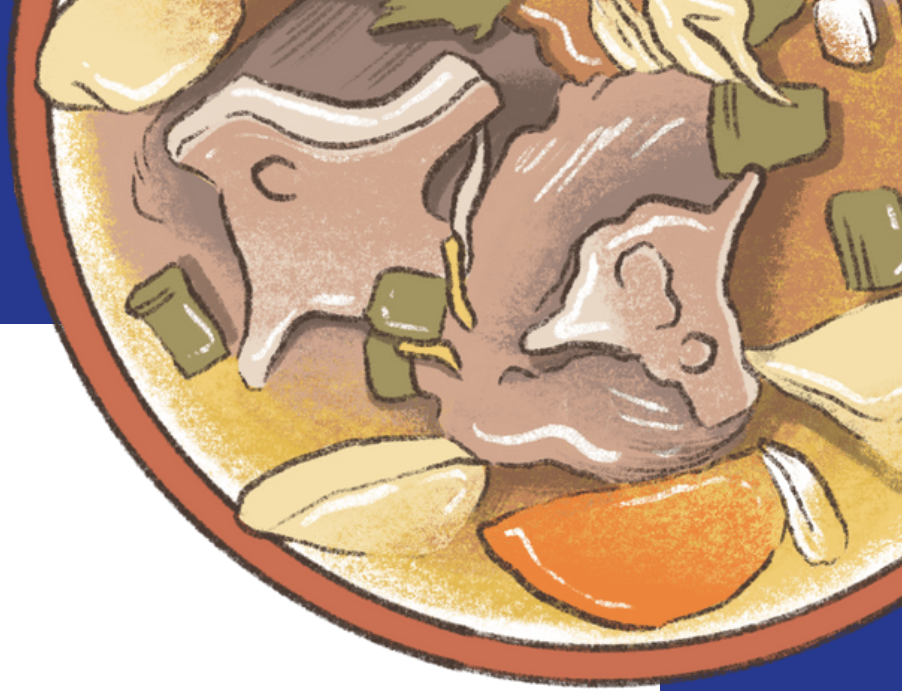
Pengelolaan sampah rumah tangga



Pengelolaan limbah cair rumah tangga



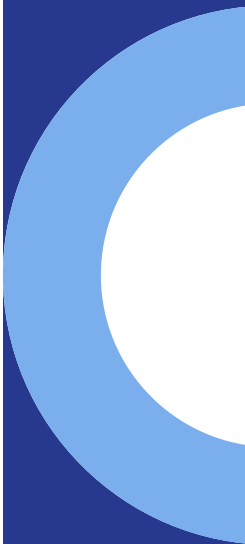
06



# MENU

## UNTUK

### PMT DAN MP-ASI



# PMT



## KAPAN PMT DIBERIKAN?

Adapun sasaran dalam pemberian PMT ini adalah balita umur 6-59 bulan dengan kriteria gakin (tidak mampu).

## BERAPA KALI PMT DIBERIKAN ?

PMT pemulihan ini diberikan sekali dalam satu hari selama 90 hari berturut-turut atau 3 bulan.

# Menu PMT



## Dimsum Tempe

### Bahan

1. Tempe 50 gram (1 potong sedang)
2. Kakap 35 gram (1 potong sedang)
3. Wortel 100 gram (1 potong sedang)
4. Daun awang 1 batang
5. Air es /es batu
6. Tepung tapioka 2 sdm
7. Kulit dimsum
8. Bawang putih  $\frac{1}{2}$  siung
9. Bawang merah 1 siung
10. Garam 1 sdt
11. Gula pasir 1 sdt
12. Minyak 1 sdt

### saus

1. Saus tiram 1 sdm
2. Kecap ikan 1 sdm
3. Minyak wijen  $\frac{1}{2}$  sdm
4. Kecap asin  $\frac{1}{2}$  sdm
5. Gula  $\frac{1}{2}$  sdt
6. Garam  $\frac{1}{2}$  sdt
7. Lada secukupnya  $\frac{1}{2}$  sdt



# Menu PMT



## Dimsum Tempe

### Cara Membuat

1. Filet ikan kakap, kemudian haluskan bersama bawang putih kemudian tambahkan air es, gula, garam minyak.
2. Kukus tempe sekitar 15 menit, setelah di kukus haluskan.
3. Parut wortel degan parutan keju.
4. Campurkan semua bahan yang sudah di haluskan tadi,
5. Masukkan adonan kedalam kulit pangsit kemudian bentuk sesuai dengan selera.
6. Kukus dimsum selama kurang lebih 30 menit.
7. Sambil menunggu dimsum matang, membuat saus sesuai selera.
8. Dimsum siap disajikan.

### Kandungan gizi

Energi : 274 kkal

Protein : 16,9 gram

Lemak : 9,3 gram

Karbohidrat : 31,6 gram

# Menu PMT

## Nugget Ikan Lele Tahu



## Wortel

### Bahan

1. Roti tawar tanpa kulit 40 gram (2 lembar)
2. Susu 30 gram, dilarutkan dengan 150 ml air hangat (3/4 gelas)
3. Fillet ikan lele 35 gram
4. Jeruk nipis 1 butir sedang, peras ambil airnya
5. Wortel 80 gram, cincang halus
6. Tahu putih 100 gram
7. Bawang putih 20 gram (4 siung sedang)
8. Telur ayam 55 gram (1 butir), kocok lepas
9. gula putih 5 gram (1/2 sdm)
10. Tepung terigu protein sedang / serbaguna 50 gram (5 sdm)
11. Tepung tapioka 25 gram (2,5 sdm)
12. Garam 5 gram (1/2 sdm)
13. Merica bubuk 1.75 gram (1/2 bungkus)

### Bahan Pelapis :

1. Telur kocok lepas 100 gram (2 butir)
2. Tepung terigu 10 gram (1 sdm)
3. Tepung roti 100 gram (2 gelas belimbing).

# Menu PMT

Kandungan gizi satu porsi atau permenu

Energi: 935,3 kkal

Protein : 37,3 gram

Lemak : 19,3 gram

Karbohidrat : 150,6 gram



## Nugget Ikan Lele Tahu Wortel

### Cara Membuat

1. Potong kecil-kecil roti tawar, rendam dengan cairan susu yang telah dilarutkan dengan air, sisihkan
2. Parut wortel hingga bertekstur kecil dan kasar.
3. Hancurkan tahu.
4. Ambil fillet ikan lele, potong sedang, marinasi dengan air jeruk nipis kurang lebih 30 menit.
5. Siapkan blender, masukkan fillet ikan lele, bawang putih, telur, dan gula putih kemudian blender hingga halus,
6. Siapkan wadah, campur wortel dan tahu yang telah dihaluskan dengan tepung terigu, tepung tapioca, garam, dan merica. Aduk hingga tercampur merata
7. Campurkan adonan lele dan adonan wortel tahu tadi, campur hingga merata.
8. Siapkan loyang lapis dengan alumunium foil, tuangkan adonan pada loyang yang telah disiapkan.
9. Panaskan panci pengukus, masukkan loyang yang berisi adonan nugget tahu wortel, 35 menit.
10. Ambil loyang, diamkan hingga dingin dan lepaskan dari cetakan
11. Potong adonan nugget tahu wortel sesuai selera.
12. Balurkan tepung terigu pada adonan nugget tahu wortel, kemudian celupkan pada kocokan telur, dan terakhir lapis dengan tepung roti.
13. Nugget ikan lele tahu wortel siap digoreng dan disajikan.

# MP-ASI



## KAPAN MPASI DIBERIKAN?

MPASI diberikan saat bayi berada pada masa transisi dari mengonsumsi ASI atau susu formula pada makanan padat. MPASI diperlukan karena setelah berusia 6 bulan, bayi membutuhkan tambahan energi, protein, dan zat besi.



# Pesan Edukasi Gizi: Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI)

Pemberian Makanan Pendamping adalah proses pemberian makanan dan cairan lainnya yang diberikan kepada bayi mulai usia 6 bulan ketika ASI saja tidak lagi mencukupi kebutuhan gizi bayi.

## PEMEMUHAN GIZI USIA 6-23 BULAN

### Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga

<p><b>Bayi 6-8 bulan:</b></p> <p><b>Contoh Bahan Masang:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih 30 gr</li> <li>Dadar telur 35 gr</li> <li>Sayur kale wortel 20 gr</li> </ul> <p><b>Cara Membuat:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nasi, telur dadar, tempe dan wortel (liris) sayur kari dimasukan kemudian dituang bumbu kuning</li> <li>Ditambahkan lauk sayur (bantan kari) sampai mendidihkan konsistensi bubur kentil</li> <li>Sajikan</li> </ol>	<p><b>Bayi 9-11 bulan:</b></p> <p><b>Contoh Bahan Masang:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih 45 gr</li> <li>Bun lembung bumbu kuning 30 gr</li> <li>Tempe buras 25 gr</li> </ul> <p><b>Cara Membuat:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nasi, bun lembung bumbu kuning dan tempe buras dicincang</li> <li>Sajikan dengan lauk sayur (bantan kari)</li> </ol>	<p><b>Anak 12-23 bulan:</b></p> <p><b>Contoh Bahan Masang:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih 55 gr</li> <li>Semur hati ayam 45 gr</li> <li>Bening bodor banyan 20 gr</li> </ul> <p><b>Cara Membuat:</b></p> <p>MP ASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang agak besar jika diperlukan)</p>
---	---	---

**Contoh Makanan Sehari-hari**

Perkedel kentang 100 gr, Telur dadang 100 gr, Kacang ijo 25 gr, Daging ayam 5 gr, Telur ayam 5 gr, Telur ayam 5 gr



### Cara Membuat MP ASI dari Bahan Mentah

<p><b>Bayi 6-8 bulan:</b></p> <p><b>Contoh Bahan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beras putih 10 gr</li> <li>Telur ayam 20 gr</li> <li>Tempe kedelai 10 gr</li> <li>Wortel 10 gr</li> <li>Santan 20 gr</li> </ul> <p><b>Cara memasak:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memasak beras, tambahkan santan dan bumbu yang telah dicincang dengan sedikit minyak bawang merah, daun salam, kunyit</li> <li>Seduh nasi masak, masukkan telur yang telah dicincang sayur, tempe dan wortel yang telah dicincang</li> <li>Aduk-aduk sampai mendidihkan konsistensi bubur kentil</li> <li>Sajikan</li> </ol>	<p><b>Bayi 9-11 bulan:</b></p> <p><b>Contoh Bahan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beras putih 15 gr</li> <li>Kunyit bubuk 30 gr</li> <li>Kacang kedelai 10 gr</li> <li>Wortel 10 gr</li> <li>Tempe 10 gr</li> </ul> <p><b>Cara memasak:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah dicincang (Bawang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa</li> <li>Seduh nasi masak, masukkan buny lembung dan bumbu yang telah dicincang</li> <li>Aduk-aduk sampai mendidihkan konsistensi bubur kentil dicincang</li> <li>Sajikan</li> </ol>	<p><b>Anak 12-23 bulan:</b></p> <p><b>Contoh Bahan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beras putih 25 gr</li> <li>Hati ayam 50 gr</li> <li>Mangkai kelapa 5 gr</li> <li>Banyan 20 gr</li> <li>Santan 10 gr</li> </ul> <p><b>Cara memasak:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memasak beras sampai menjadi nasi</li> <li>Membuat hati ayam goreng (goreng) / santan hati ayam dengan minyak kelapa</li> <li>Membuat sayur banyan</li> <li>Sajikan</li> </ol>
--	---	---

- Makanan Pendamping ASI (MPASI) adalah makanan yang diolah dari bahan lokal yang tersedia di rumah yang tepat digunakan sebagai makanan untuk bayi mulai usia 6 bulan
- MPASI dibuat dari menu makanan keluarga
- Pada masa pemberian MPASI ASI tetap harus diberikan

# OSKO KULIAH KERJA NYATA

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO PERIODE IX

Percepatan Penurunan Stunting  
di Desa Kenteng

Kampus  
Merdeka

DESA KENTENG, BANDUNGAN, KAB. SEMARANG

# TERIMA KASIH!

KKN\_DESAKENTENG