DINAS KESEHATAN KABUPATEN TEMANGGUNG

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

CEGAH STUNTING

DENGAN A-B-C-D-E

D

DATANG KE POSYANDU

1 BULAN SEKALI

KENAPA BALITA HARUS KE POSYANDU?

Untuk pemantauan pertumbuhan dan perkembangan

Posyandu dapat menjadi sarana deteksi dini masalah kesehatan gizi. Jika ditemukan masalah tumbuh kembang pada anak, maka akan segera ditangani

E

EKSKLUSIF

ASI (AIR SUSU IBU)

USIA 0-6 BULAN

ASI eksklusif diberikan kepada bayi usia 0 sampai 6 bulan, dilanjutkan hingga usia 2 tahun. Air Susu Ibu (ASI) berpotensi mengurangi peluang stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro

- **Protein whey dan kolostrum yang terdapat pada Air Susu Ibu (ASI) dinilai mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi**

B

Bumil (Ibu Hamil) teratur periksa kehamilan sebanyak 6 kali

A

Aktif Minum Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Rematri, Catin, WUS, dan MMS bagi Bumil

C

Cukupi konsumsi MP-ASI dengan protein hewani sesuai kebutuhan

D

Datang ke posyandu 1 bulan sekali

E

Eksklusif ASI dari bayi lahir hingga usia 6 bulan

Diproduksi oleh :
Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung Tahun 2025
Sub Kegiatan Pengelolaan Pelayanan Promosi Kesehatan

dinkestemanggung | Dinkes Kab Temanggung | dinkestemanggung

AKTIF MINUM TTD ATAU MMS

A

Konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) bagi remaja putri (rematri), calon pengantin (catin) dan WUS (Wanita Usia Subur) sebanyak **1 (satu) tablet seminggu sekali** yang bertujuan untuk mencegah anemia

Bagi Ibu Hamil (Bumil) harus mengkonsumsi multivitamin yaitu **MMS (*Multiple Micronutrient Suplements*) sebanyak 1 hari sekali minimal 180 hari** untuk membantu persalinan lancar dan meningkatkan kecerdasan anak

BUMIL PERIKSA KEHAMILAN MINIMAL 6 KALI

B

Periksa kehamilan (*Antenatal Care/ANC*) dilakukan minimal 6 (enam) kali, yang mana 2 (dua) kali pemeriksaan dilakukan oleh dokter menggunakan USG.
Berikut rincian pemeriksaan kehamilan yang harus dilakukan oleh ibu:

- 1 kali di Trimester 1
- 2 kali di Trimester 2
- 3 kali di Trimester 3

Selain untuk memantau kondisi ibu hamil dan janin yang sedang dikandung, tujuan dilakukannya pemeriksaan kehamilan (*Antenatal Care/ANC*) lainnya adalah untuk mewujudkan ibu hamil yang sehat dan berpengetahuan serta sebagai salah satu upaya pencegahan stunting sejak sebelum bayi dilahirkan

CUKUPI MP-ASI DENGAN PROTEIN HEWANI

C

BAGI BAYI USIA DI ATAS 6 BULAN

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang mengandung protein hewani diberikan setiap hari untuk mencegah anak mengalami masalah gizi termasuk stunting. Pangan hewani mempunyai kandungan zat gizi yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak