

Mencegah Stunting

Sejak Awal Kehidupan

Investasi terbaik untuk generasi sehat,
cerdas, dan produktif



1000 HPK
Masa Emas
Pertumbuhan



Gizi Seimbang
untuk Ibu
dan Anak



Pola Asuh
dan Stimulasi
Optimal



Akses Layanan
Kesehatan
Berkualitas



Penulis:

Sukmawati, S.KM., M.KM.
Muh. Arfah, S.KM., M.Kes.

Editor:

Liskha Ayuningrum, Amd.B.Ing.,
S.KM., M.KM.



Mencegah Stunting Sejak Awal Kehidupan

Sukmawati, S.K.M., M.K.M.
Muh. Arfah, S.KM., M.Kes.

PT CIPTA DIGITAL EDUKASI

Anggota IKAPI: No. 666/DKI/2026



Mencegah Stunting Sejak Awal Kehidupan

Penulis : Sukmawati, S.K.M., M.K.M., Muh. Arfah, S.K.M., M.Kes.
ISBN : 978-634-7808-08-0 (PDF)
Penyunting Naskah : Liskha Ayuningrum, Amd.BIng.SKM., MKM.
Tata Letak : Fahri Firliansyah.
Desain Sampul : Novikean Keysah Sanisri

Penerbit

PT Cipta Digital Edukasi

Jl. Wijaya Ii/Wijaya Grand Centre Blok G-15, Desa/Kelurahan Pulo, Kec. Kebayoran Baru, Kota Adm. Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta, Kode Pos: 1216

E-Mail : penerbitcde@gmail.com

Website : cideka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta.

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan prebuttal sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku referensi yang berjudul *Mencegah Stunting Sejak Awal Kehidupan*. Buku ini hadir untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya pencegahan stunting sejak masa awal kehidupan, mulai dari masa kehamilan, kelahiran, hingga tumbuh kembang anak usia dini. Melalui buku ini, pembaca diharapkan dapat memahami faktor-faktor yang memengaruhi stunting serta upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Buku ini ditujukan untuk masyarakat umum agar mudah dipahami oleh berbagai kalangan, terutama orang tua, calon orang tua, kader kesehatan, tenaga kesehatan, pendidik, serta siapa saja yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan anak.

Jakarta, Juli 2026

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
Bab 1: Memahami Stunting sebagai Masalah Kesehatan Anak 1	
1.1 Pengertian Stunting pada Anak	1
1.2. Perbedaan Stunting, Kurang Gizi, dan Anak Pendek.....	4
1.3 Mengapa Stunting Perlu Dicegah Sejak Dini.....	8
1.4 Dampak Stunting bagi Masa Depan Anak	11
Bab 2: Stunting dalam Kehidupan Keluarga dan Masyarakat	
.....	16
2.1 Stunting sebagai Masalah Gizi Kronis	16
2.2. Stunting dan Kualitas Hidup Anak.....	20
2.3 Stunting sebagai Tantangan Kesehatan Masyarakat	23
2.4 Peran Keluarga dalam Pencegahan Stunting.....	26
Bab 3: Periode Emas 1.000 Hari Pertama Kehidupan	29
3.1 Makna 1.000 Hari Pertama Kehidupan	29
3.2. Masa Kehamilan sebagai Awal Pencegahan Stunting	32
3.3 Usia 6–24 Bulan sebagai Masa Kritis Pertumbuhan	34
3.4 Pemenuhan Gizi Anak pada Awal Kehidupan	38
Bab 4: Berat Badan Lahir Rendah dan Risiko Stunting.....	40
4.1 Pengertian Berat Badan Lahir Rendah	40
4.2. Penyebab Bayi Lahir dengan Berat Badan Rendah.....	43
4.3 Hubungan BBLR dengan Pertumbuhan Anak	46
4.4 Pencegahan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Sejak Masa Kehamilan	50

Bab 5: ASI Eksklusif untuk Tumbuh Kembang Anak.....	53
5.1 Pengertian dan Manfaat ASI Eksklusif	53
5.2. Kandungan ASI bagi Pertumbuhan Bayi	56
5.3 Hambatan Pemberian ASI Eksklusif	58
5.4 Dukungan Keluarga dalam Keberhasilan Menyusui	63
Bab 6: Makanan Pendamping ASI dan Kebutuhan Gizi Anak	66
6.1 Waktu Tepat Pemberian MP-ASI.....	66
6.2. Prinsip MP-ASI yang Sehat dan Bergizi	69
6.3 Kesalahan Umum dalam Pemberian Makanan Anak	71
6.4 Pola Makan Seimbang untuk Mencegah Stunting	74
Bab 7: Penyakit Infeksi dan Gangguan Pertumbuhan Anak ..	76
7.1 Hubungan Infeksi dengan Status Gizi Anak	76
7.2. Diare dan Pengaruhnya terhadap Penyerapan Gizi	79
7.3 ISPA dan Risiko Penurunan Nafsu Makan Anak.....	81
7.4 Pencegahan Penyakit Infeksi pada Balita.....	85
Bab 8: Imunisasi sebagai Perlindungan Kesehatan Anak	87
8.1 Pengertian dan Tujuan Imunisasi Dasar	87
8.2. Jadwal Imunisasi pada Anak	90
8.3 Hubungan Imunisasi dengan Pencegahan Infeksi	93
8.4 Peran Orang Tua dalam Melengkapi Imunisasi Anak.....	98
Bab 9: Pendidikan Ibu dan Pengetahuan Gizi Keluarga	102
9.1 Peran Pendidikan Ibu dalam Pengasuhan Anak	102
9.2. Pengetahuan Gizi dan Praktik Pemberian Makan	105
9.3 Akses Informasi Kesehatan bagi Ibu.....	108
9.4 Edukasi Keluarga untuk Pencegahan Stunting.....	110
Bab 10: Pekerjaan Ibu dan Pengasuhan Anak	114

10.1 Peran Ibu dalam Pemenuhan Kebutuhan Anak	114
10.2. Tantangan Ibu Bekerja dalam Pengasuhan Balita	118
10.3 Pengaturan Waktu, Makan, dan Pemantauan Anak	121
10.4 Dukungan Keluarga bagi Ibu dan Anak	123
Bab 11: Penghasilan Keluarga dan Akses Pangan Bergizi	127
11.1 Penghasilan Keluarga dan Daya Beli Pangan	127
11.2. Pemilihan Makanan Bergizi dengan Biaya Terjangkau ..	130
11.3 Ketahanan Pangan Rumah Tangga.....	132
11.4 Bantuan Sosial dan Program Gizi bagi Keluarga.....	136
Bab 12: Strategi Pencegahan Stunting Berbasis Keluarga	140
12.1 Pemantauan Tumbuh Kembang Anak di Posyandu	140
12.2. Peran Puskesmas dan Tenaga Kesehatan	143
12.3 Kolaborasi Keluarga, Masyarakat, dan Pemerintah	146
12.4 Rekomendasi Praktis Pencegahan Stunting di Rumah.....	149
Daftar Pustaka.....	153
Profil Penulis	166

Mencegah Stunting

Sejak Awal Kehidupan

Stunting bukan hanya soal tinggi badan, tetapi tentang masa depan anak dan kualitas sumber daya manusia bangsa. Buku ini hadir sebagai panduan praktis dan ilmiah bagi orang tua, tenaga kesehatan, dan siapa pun yang peduli terhadap tumbuh kembang anak.

Buku ini membahas:



Persiapan sejak masa kehamilan untuk mencegah risiko stunting



Nutrisi dan ASI sebagai pondasi tumbuh kembang optimal



Pola asuh, stimulasi, dan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak



Pencegahan penyakit dan akses layanan kesehatan yang berkualitas

“

Investasi terbaik untuk generasi sehat, cerdas, dan produktif adalah mencegah stunting sejak awal kehidupan.



ISBN 978-634-7808-08-0 (PDF)



9

786347

808080