

**PERTIWI
TAK MAU
STUNTING**



bkkbn
Direktorat Kerjasama
Pendidikan Kependudukan



PERTIWI TAK MAU STUNTING

Penulis :
Shahibah Yuliani, S.Sos.,M.Pd

ISBN : 978-602-1564-79-0

Editor :
1. Ade Isyanah
2. Margaretha Elia
3. Nurmalita Sari

Penanggung Jawab : Dr. Edi Setiawan., S.Si., M.Sc., MSE

Desain/Illustrasi : Ahmad Yani Ali Ramdhan S.IP

Cetakan Pertama Tahun 2021
Modul dapat diperbanyak oleh pihak lain dengan seizin penerbit,
Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan – BKKBN

Penerbit :
Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan, BKKBN
Jl. Permata No.1, Jakarta Timur. Telp. 021-8009029 / 8009045 ext. 711,
email : ditpenduk@bkkbn.go.id atau ditpenduk711@gmail.com
ig/fb/youtube : penduk_bkkbn

ISBN 978-602-1564-79-0



Anak-anak merupakan aset masa depan bangsa, sehingga edukasi terkait asupan gizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat perlu diberikan sejak dini. Orang tua juga harus tanggap sejak akan merencanakan kehamilan. Harapannya, generasi emas bebas stunting dapat tercapai



Dr. Ir. Dwi Listyawardani, M.Sc., Dip.Com
Deputi Bidang Pengendalian Penduduk



Buku ini di buat dengan alur cerita yang sederhana, harapannya orang tua dapat menceritakan ke anak dengan mudah dan menyenangkan seperti **read a loud**, anak juga dapat menikmati dan mencerna pesan yang disampaikan. Untuk anak-anakku dan para orangtua, Yuuk..kita bantu Indonesia bebas dari stunting

Dr. Edi Setiawan, S.Si., M.Sc. MSE
Direktur Kerjasama Pendidikan Kependudukan

PETUNJUK BAGI ORANG TUA / PENDAMPING



Buku cerita ini diperuntukkan bagi orang tua dan anak dengan rentang usia 5 -12 tahun. Buku ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan cerita bagi orang tua, guru maupun pendamping anak dalam mengenalkan stunting sejak dini.



Buku ini memberikan wawasan pengetahuan tentang stunting dan dampaknya. Selain itu, buku ini juga mengajak anak agar giat menjaga kebersihan dan kesehatan.

Cerita yang disampaikan kepada anak-anak sebagai tahap perkembangannya untuk lebih memotivasi anak. Melalui pendekatan digital yang memiliki audio visual pada setiap latar cerita, memiliki harapan bahwa kecintaan anak dan literasi juga akan meningkat, sehingga pembaca pada umumnya dapat meminimalisir masalah stunting



Hari Minggu tiba, Pertiwi teringat bahwa hari ini ada pembukaan Pojok Kependudukan di Balai "Kampung KB" HARAPAN.

Ia begitu semangat saat kemarin Ibu memberikan surat bahwa pertiwi menjadi salah satu anak yang diundang oleh Kepala Desa, Pak Budi

Kampung KB : Kampung Keluarga Berkualitas



Pagi ini matahari bersinar cerah. Pertiwi kemudian bergegas menuju balai desa

"Wah...aku sudah tidak sabar mau membaca buku dan makan bersama kawan-kawan, Nang."

"yahoooo...semoga ada banyak buku cerita di sana ya, Wi."

mereka terus mengayuh sepeda dengan keringat bercucuran.



Pembukaan akan dilaksanakan di balai desa. Semua anak berbaris rapi menuju aula sambil diberikan buku dengan tema hidup sehat oleh seorang Penyuluh Keluarga Berencana (PKB) di Kampung KB Harapan.

"waaaah ... asiik, kita dapet buku nih nang."

"iya, beruntung ya Wi, kita bisa ikutan, acaranya seru banget."



Pertiwi dan kawan-kawan telah berkumpul dan duduk dengan rapi di balai desa menyimak sambutan dari Bapak Kepala Desa.

"Anak-anak, sebagai generasi bangsa harus giat membaca buku. Kebetulan hari ini bertepatan juga dengan Hari Gizi Nasional, tanggal 25 Januari. Setelah kalian membaca buku, kalian nanti saling bercerita tentang makanan yang sudah dibawa ya," seru Pak Kades sambil tertawa.



Setelah anak-anak membaca, mereka kemudian makan bersama. Anak-anak terlihat membawa makanan sehat. Tapi....Pertivi hanya membawa mie.

"Aku bawa nasi, ikan goreng, sayur bayam, apel dan susu," sambil menunjukkan satu persatu makanan yang ia bawa.

"Ayu kamu bawa apa?"



Jawaban Ayu membuat Pertiwi terkejut, karena hampir semua makanan yang Ayu bawa tidak disukai oleh Pertiwi.

"Ikan itu kan bau amis, ga enak dan sayuran itu pahit! Aku tidak sukaaaa....!!"



kemudian dengan semangat Ayu menyodorkan makanan.

"Ini enak loh Pertiwi, kata mamaku ini sangat bergizi biar kita kuat seperti tentara dan cerdas seperti Bu Guru. Aku tadi baca kalau makanan sehat bisa mencegah anemia dan kurang gizi kronis saat dewasa nanti."

"Aaaa...begitu ya?"

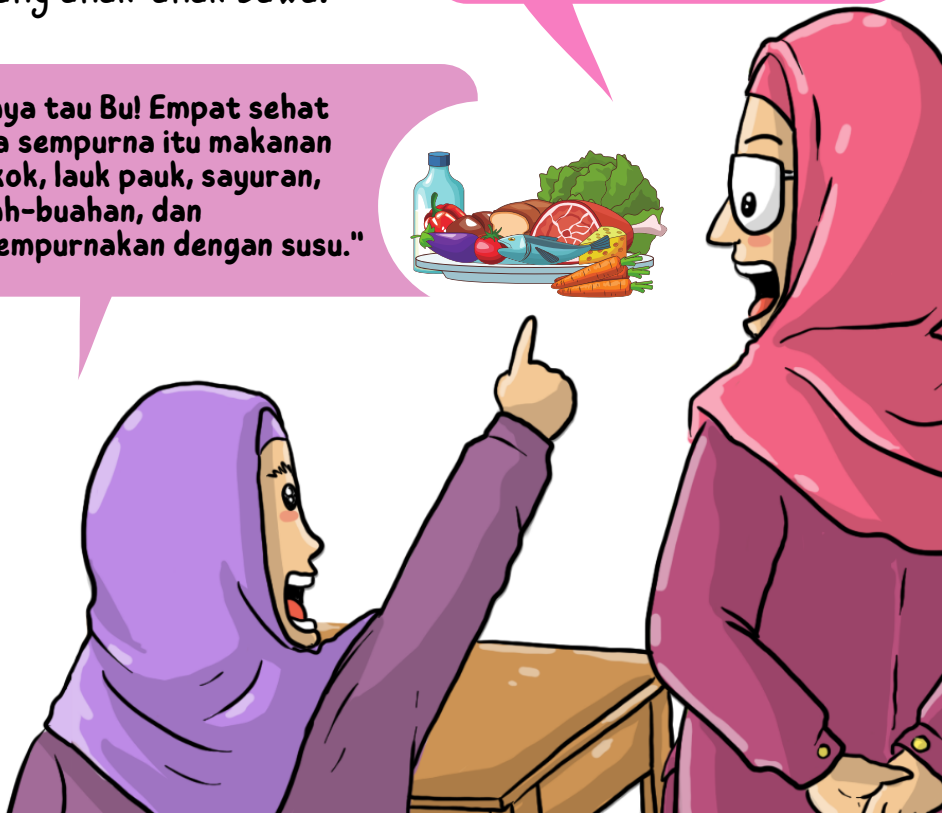
"Kalau kurang gizi, kita akan sulit konsentrasi dalam belajar."



Bu Indah kemudian berjalan berkeliling, melihat bekal makanan yang anak-anak bawa.

"Anak-anak Ibu ingin bertanya, Siapa yang tahu, apa itu makanan empat sehat lima sempurna?"

"Saya tau Bu! Empat sehat lima sempurna itu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan disempurnakan dengan susu."



POJOK KEPENDUDUKAN

Balai Desa Kampung KB Harapan

"Benar sekali apa yang dikatakan oleh Ayu. Nah, apakah Ayu membawa makanan sehat?"



kemudian juga diikuti oleh kawan-kawan lainnya yang membawa makanan sehat.

"Bawa bu!!"

"bawa bu..!!"

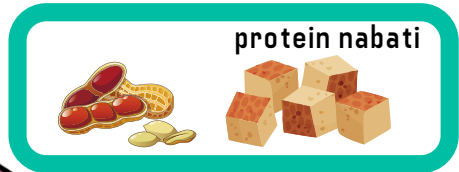
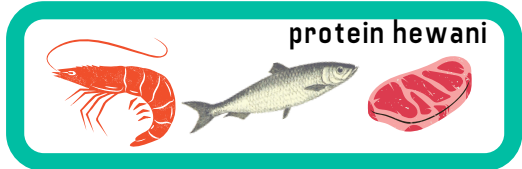
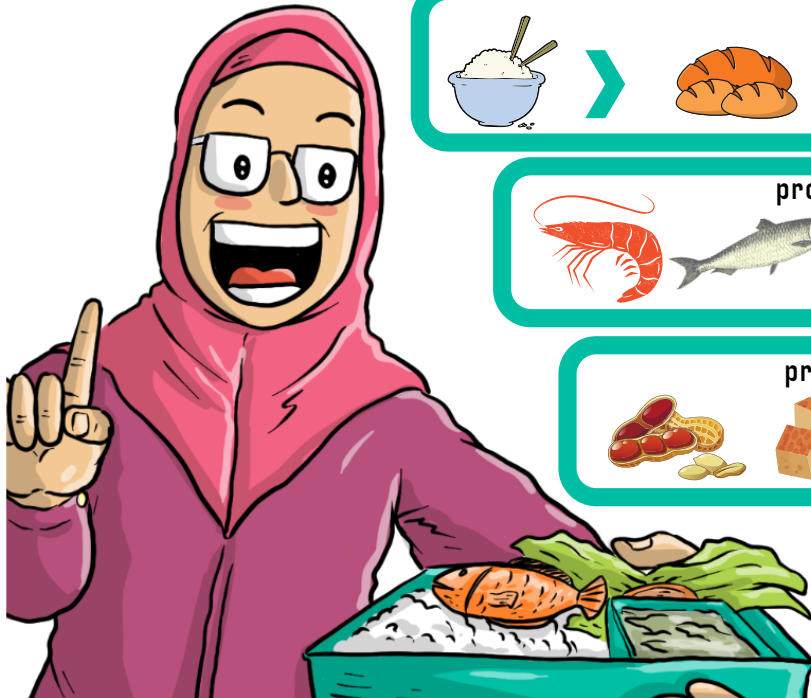


"Wah, hebat sekali semuanya," seru Bu Indah dengan bangga

"Nah anak-anak, makanan sehat itu yang mengandung protein dan vitamin. Seperti yang Ayu bawa misalnya. Ada nasi mengandung karbohidrat. Ikan mengandung protein. Ada sayur bayam juga apel yang mengandung serat dan vitamin, dan disempurnakan dengan susu."



"Karbohidrat seperti nasi bisa diganti dengan roti, ubi, dan singkong. Protein itu ada dua yaitu protein hewani yang berasal dari hewan seperti ikan dan daging, ada juga protein nabati yang berasal dari tumbuhan, seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan," lanjut Bu Indah dengan semangat sambil menunjukkan makanan sehat.



"Stunting itu apa Bu? Aku tadi baca buku, hidup sehat itu kita harus rajin menggosok gigi sebelum tidur dan setelah makan," tanya Pertiwi yang kebingungan.

"Tadi aku baca kalau kita kena stunting, kita tidak bisa tumbuh besar, aku kan pengen jadi Polisi."

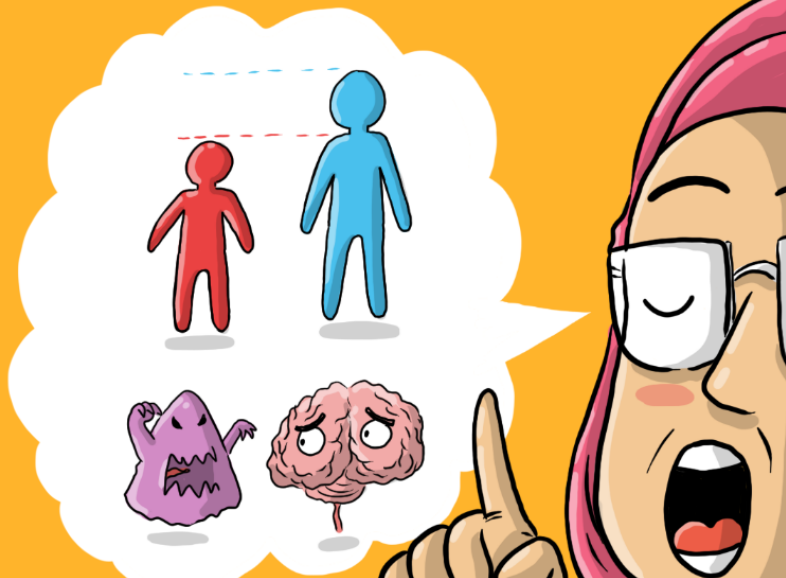
"Anak-anak, kita harus hidup sehat. Jika kita jarang cuci tangan dan makan yang tidak bergizi, nanti kita akan mengalami gizi buruk dan generasi mendatang bisa stunting."



"Stunting adalah masalah kurang gizi, sehingga tinggi badan seseorang lebih pendek dari orang pada umumnya, tapi itu terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan, selama 9 bulan dalam kandungan hingga berusia 2 tahun. Stunting juga mengganggu kecerdasan otak," ucap Bu Indah sambil memperagakan memegang badan dan kepalanya.

"Nah, jadi kita semua harus makan sehat ya, agar kalian bisa tumbuh sehat dan cerdas. Kalau tidak makan sehat juga bisa anemia, kalian akan lemas, dan konsentrasi belajar menjadi terganggu!" seru Bu Indah.

Bu Indah juga menjelaskan, kalau kita juga harus menjaga kebersihan lingkungan.



Saat Bu Indah menjelaskan, Pertiwi melamun. Ia merasa semua kawan-kawannya membawa sayur dan makanan sehat.

"Aku ga mau kena stunting, aku harus sehat dan cerdas," ucap Pertiwi dalam hati sambil menyembunyikan makanan yang dibawanya.



Kegiatan hari ini selesai dan anak-anak bersiap pulang ke rumah. Ia meninggalkan Bonang yang masih asyik makan dengan bekal makanannya.

Ia mengingat semua ucapan Bu Indah, begitu pula dengan perkataan Ibu. Ibu selalu membekali Pertiwi makanan sehat, tapi Pertiwi selalu menolaknya.

KRIING!!



"Ibuuuuuu, aku mau makan sayur. Tadi temen-temen bawa sayur dan buah, Aku ga bawa. Kata Bu Indah kalau nanti nggak makan sehat aku bisa kurang gizi, anemia yang membuat tubuh jadi lemas dan susah belajar."

Sesampainya di rumah, Pertiwi menuju dapur sambil berteriak. Hal itu sontak mengagetkan Ibu yang sedang fokus memasak.



Ibu langsung tertawa dan merangkul Pertiwi. Tiba-tiba Pertiwi lari ke kamar mandi mencuci tangan, lalu ke dapur mengambil sayur, dan ikan goreng yang baru dimasak ibu. Pertiwi langsung melahap masakan ibu, sambil menutup mulutnya.

"Ternyata ini enak ya, Bu..." katanya sambil tersenyum.

HA HA
HA!



"Saat masih di perut ibu, Pertiwi selalu Ibu jaga dengan minum susu, vitamin, makan sehat dan rutin mengontrol kandungan ke bidan juga puskesmas." cerita ibu panjang lebar.

"Saat Pertiwi lahir, ibu memberikan ASI selama dua tahun. Ibu juga rajin ke Posyandu untuk imunisasi dan memeriksa kesehatan." lanjut ibu bersemangat

"Ooh, ternyata seperti itu ya! Ibu sangat hebat dan rajin."



Ibu lanjut bercerita sambil memeluk Pertiwi dan mengusap adik Pertiwi yang sedang dikandungnya.

"Nah.. itu Ibu lakukan agar Pertiwi bisa terus sehat dan tidak terkena stunting, sama seperti yang Ibu lakukan dengan adikmu nanti"

"Waaah .. Pertiwi senang banget dengar ceritanya, Ibu merawatku sejak aku di perut Ibu, agar aku tumbuh jadi anak sehat dan cerdas."



Saat ini Pertiwi sudah berusia sembilan tahun. Cerita Ibu membuat Pertiwi paham, bahwa Ia harus tetap menjaga kesehatan dan kebersihan. Mulai saat itu Pertiwi berjanji untuk selalu nurut pada ibu dengan makan sehat dan menjaga kebersihan.

Menjaga kebersihan menghindari kita dari sakit perut dan diare. Diare juga dapat menyebabkan stunting.

"Aku harus rajin cuci tangan pakai sabun, dan makan bergizi."



Tamat..

Ayo ... kita cari makanan bergizi!



JANGAN LUPA MAKAN BERGIZI TIAP HARI YA ..

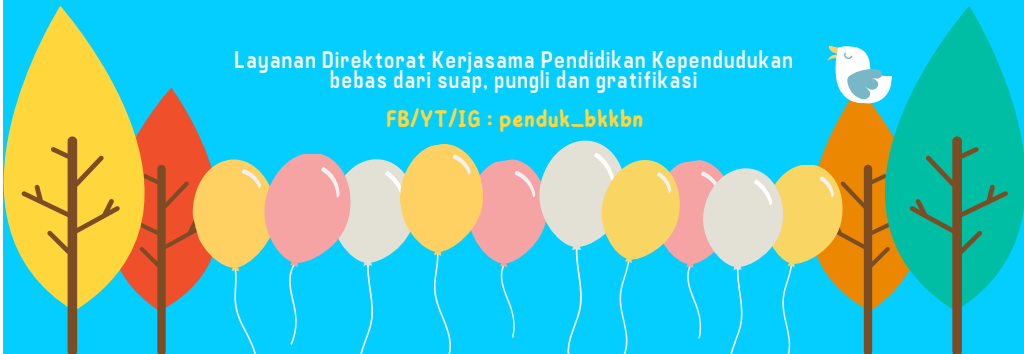


YUK KITA JADI GENERASI SEHAT DAN CERDAS

Buku ini dapat diunduh gratis di :
<https://cis.bkkbn.go.id/dalduk/?p=20>

Layanan Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan
bebas dari suap, pungli dan gratifikasi

FB/YT/IG : [penduk_bkkbn](#)





**Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan
2021**

ISBN 978-602-1564-79-0



9 786021 564790