Awas! Ini Dia Ciri Ciri Stunting Pada Anak beserta Cara Pencegahannya

Ilustrasi stunting pada anak, sumber: abc.net.au

Description: Stunting adalah kondisi gangguan pertumbuhan pada anak, berikut adalah ciri-ciri stunting dan cara mencegahnya.

Ciri-ciri stunting dapat terlihat dengan jelas seiring dengan pertumbuhan anak. Menurut WHO, stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stumulasi psikososial yang tidak memadai. Anak-anak yang mengalami stunting ditandai dengan tinggi badan yang terhambat dan di bawah minus dua standar deviasi di bawah median standar pertumbuhan anak yang ditetapkan oleh WHO.

Stunting dapat terjadi jika asupan gizi kurang dibanding nutrisi yang dibutuhkan oleh anak. Jika anda melihat pertumbuhan tinggi anak yang lebih lambat dibanding anak-anak seusianya, maka anda perlu waspada, bisa jadi itu salah satu ciri-ciri stunting. Selain itu ada beberapa ciri-ciri stunting pada anak yang patut anda waspadai pula, yakni:

Ciri-ciri stunting pada anak

1. Tinggi badan lebih pendek dibanding rata-rata tinggi anak seusianya.
2. Berat badan kurang dibanding anak seusianya.
3. Anak tampak lebih mungil dibandingkan anak seusianya.
4. Pertumbuhan tulang terhambat.
5. Pertumbuhan gigi terhambat.

Jika anak di bawah usia dua tahun mengalami ciri-ciri tersebut, tidak usah khawatir karena belum terlambat untuk menanganinya. Sebab masa krusial bagi anak untuk tumbuh kembangnya berada sejak 1000 hari pertama kehidupannya, yakni sejak masih di dalam kandungan hingga anak usia 2 tahun. Untuk itu sangat penting menjaga kualitas dan asupan makanan anak selama 1000 hari masa kehidupan anak. Berikut adalah beberapa cara mencegah stunting pada anak.

Cara mencegah stunting

1. Memberikan ASI ekslusif sejak bayi dilahirkan hingga berusia 6 bulan
2. Memberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi hingga berusia 2 tahun.
3. Memberikan obat cacing dan vitamin zat besi sesuai dengan resep dokter untuk anak berusia 7-23 bulan.

Itulah beberapa cara mencegah stunting pada anak. Jika anda seorang ibu hamil dan khawatir jika anak mengalami stunting, maka sangat dianjurkan untuk memberikan janin asupan gizi yang baik dengan cara mengonsumsi berbagai makanan dan minuman yang bernutrisi tinggi.

Semoga informasi tersebut bermanfaat. (RYFA)

Penulis: Alya Rahma Adelia

Telah diterbitkan di laman: https://kumparan.com/berita-terkini/awas-ini-ciri-ciri-stunting-pada-anak-beserta-cara-pencegahannya-1uv0rGPaNI0