

# 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 : EC002024200164, 4 Oktober 2024

## Pencipta

Nama : **Dr. Arista Candra Irawati, SH.MH.Adv, Hasya Maylana Putri dkk**  
Alamat : **Jl Pucang Asri VII No. 30 RT/RW 005/012, Kel. Batusari, Mranggen, Demak, Jawa Tengah, 50192**  
Kewarganegaraan : **Indonesia**

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**  
Alamat : **Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak, Ungaran Timur, Semarang, Jawa Tengah 50512**  
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku Saku**  
Judul Ciptaan : **Kesehatan Reproduksi Untuk Cegah Stunting**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : **1 Januari 2024, di Semarang**  
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 : **000772602**

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 JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAH  
NIP. 196812301996031001

**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, Mranggen, Demak
2	Hasya Maylana Putri	Dusun.Gendor RT 03 RW 04 Desa Banding, Bringin, Semarang
3	Monica Marcelia	Jl. Parasamya VI G/38 RT 05 RW 03, Perumda, Ungaran Timur, Semarang
4	Annisa Aulia Saharani	Desa Padureso Rt04/ Rw 01, Padureso, Kebumen
5	Juliana Maria Rumperiai	Desa Awunawai Rt 001/Rw001, Yapen Timur, Kepulauan Yapen (yapen Waropen)
6	Emirensiana Mayler Tibu	Rt 4 Rw 6 Kelurahan Wailawa Wailawa, Katikutana Selatan, Sumba Tengah
7	Nurul Ayu Rahma Putri	Dusun Pungkruk RT 03 RW 03 Desa Gesengan, Cluwak, Pati
8	Abdul Qory	Desa Talaga Satu RT 02 RW 05, Talaga Raya, Buton Tengah



# KESEHATAN REPRODUKSI UNTUK CEGAH STUNTING



# *PENULIS*

KELOMPOK KKN  
DESA REJOSARI, KECAMATAN JAMBU  
KABUPATEN SEMARANG

Pembimbing : Dr. Arista Candra Irawati, SH.M.H.Adv

Hasya Maylana Putri

Annisa Aulia Saharani

Emirensiana Mayler Tibu

Juliana Maria Rumperiai

Monica Marcelia

Nurul Ayu Rahma Putri

Abdul Qory



# KATA PENGANTAR

Kesehatan adalah aset berharga yang perlu dijaga dengan baik. Dalam rangka meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, kami dengan bangga mempersembahkan buku panduan ini kepada pembaca. Buku ini dirancang untuk memberikan informasi yang komprehensif mengenai berbagai aspek kesehatan, mulai dari pola makan sehat, olahraga yang bermanfaat, hingga cara-cara untuk mencegah penyakit yang umum di masyarakat.

Semoga buku panduan ini dapat menjadi sumber pengetahuan yang bermanfaat dan membantu pembaca untuk mencapai gaya hidup yang lebih sehat dan bahagia.

Semarang, 25 Juli 2024

Penulis



# DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Kata Pengantar .....	1
DaFtar Isi. ....	2
Latar Belakang.....	3
DeFinisi Stunting .....	4
Faktor yang mempengaruhi terjadinya Stunting .....	5
Dampak Stunting .....	7
Pemicu Stunting Bagi Remaja.....	9
Pencegahan Stunting Bgi Remaja.....	11
Pemenuhan Gizi Seimbang.....	17
Gambaran umum tentang remaja .....	26
Penutup.....	29
DaFtar Pustaka .....	30
Halaman Sampul	



# LATAR BELAKANG

Stunting (kekerdilan) merupakan masalah kesehatan global yang memengaruhi pertumbuhan Fisik dan perkembangan anak-anak secara signifikan. Kondisi ini terjadi akibat kurangnya asupan gizi yang memadai dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung pertumbuhan optimal pada masa awal kehidupan. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, termasuk di wilayah pedesaan seperti Desa Rejosari.

Dalam konteks KKN, kami melakukan kegiatan di Desa Rejosari untuk mengidentifikasi Faktor-Faktor yang berkontribusi terhadap kasus stunting, serta untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan perawatan kesehatan anak. Data yang kami peroleh menunjukkan adanya 6 bayi yang mengalami stunting, mendorong kami untuk lebih mendalam dalam mencari solusi yang tepat guna meningkatkan kesehatan anak-anak di desa ini.

Dengan demikian, laporan ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang situasi stunting di Desa Rejosari, serta upaya-upaya yang kami lakukan dalam rangka membantu meningkatkan kualitas hidup anak-anak dan keluarga di desa ini.



# DEFINISI STUNTING

STUNTING MERUPAKAN SUATU KONDISI YANG TERJADI AKIBAT ADANYA KURANGNYA ASUPAN GIZI YANG DIDAPATKAN MULAI DARI JANIN. OLEH KARENA ITU, MASALAH STUNTING HARUS DI EDUKASIKAN SEJAK REMAJA KARENA KAITANNYA ANTARA REMAJA DAN STUNTING SIKLUS. APABILA ASUPAN GIZI SEJAK REMAJA SUDAH KURANG MAKA IA BERISIKO MEMPUNYAI ANAK KURANG GIZI DAN SI ANAK AKAN MENCONTOH POLA MAKAN IBUNYA DAN TERUS BERPUTAR .



# Faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting

## Asupan Gizi

Defisiensi zat gizi yang paling berat dan meluas terutama akibat kekurangan zat gizi sebagai akibat kekurangan konsumsi makanan dan hambatan mengabsorpsi zat gizi.

# Faktor yang mempengaruhi asupan gizi yaitu



Daya beli Keluarga



Tingkat pendidikan ibu

Riwayat Kehamilan

# DAMPAK STUNTING

## Dampak jangka pendek



a. Meningkatkan insiden kesakitan dan kematian



b. Perkembangan kognitif, motoric, dan verbal pada anak tidak optimal

## Dampak Jangka Panjang



a. Postur tubuh yang tidak optimal pada saat dewasa



b. Meningkatkan risiko obesitas dan penyakit lainnya

# DAMPAK STUNTING

Dampak jangka panjang



c. Menurunnya kesehatan reproduksi

d. Kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah

e. Produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal.



# Pemicu Stunting Bagi Remaja

## 1. Anemia

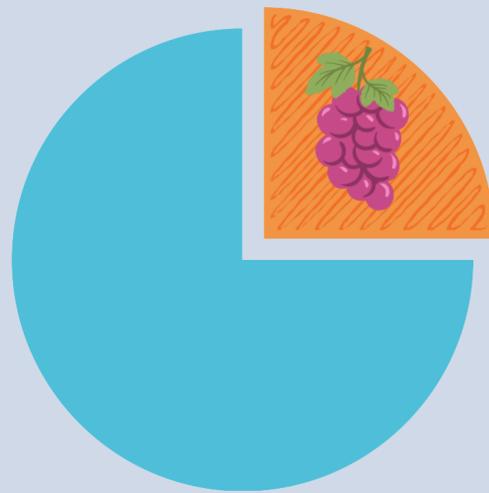
Wanita dan remaja putri membutuhkan zat besi 2 kali lebih banyak dari pria, karena remaja putri mengalami haid dan akan kehilangan darah waktu melahirkan.

Solusi untuk mencegah terjadinya anemia bagi remaja putri :

- a) Minum Tablet Penambah Darah (TTD)
- b) Makan makanan yang kaya zat besi terutama dari sumber hewani.
- c) Makanan sebagai sumber zat besi yang baik berasal dari hewani seperti: hati sapi, hati ayam, daging, ikan, telur, dll.
- d) Pencegahan Anemia Remaja dengan minum TTD 1 x tiap minggu selama 52 minggu.

# Pemicu Stunting Bagi Remaja

## 2. Kurang Energi Kronis



Kekurangan Energi Kronis adalah masalah gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan makanan dalam waktu yang cukup lama, hitungan tahun. KEK biasanya terjadi pada wanita usia subur yaitu wanita yang berusia 15-45 tahun. Wanita Usia Subur yang mempunyai lingkar lengan atas yang kurang dari 23,5 cm dapat dikatakan ia mengalami kekurangan gizi kronis.

# Pencegahan Stunting Bagi Remaja

Upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan stunting pada remaja antara lain;

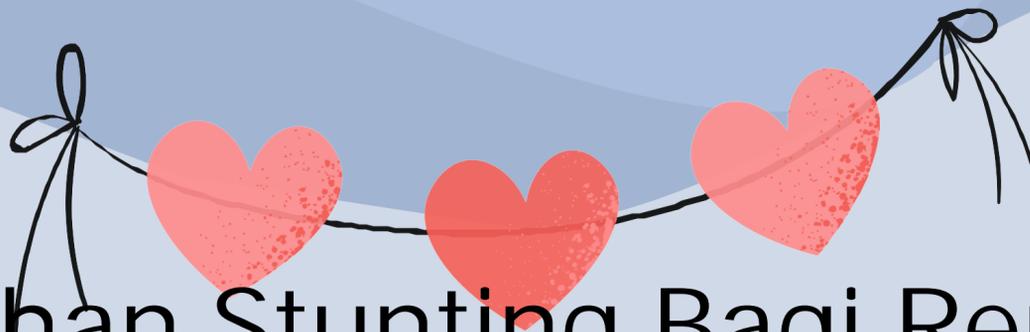
## 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat/PHBS

Terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Manfaat PHBS antara lain:

- a) Mencegah penyakit infeksi
- b) Mendukung Produktivitas
- c) Mendukung tumbuh kembang anak
- d) Melestarikan kebersihan





# Pencegahan Stunting Bagi Remaja

## 2. Kesehatan Reproduksi

Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan Reproduksi adalah keadaan sejahtera Fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta Fungsi dan prosesnya.

Masalah terkait seksualitas dan stunting yang masih banyak dihadapi oleh remaja, antara lain:

### a) Perkawinan dan Pernikahan Dini

Pernikahan dini umumnya lebih sering terjadi di pedesaan. Alasan terjadi pernikahan dini yaitu pergaulan bebas seperti hamil diluar nikah. Remaja yang menikah di usia dini, baik secara Fisik maupun biologis belum siap untuk melahirkan, mengingat organ reproduksi belum cukup matang untuk bisa mengandung yang menjadikan tinggi akan resiko bagi calon ibu tersebut.

# Pencegahan Stunting Bagi Remaja

Menurut Amaliah (2012), bahwa intervensi pada remaja putri mempunyai manfaat yang terkait reproduksi:



1) Meningkatkan berat badan sebelum hamil dan cadangan gizi, yang berkontribusi terhadap perbaikan outcome kehamilan dan laktasi.

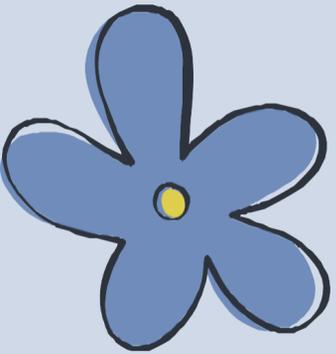


2) Memperbaiki status besi dengan berkurangnya resiko anemia pada masa hamil, berat badan lahir rendah, kesakitan dan kematian ibu, meningkatkan produktivitas kerja dan pertumbuhan linier.



3) Memperbaiki status Folat, serta berkurangnya anemia megaloblastic pada masa kehamilan.

# Pencegahan Stunting Bagi Remaja



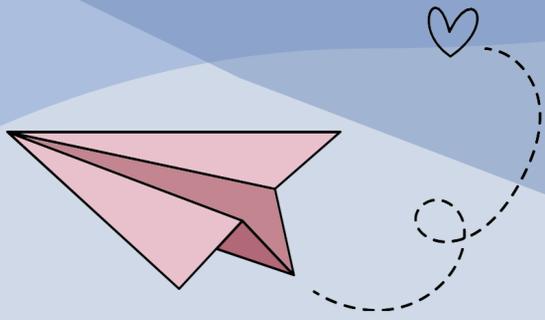
Dengan usia kurang dari 20 tahun yang menjalani kehamilan sering mengalami kekurangan gizi dan anemia. Mengingat anak remaja yang menikah dengan usia kurang dari 20 tahun masih mengalami proses pertumbuhan, jika hamil maka kalsium yang seharusnya untuk remaja tersebut akan tersalurkan ke bayi. Begitupula dengan ukuran panggul anak remaja yang belum siap untuk melahirkan mengingat usia yang masih tergolong muda (Kemenkes RI, 2016).



# Pencegahan Stunting Bagi Remaja

## b) Pola Gizi Seimbang

Gizi adalah zat-zat pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar Fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip atau pilar gizi seimbang.



# Pencegahan Stunting Bagi Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini mana pertumbuhan Fisik, mental, dan emosional berubah sangat cepat. Pada saat proses pematangan Fisik, terjadilah perubahan komposisi tubuh baik tinggi badan maupun berat badan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang. Makanan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat sangat penting pada periode ini untuk membantu tumbuh dan berkembang dengan baik.





# Pemenuhan gizi seimbang

Pemenuhan gizi dalam tubuh yang menjadi dasar untuk tenaga antara lain:

## (1) Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber "bahan bakar" (energi) utama bagi tubuh. Sumber karbohidrat utama dalam pola makanan Indonesia adalah beras. Di beberapa daerah, selain beras digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun dan lain-lain. Sebagian masyarakat, terutama dikota, juga menggunakan mie dan roti yang dibuat dari tepung terigu. Karena sebagian besar energi berasal dari karbohidrat, maka makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok.



# Pemenuhan gizi seimbang

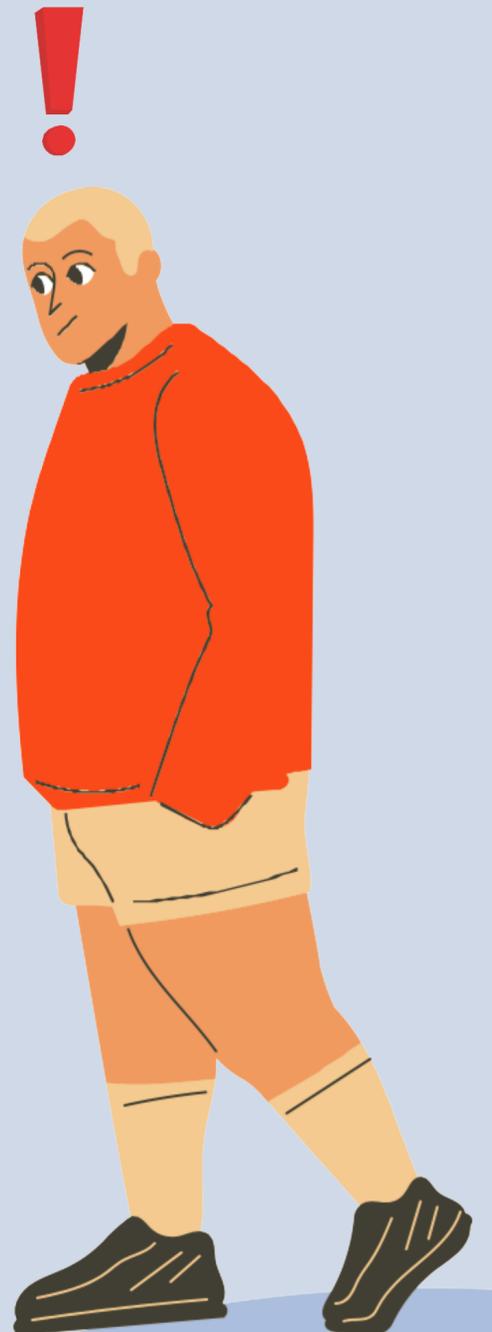
## (2) Protein

Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. Batas yang dianjurkan untuk konsumsi protein adalah dua kali Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk protein. Mengarankan angka kecukupan gizi (AKG) protein untuk remaja 1,5 2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48-62 gr per hari untuk perempuan dan 55-66 gr per hari untuk laki-laki.

# Pemenuhan gizi seimbang

## (3) Gemuk

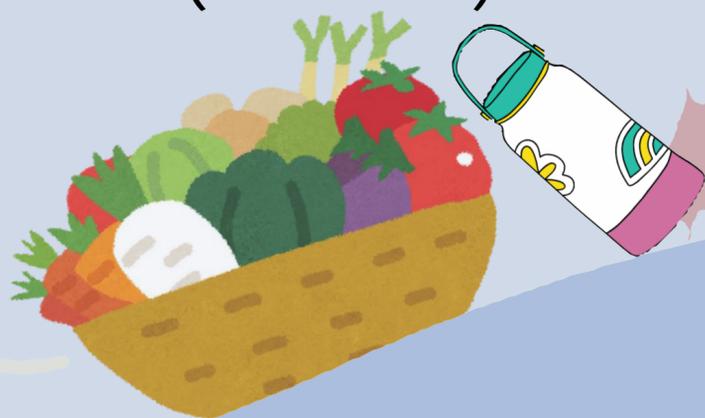
Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan, sebagai sumber suplay energi yang berkadar tinggi, dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak. Cara yang digunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah dengan memanfaatkan aneka buah dan sayur dan produk padi-padian dan serelia juga dengan memilih makanan rendah lemak dan daging tanpa lemak.



# Pemenuhan gizi seimbang

## (4) Serat

Serat jumlahnya berlimpah, Fungsinya pada tubuh adalah untuk melancarkan proses pengeluaran tubuh. Sumber yang baik dari diet, misalnya seluruh produk padi-padian, beberapa jenis buah dan sayur, kacang-kacangan kering, dan biji-bijian. Bila kekurangan asupan mungkin menimbulkan absorpsi mineral berkurang. Meskipun serat bukan zat gizi tetapi keberadaan serat diperlukan sekali. Serat tidak dapat dicerna oleh manusia tetapi dapat dicerna oleh bakteri dan organisme lain. Serat dibutuhkan untuk membentuk 'bulk' (volume) di usus.



# Pemenuhan gizi seimbang

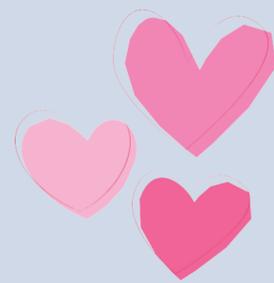
## (5) Zat Besi



Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap defisiensi zat besi, dapat mengacu semua kelompok status sosial ekonomi, terutama yang berstatus ekonomi rendah. Penyebab sebagian besar oleh karena ketidakcukupan asimilasi zat besi yang berasal dari diet, zat besi dari cadangan dalam tubuh dengan cepatnya pertumbuhan dan kehilangan zat besi.

## Pemenuhan gizi seimbang

Kebutuhan zat besi meningkat pada remaja oleh karena terjadi pertumbuhan yang meningkatkan ekspansi volume darah dan masa otot. Peran zat besi penting untuk mengangkut oksigen dalam tubuh dan peran lainnya dalam pembentukan sel darah merah gadis yang menstruasi membutuhkan tambahan zat besi yang lebih tinggi.





## Pemenuhan gizi seimbang

Kebutuhan zat besi rata-rata pada saat anak prapubertas adalah 10 mg/hari diet remaja hanya mengandung 6 mg/1000 kkal, sehingga pada gadis yang umumnya membutuhkan kalori yang lebih rendah akan kesulitan untuk mencukupi kebutuhan zat besinya. Kekurangan zat besi akan menyebabkan defisiensi besi, atau anemia besi, sebaliknya kelebihan asupan pada pasien dengan predisposisi genetic tertentu menyebabkan overioad zat besi, sumber zat besi yang baik dalam diet, hati, daging sapi, kacang kering, bayam, dan padi-padian dan serelia yang diperkaya.

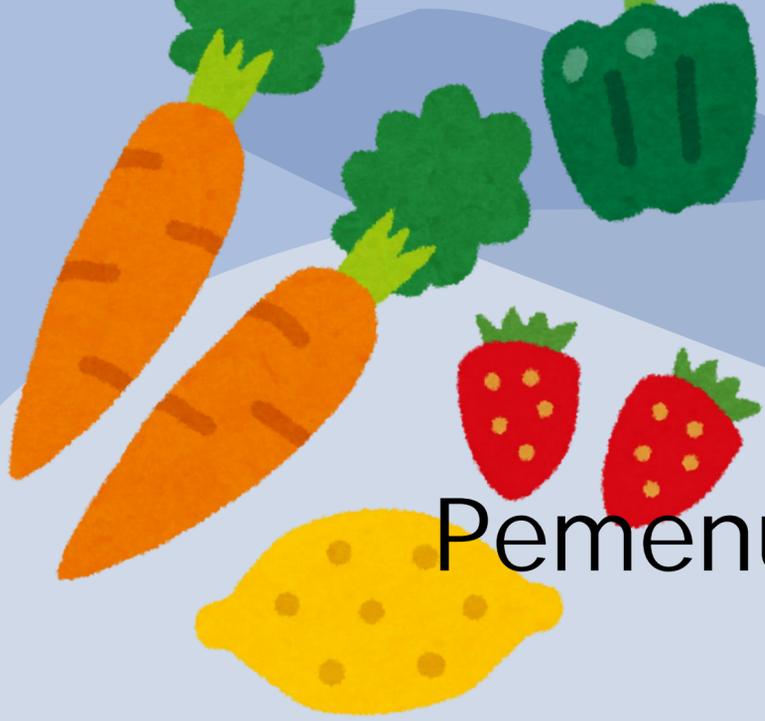


# Pemenuhan gizi seimbang

## (6) Kalsium

Kalsium yang penting pada remaja untuk pembentukan dan pertumbuhan tulang sehingga tulang dapat terpenuhi. Pada remaja putri asupan kalsium lebih rendah dari kebutuhan sehari-hari yang dianjurkan sekitar lebih dari 50% remaja putri diet dengan kalsium kurang dari 70% kebutuhan kalsium sehari. Faktor utama yang mempengaruhi kalsium adalah kecukupan asupan vitamin baik dari diet maupun sinar matahari.





# Pemenuhan gizi seimbang

## (7) Vitamin

Vitamin A merupakan nutrisi yang larut dalam lemak, esensial untuk mata, tulang, pertumbuhan, pertumbuhan gigi, sel reproduksi dan integritas system imun. Fungsi vitamin C dalam pembentukan kolagen, tulang dan gigi, promosi absorpsi zat besi; melindungi vitamin lain dan mineral dari oksidasi (antioksidan). Rata-rata asupan vitamin C remaja laki-laki 121 mg/hari, dan pada gadis 80 mg/hari. Asupan ini termasuk lebih tinggi, yakni 50 mg/hari untuk usia remaja 11-14 tahun, dan 60 mg/hari untuk usia 15-18 tahun. Buah-buahan segar seperti jeruk, tomat, kentang, sayur hijau tua, dan strawberi yang dijus merupakan asupan vitamin C yang sangat baik untuk remaja.

Fungsinya sebagai antioksidan sumber vitamin E yang baik dalam diet, minyak dan lemak sayur-sayuran, beberapa produk sereal, kacang-kacangan dan beberapa ikan laut. Asupan yang tidak menimbulkan fragilitas sel darah merah.

25



# Gambaran umum tentang remaja

## 1. DeFinisi Remaja

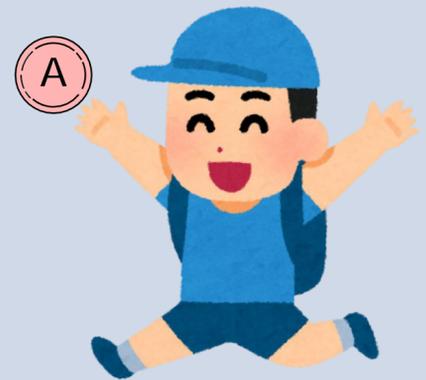
World Health Organization (2018) mendefinisikan remaja sebagai periode tumbuh 10-19 tahun. Remaja merupakan masa percepatan pertumbuhan kedua yang cepat setelah anak-anak. Masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan Fisik, kematangan seksual, psikologis, dan perubahan perilaku sehingga membawa transformasi dari anak-anak menjadi dewasa.



# Gambaran umum tentang remaja

Menurut Putri (2021), Remaja dapat dikelompokkan ke dalam tiga tahap perkembangan, yaitu:

a. Remaja awal (10/13 14/15 tahun) yang ditandai oleh kejadian pubertas dan peningkatan perkembangan kognitif, peningkatan yang cepat dari pertumbuhan dan kematangan Fisik.



b. Remaja pertengahan (14/15-17 tahun) yang ditandai oleh hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, peningkatan kebebasan dan eksperimentasi.



c. Remaja akhir (18-21 tahun) merupakan suatu masa pembuatan keputusan personal dan yang berhubungan dengan pekerjaan.



# Gambaran umum tentang remaja

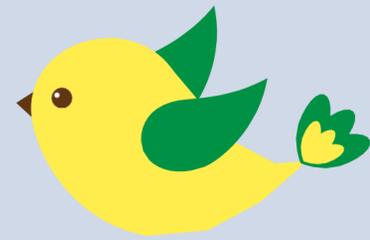
## 2. Perubahan Fisik pada Remaja

Menurut Khodijah Parinduri (2021), menyebutkan bahwa selama masa remaja, mereka mengalami beberapa perubahan perkembangan Fisik,

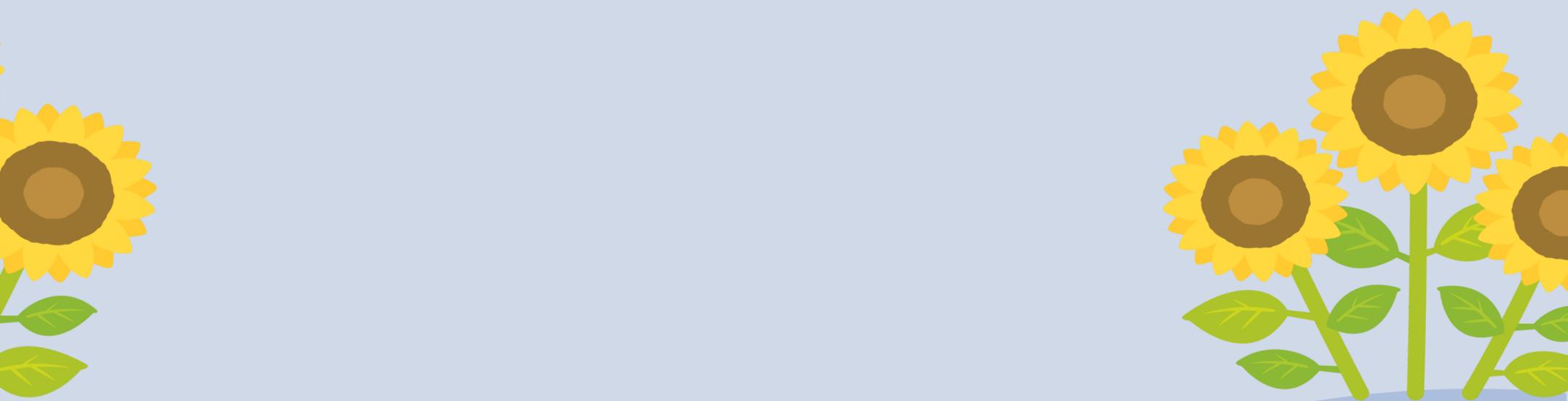
diantaranya:

- a) Pertambahan berat badan dan tinggi badan yang cepat Pertambahan berat badan disebabkan oleh peningkatan lemak pada wanita dan perkembangan otot pada pria.
- b) Perkembangan karakteristik seks sekunder Perkembangan seks sekunder adalah tanda-tanda Fisik yang muncul pada pria dan wanita pada masa pubertas sebagai akibat dari matangnya hormon seksual. Contoh seks sekunder pada pria adalah tumbuhnya kumis, tubuh berotot dan tumbuhnya jenggot. Sedangkan ciri seks sekunder pada wanita adalah tumbuhnya payudara dan pinggul membesar.
- c) Perkembangan otak berkelanjutan Riset terakhir menunjukkan bahwa otak remaja belum berkembang secara sempurna sampai akhir remaja. Beberapa studi mengusulkan bahwa hubungan antara sel saraf yang memengaruhi emosi, Fisik dan kemampuan mental belum sempurna.

## Penutup



Demikianlah penyusunan buku saku tentang Kesehatan Reproduksi untuk Cegah Stunting yang dibuat dengan harapan semoga kita semua dapat mengambil intisari dari buku saku ini dan dapat dijadikan sebagai penambah wawasan mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan stunting Bagi remaja. Semoga buku saku ini berguna bagi para pembaca.



# Daftar Pustaka

Khodijah Parinduri, S. (2021). Optimalisasi Potensi Remaja Putri Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Wangunjaya Kecamatan Leuwisadeng Kabupaten Bogor.

Mardiana, S. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Tentang Status Gizi Dengan Angka Kejadian Stunting Di Desa Secangkang Kabupaten Langkat. Dalam Jurnal Ilmiah Maksitek (Vol.3, Edisi 2).

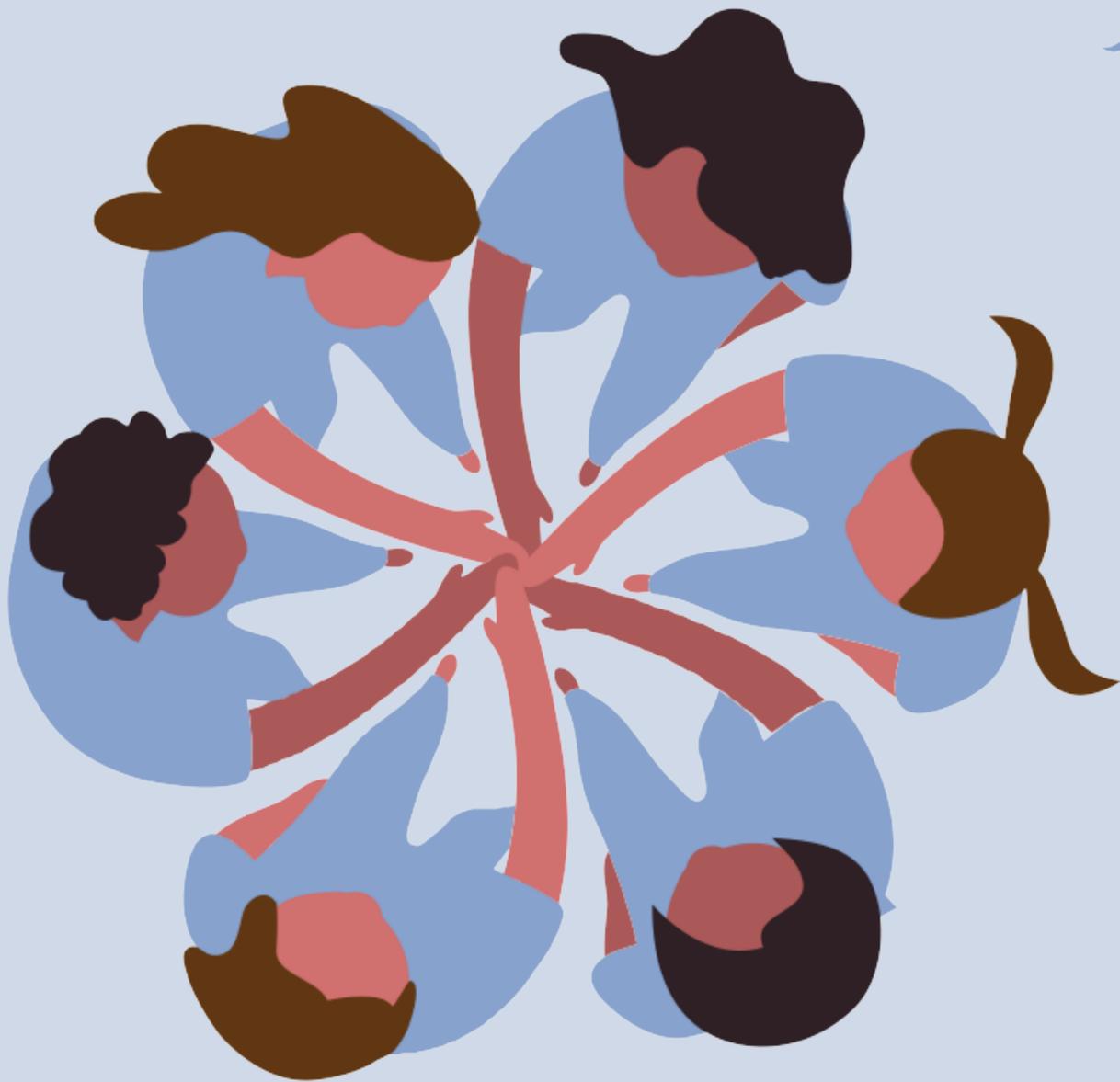
Nurkolidah, Dini. 2022. Modul Pencegahan Pencegahan Stunting Pada Remaja. Modul Kebidanan Poltekkes Pontianak.

Putri, ET (2021). Upaya Pemberdayaan Remaja Dalam Pendewasaan Usia Pernikahan, Peningkatan Kesehatan Reproduksi, Pencegahan Stunting Dan Pernikahan Dini. Jurnal Dharma Bakti, 4(2), 202–208.

Teja, M. (2019). Stunting Balita Indonesia Dan Penanggulangannya. Pusat Penelitian Badan dan Keahlian DPR RI, XI(22), 13–18.



K  
K  
N  
  
D  
E  
S  
A  
  
R  
E  
J  
O  
S  
A  
R  
I



MARI CIPTAKAN GENERASI YANG AMAN  
DARI STUNTING DAN IKUT MEMBANGUN  
NEGARA MENJADI LEBIH BAIK