

**PERANCANGAN MEDIA EDUKASI MENGENAI PENCEGAHAN  
STUNTING PADA ANAK USIA 0-2 TAHUN**

**DESIGN OF EDUCATIONAL MEDIA ON STUNTING PREVENTION IN  
CHILDREN 0-2 YEARS OLD**

Nafisa Agnia Solehat Turyana<sup>1</sup> dan Idhar Resmadi<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1,  
Terusan Buahbatu - Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257  
nafisaagnia@student.telkomuniversity.ac.id, idharresmadi@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak:** Permasalahan gizi di Indonesia masih berdampak sangat serius dan memprihantinkan terhadap kualitas sumber daya manusia. Hal tersebut diawali dengan adanya kasus Stunting. Pencegahan stunting juga didukung oleh peran orang tua yang memiliki kontribusi besar terhadap status gizi anak mereka. Orang tua diibaratkan sebagai panutan utama seorang anak yang menjadi tempat mereka bertumbuh dan berkembang secara optimal dengan pemenuhan gizi dan pemberian pola asuh yang baik. namun cukup disayangkan orang tua beberapa daerah masih menganggap Stunting adalah hal biasa dan belum menjadi kekhawatiran mereka. Perancangan media edukasi berupa buku ilustrasi merupakan solusi terbaik dalam menyampaikan informasi mengenai Stunting dan pencegahannya. Agar orang tua dan calon orang tua di Indonesia dapat teredukasi dengan baik dalam menerapkan pola asuh dan pola asupan yang baik untuk anak mereka agar kasus Stunting pada anak Indonesia dapat menurun dan menciptakan generasi yang sehat dan cerdas. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, wawancara, observasi, dan kuisioner. Perancangan buku ilustrasi ini diharapkan dapat menekan angka prevalensi stunting di Indonesia menjadi rendah dan mengedukasi masyarakat untuk menerapkan pola asuh yang baik bagi anak Indonesia.

**Kata kunci:** orang tua, anak, stunting, buku ilustrasi

**Abstract:** Nutritional problems in Indonesia still have a very serious and worrying impact on the quality of human resources. It started with the Stunting case. Stunting prevention is also supported by the role of parents who have a major contribution to the nutritional status of their children. Parents are likened to the main role model for a child who becomes a place for them to grow and develop optimally by fulfilling nutrition and providing good parenting patterns. but it is quite unfortunate that parents in some areas still consider stunting as a common thing and has not become their concern. The design of educational media in the form of an illustration book is the best solution in conveying information about stunting and its prevention. So that parents and prospective parents in Indonesia can be well educated in implementing good parenting and intake patterns for their children so that stunting cases in Indonesian children can decrease and create a healthy and intelligent generation. The research method used is literature study, interviews, observations, and questionnaires. The design of this illustrated book is expected to reduce the

*stunting prevalence rate in Indonesia to a low level and educate the public to apply good parenting styles for Indonesian children.*

**Keywords:** *Parents, Childern, Stunting, Illustration book*

## **PENDAHULUAN**

Indonesia saat ini merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah kasus penyakit stunting yang cukup tinggi dibandingkan dengan negara-negara berkembang lainnya. Permasalahan gizi di Indonesia masih berdampak sangat serius dan memprihantinkan terhadap kualitas sumber daya manusia. Stunting menjadi tolak ukur pada kesejahteraan, pendidikan, dan masa depan. Untuk itu korban yang menderita Stunting khususnya anak-anak tidak hanya berdampak buruk secara fisik dalam tumbuh kembangnya, tetapi juga bisa berdampak buruk terhadap kualitas emotional, kecerdasan, produktivitas dan prestasinya kelak saat sudah dewasa sehingga dapat menjadi beban negara.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia ditetapkan sebagai negara ketiga dengan angka prevalensi stunting tertinggi di Asia pada 2017. Angkanya mencapai 36,4 persen. Namun, pada 2018, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angkanya terus menurun hingga 23,6 persen. Selain itu menurut seorang juru bicara KonsepsiNTB, Dr Muh Taquiuddin, dilaporkan Antaranews dari Bandarlampung mengatakan "Stunting diyakini kemungkinan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan angka kemiskinan, dan memperlebar ketimpangan sosial. Jika situasi ini tidak diatasi segera maka Indonesia dapat dipastikan tidak mampu bersaing menghadapi tantangan global pada masa depan,"

Namun disamping pernyataan tersebut melihat keadaan stunting di tahun 2021 ini hasil SSGI pada tahun 2021 menyatakan bahwa angka prevalensi Stunting secara nasional menurun sampai ke angka 1,6 persen jika dilihat dari tahun sebelumnya yang menginjak angka 27,7 seketika mengalami penurunan menjadi 24,2 persen pada tahun

2021 ini. Akan tetapi meskipun saat ini Indonesia sudah mengalami penurunan prevalensi dibawah 20% namun masih belum mencapai target perkiraan RP JMN tahun 2024 yang ingin mencapai 14%. Maka dari itu Indonesia belum dinyatakan bebas Stunting.

Namun cukup disayangkan orang tua beberapa daerah masih menganggap stunting adalah hal biasa dan belum menjadi kekhawatiran mereka. Menurut Yuli Supriati Aktivis kesehatan anak mengatakan bahwa calon ibu muda belum sepenuhnya teredukasi mengenai stunting. Ia mengatakan masyarakat tidak paham bahkan tidak mengetahui apa itu stunting, apa bahaya dan penyebabnya, apa saja tanda tandanya dan apa pencegahannya. Beberapa anak dengan usia balita berumur 2 tahun memiliki berat badan jauh dari angka normal yaitu 2 kilogram, tapi mengenai hal tersebut orang tua anak masih menganggap bahwa itu adalah hal yang wajar. Padahal pencegahan stunting juga didukung oleh peran orang tua yang memiliki kontribusi besar terhadap status gizi anak mereka. Orang tua diibaratkan sebagai panutan utama seorang anak yang menjadi tempat mereka bertumbuh dan berkembang secara optimal dengan pemenuhan gizi dan pemberian pola asuh yang baik. Aksi untuk mencegah peningkatan angka prevalensi Stunting juga dapat diterapkan pada kehidupan dimasa remaja. Persiapan calon ibu dalam mengetahui permasalahan Stunting dan pencegahannya dilakukan sejak remaja agar dapat memutus rantai perkembangan Stunting. Agar para ibu dimasa depan sudah memiliki pengetahuan yang cukup mendalam mengenai upaya pemenuhan pola asupan dan gizi seimbang pada 1000 hari pertama kehidupan anak. (Noviasty et al., 2020)

Upaya yang dilakukan dalam mencegah angka kenaikan kasus stunting adalah memberikan informasi yang layak kepada masyarakat Indonesia khususnya para orang tua dengan membuat media edukasi tentang cara pencegahan terhadap stunting pada anak. Hal ini bertujuan agar para orang tua dapat memberikan pola asuh yang baik kepada anak-anak mereka untuk masa depan generasi yang lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Cara pengumpulan data dan analisis pada penelitian ini adalah menggunakan metode studi pustaka, kuisisioner, wawancara, dan Observasi. Penelitian ini menggunakan metode *mix-methods* yaitu menggabungkan data kualitatif dengan data kuantitatif.

## **LANDASAN TEORI**

### **Teori Komunikasi**

Menurut Jenis & Kelly dalam (Saputra, 2013, p. 1) Komunikasi adalah suatu proses melalui mana seseorang (komunikator) menyampaikan stimulus (biasanya dalam bentuk kata-kata) dengan tujuan mengubah atau membentuk perilaku orang lainnya (khalayak).

### **Teori Komunikasi Massa**

Menurut Gebner 1967 dalam (Hanso, 2016) komunikasi massa adalah produksi dan distribusi yang berlandaskan teknologi lembaga dari arus pesan yang continue serta paling luas dimiliki orang dalam masyarakat Indonesia.

### **Buku**

Adapun menurut Rustan (2014:120) dalam (Insani & Krisna, 2018, p. 31), buku merupakan alat penyampaian informasi berupa cerita, ilmu pengetahuan, berita, dan lain sebagainya. Buku dapat menampung berbagai macam informasi sesuai dengan jumlah halaman yang tersedia.

### **Buku Ilustrasi**

Menurut Hunt dalam Sugihartono (2015: 1101) Buku ilustrasi merupakan buku yang didalamnya merupakan gabungan antara teks lisan dan gambar ilustrasi. Gambar menyampaikan pesan dan komunikasi lebih instan daripada kata-kata, gambar membuat para pembaca mudah dalam memahami isi pesan serta memiliki daya imajinasi.

### **Stunting**

Stunting adalah kondisi anak dimana pertumbuhannya melambat karena kondisi gagal tumbuh yang disebabkan akibat kekurangan gizi kronis. Gizi kronis dapat terjadi saat anak masih dalam kandungan dan pada waktu awal anak tersebut lahir. Namun stunting baru dapat terlihat saat anak berusia 2 tahun. Faktor terpenting dalam pertumbuhan anak adalah kualitas gizi ibu dan anak. Periode pada usia anak 0-24 bulan disebut sebagai periode emas karena periode tersebut menentukan kualitas kehidupan yang akan datang. Periode emas merupakan periode sensitif karena gejala yang ditimbulkan pada bayi di masa ini bersifat permanen. Untuk itu diperlukan pemenuhan gizi seimbang pada usia ini karena jika tidak anak mengakibatkan dampak buruk yang dapat ditimbulkan dalam jangka pendek seperti terganggunya kecerdasan otak, pertumbuhan fisik yang kurang sempurna, dan gangguan metabolisme tubuh. Jika dilihat dalam jangka panjang, dampak yang ditimbulkan antara lain adalah kurangnya prestasi belajar, menurunnya kemampuan konsentrasi, dan kekebalan tubuh yang menurun. (Branca F, Ferrari M, 2002; Black dkk, 2008).

### **Status Gizi Anak**

Status gizi adalah status konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi pada tubuh. Dimana tubuh memerlukan sumber energi melalui zat gizi. Pemeliharaan jaringan tubuh dan pertumbuhan juga diperlukan oleh tubuh, serta proses pengaturan tubuh (Auliya et al., 2015).

### **ASI Eksklusif**

Artinya bayi hanya diberikan susu selama 6 bulan tanpa adanya makanan tambahan seperti makanan padat atau cairan lainnya seperti susu, teh, madu, dan air putih terkecuali obat dan vitamin. pemberian ASI eksklusif diberikan pada bayi usia hari pertama lahir sampai usia 6 bulan. (Murti, 2016)

### **Teori DKV**

Menurut Yongki Safanayong (2006:2) dalam bukunya "Integrated Visual Communication Design", desain merupakan disiplin ilmu yang mencakup aspek budaya, sosial, filosofi, teknologi dan komersial. Desain Komunikasi Visual adalah proses interdisipliner pemecahan masalah, pendekatan kreatif dan evaluasi dengan bidang lain.

### **Teori Ilustrasi**

Menurut Pridyaputri, A.C. dan Aditya, D.K. tahun 2019 dalam (Multazam et al., 2021) mengatakan Ilustrasi adalah bahasa tubuh, ekspresi, pregerakan, dan emosional sebuah karakter yang diobeservasi menjadi bentuk komunikasi visual untuk merepresentasikan perasaan dan kepribadian sebuah karakter atau objek tersebut.

### **Teori Tipografi**

Menurut Anggraini S dan Nathalia, 2014 menyebutkan Tipografi adalah sebuah seni yang menggunakan metode penataan tata letak, ukuran, bentuk dan sifat sifat yang meliputi keindahan. Oleh karena itu tipografi dalam hal ini menjadi "*visual language*" yang berarti bahasa yang dapat dicermati. (Multazam et al., 2021, p. 3040)

### **Teori Layout**

Menurut Rustan tahun 2009 mengatakan bahwa *layout* merupakan konsep tataletak elemen desain pada media, yang berguna untuk menyampaikan suatu pesan yang dibawa. *Melayout* adalah proses kerja yang dilakukan dalam desain.

### **Teori Warna**

Endang Widjajanti Laksono (1998: 42) menganggap warna sebagai bagian dari cahaya yang diteruskan atau dipantulkan. Tiga elemen penting untuk memahami warna adalah objek, mata, dan elemen cahaya. Secara umum, warna didefinisikan sebagai elemen cahaya yang dipantulkan oleh suatu objek, yang kemudian disinari oleh mata sesuai dengan cahaya yang mengenai benda tersebut.

## **KONSEP DAN HASIL PERANCANGAN**

### **Konsep Pesan**

Konsep pesan yang akan disampaikan melalui perancangan buku ilustrasi tentang pencegahan Stunting ini adalah memberikana informasi tentang pengenalan Stunting dengan diselingi alur cerita sederhana berupa dialog antara tokoh tokoh karakter yang ada di dalam cerita tersebut sambil menjelaskan informasi mengenai Stunting. pemberian dialog antar karakter dilakukan agar informasi yang disampaikan dapat menghibur pembaca dan menikmati informasi yang disampaikan. Sebagaimana fungsi komunikasi yaitu menginformasikan, menghibur, mengedukasi, dan mempengaruhi khalayak. Oleh karena itu, buku ini diharapkan dapat memenuhi fungsi komunikasi, karena buku adalah salah satu media komunikasi yang sangat berpengaruh guna memeberi kreativitas dan menciptakan pola pikir yang positif. Buku ini juga diharapkan dapat membuat perubahan perilaku dan *mindset* para orang

tua khususnya para ibu untuk dapat lebih baik lagi dalam menjaga pola hidup sehat.

### **Konsep Kreatif**

Dalam buku ilustrasi ini, konsep kreatif yang diterapkan adalah menyajikan informasi melalui cerita sederhana berupa dialog antar tokoh. Mia sebagai tokoh yang ingin memiliki gaya hidup sehat sebagai calon ibu dimasa depan mempertanyakan bagaimana konsep hidup sehat terhindar dari Stunting kepada Susi, karena melihat anak Susi yaitu Andi dan Naya yang bertumbuh sehat dan pintar. Segala informasi mengenai pola hidup sehat dan pencegahan Stunting juga akan dijelaskan oleh bidan Ratih.

### **Konsep Media**

Media utama berupa buku ilustrasi mengenai pencegahan Stunting dicetak menggunakan kertas *Art paper* 150 gram dengan ukuran *A5 landscape* menggunakan *hard cover* dengan jumlah halaman sebanyak 40 halaman dan dilaminasi *glossy* pada bagian *cover*. Media pendukung yang dibuat adalah *x banner*, poster, pin, *tote bag*, *notebook*, dan media sosial.

### **Konsep Visual**

Konsep visual yang akan digunakan pada perancangan buku ilustrasi tentang pencegahan Stunting adalah dengan menggunakan ilustrasi yang disesuaikan oleh target audiens yaitu orang tua dan anak muda. Menggunakan software Adobe Illustrator dan Madibang paint pro dengan gaya ilustrasi kartun dengan menggunakan warna-warna yang cerah. Tipografi menggunakan huruf jenis sans serif dengan font *KG Cold Coffe* untuk *cover*, *Letters for learners* untuk *body copy*, dan *KG Primary Whimsy* untuk sub judul.

### Konsep Bisnis

Dalam proses perancangan buku edukasi pencegahan Stunting dibutuhkan biaya mencetak buku dalam bentuk fisik. Buku akan dicetak sebanyak 100 buku dengan total biaya sebanyak Rp. 5.800.000,-. Harga satuan buku Rp. 58.000,- dengan keuntungan 20% maka harga jual buku Rp. 70.000,-.

### Hasil Perancangan

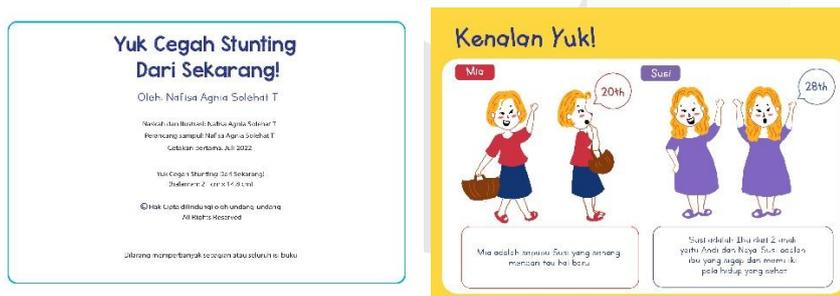
1. Media Utama

a. Cover



Gambar 4.1 Cover  
(Sumber: dokumentasi pribadi)

b. Isi



## Kenalan Yuk!

**Andi & Naya**

6th

Andi dan Naya adalah anak-anak Sava yang senang dan cerdas dan mereka bebas Stunting.

**Bidan Ratih**

2th

Bidan Ratih adalah seorang nakes di masyarakat.

### Daftar Isi

Mengenal Stunting	1
Apa Itu Stunting?	1
5 Ciri-Ciri Stunting	2-11
5 Faktor Penyebab Stunting	2
5 Langkah Stunting (angka pendek)	2
5 Langkah Stunting (angka panjang)	2
Dampak Stunting Pada Remaja	2
Cara Mencegah Stunting	4
Pola Makan Sehat	4
Fungsi Asam Lemak	4
Pemeriksaan Kesehatan - Sorensen 4000 (Growth Up)	20
Beri ASI Eksklusif "Nada Sayu & Bayu" Selama	20
Gizi ASK - Kesehatan	22-23
Gizi Perempuan Usia Menopause	21-24
Tata laksana ASK - Kesehatan Dengan Pendekatan NPM/CI/KBH	24
MPASI Sehat	27
Mencegah Infeksi dengan Mengonsumsi NPM/CI/KBH	28
Imunisasi, Sebagai Pencegahan Stunting	28
Cegah Stunting Sejak Remaja	35
Tata laksana	35
Cegah Anemia Pada Remaja	36

1

Andi dan Naya adalah anak-anak Sava yang senang dan cerdas dan mereka bebas Stunting.

Bidan Ratih adalah seorang nakes di masyarakat.

Andi dan Naya adalah anak-anak Sava yang senang dan cerdas dan mereka bebas Stunting.

Bidan Ratih adalah seorang nakes di masyarakat.

2

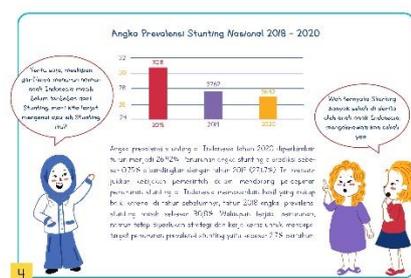
Stunting adalah penyakit gagal tumbuh yang disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat pada masa pertumbuhan anak.

Stunting adalah penyakit gagal tumbuh yang disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat pada masa pertumbuhan anak.

3

Stunting adalah penyakit gagal tumbuh yang disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat pada masa pertumbuhan anak.

Stunting adalah penyakit gagal tumbuh yang disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat pada masa pertumbuhan anak.



## MENGENAL STUNTING

### Jadi, Apa Itu Stunting?

7

Stunting merupakan suatu kondisi gagal tumbuh karena anak tidak tumbuh tinggi yang kurang dalam waktu, lama di dalam kandungan hingga usia 1000 hari pertama anak lahir, mengakibatkan tinggi di atas pertengahan badan anak tidak sesuai dengan umur sehingga anak terlihat jauh lebih pendek (Grand ) dan pada pertumbuhan khususnya.

### 6 Ciri-Ciri Stunting

- 1. Wajah terlihat lebih kecil dari anak seusianya**  
Disebabkan oleh pertumbuhan yang melambat yang menyebabkan wajah terlihat lebih kecil pada anak tersebut.
- 2. Kemampuan Kognitif menurun**  
Stunting dapat menyebabkan konsentrasi belajar yang rendah. Sering merasa sulit untuk memahami hal-hal yang diajarkan di sekolah.
- 3. Usia 8-10 tahun anak lebih penaham**  
Anak yang mengalami stunting sering kali mengalami kesulitan dalam memahami konsep-konsep yang diajarkan di sekolah.

- 4. Pubertas Terlambat**  
Tanda pubertas terlambat adalah tidak adanya menstruasi pada remaja perempuan yang menunjukkan adanya stunting.
- 5. Pertumbuhan Tinggi Melambat**  
Tinggi yang lambat menunjukkan bahwa pertumbuhan anak mengalami hambatan.
- 6. Berat Badan Rendah**  
Anak yang stunting memiliki berat badan yang rendah dan cenderung mengalami malnutrisi.

### 6 Faktor Terjadinya Stunting

- 1. Kurangnya ASI Eksklusif**  
Tidak adanya ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak dapat menyebabkan pertumbuhan yang lambat.
- 2. Tidak mengubuki masalah gizi saat hamil**  
Seseorang yang mengalami masalah gizi saat hamil dapat menyebabkan pertumbuhan yang lambat pada anaknya.
- 3. Masa gestasi kurang pada kelahiran**  
Masa gestasi yang pendek dapat menyebabkan pertumbuhan yang lambat pada bayi.

- 4. Gangguan mental dan kejiwaan**  
Gangguan mental dan kejiwaan dapat mempengaruhi pertumbuhan anak.
- 5. Kurangnya pola makan yang baik**  
Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan pertumbuhan yang lambat.
- 6. Sanitasi air yang tidak bersih**  
Air yang tidak bersih dapat menyebabkan infeksi yang mempengaruhi pertumbuhan.

- 1. Rentan terhadap penyakit**
- 2. Perkembangan otak dan kecerdasan melambat**
- 3. Mengalami gangguan metabolisme dan pertumbuhan fisik**
- 4. Anak sulit berprestasi**

### 4 Dampak Stunting (Jangka Pendek)

- 1. Postur tubuh tidak optimal saat dewasa**
- 2. Meningkatnya resiko obesitas**
- 3. Produktivitas dan kapasitas yang tidak optimal**
- 4. Rentan mengalami penyakit tidak menular (diabetes, hipertensi, jantung, dan stroke)**
- 5. Kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah**

### 5 Dampak Stunting (Jangka Panjang)

### 4 Dampak Stunting (Pada Remaja)

- 1. Sulit konsentrasi**
- 2. Menstruasi terlambat**
- 3. Kemampuan kognitif lemah**
- 4. Pertumbuhan pubertas tidak maksimal**

## CARA MENCEGAH STUNTING

### 1. Pahami Konsep Gizi Saat Hamil



Hal utama yang perlu diperhatikan dalam mencegah terjadinya stunting adalah ibu hamil perlu memahami pola asupan dan konsep gizi yang ibu hamil konsumsi. Agar para ibu selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sehat:

17

### Konsumsi Asam Folat



18

### Fungsi Asam Folat

Asam folat pada ibu hamil berguna untuk mencegah berbagai kelainan atau kecacatan pada janin dan bayi saat lahir. Asam folat mengandung vitamin B yang memiliki peran membantu perkembangan embrio. asam folat memiliki manfaat mencegah cacat pada otak dan tulang belakang bayi. Kekurangan asam folat pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi yang prematur, bayi dengan berat badan yang rendah, anemia dan cacat bawaan. Oleh karena itu ibu hamil disarankan mengkonsumsi asam folat guna mendukung tumbuh kembang janin.

19

### 2. Pemeriksaan kehamilan secara rutin (check up)



Ibu hamil wajib memeriksakan kandungannya setiap sebulan sekali untuk melihat perkembangan janin dan perkembangan lebih lanjut dengan dokter kandungan agar pertumbuhan janin terpantau dan terhindar dari Stunting. Maka dari itu, setiap ibu hamil dianjurkan memiliki buku KIA sebagai tanda para ibu memeriksakan kandungannya secara rutin. Buku KIA adalah buku yang berisi semua informasi dan catatan pelayanan kesehatan, serta catatan khusus jika terdapat kelainan pada ibu hamil.

20

### 3. Beri ASI Eksklusif pada bayi 6 bulan pertama



ASI sangat berpengaruh besar bagi kesehatan bayi. Dan berperan mencegah peluang terjadinya stunting. Dikarenakan kandungan di dalam ASI terdapat kandungan gizi mikro dan makro. Zat gizi mikro adalah zat yang diperlukan agar zat gizi makro dapat berfungsi dengan baik. Zat gizi mikro hanya dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit yang terdiri dari vitamin dan mineral namun ada didalam makanan. Lalu zat makro juga memiliki kandungan yang terdiri dari vitamin dan mineral. ASI juga memiliki kandungan protein whey dan laktosum yang memiliki manfaat dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi.

21

### Gizi ASI Eksklusif

Bayi 1 Bulan	Bayi 2 Bulan	Bayi 3 Bulan
Rata-rata kebutuhan ASI (ml/hari) : 562 Kenaikan BB minimal (gram) : 800	Rata-rata kebutuhan ASI (ml/hari) : 634 Kenaikan BB minimal (gram) : 100	Rata-rata kebutuhan ASI (ml/hari) : 582 Kenaikan BB minimal (gram) : 800

22

Bayi 4 Bulan	Bayi 5 Bulan	Bayi 6 Bulan
Rata-rata kebutuhan ASI (ml/hari) : 398 Kenaikan BB minimal (gram) : 600	Rata-rata kebutuhan ASI (ml/hari) : 778 Kenaikan BB minimal (gram) : 500	Rata-rata kebutuhan ASI (ml/hari) : 801 Kenaikan BB minimal (gram) : 400

23

### Gizi Seimbang Ibu Menyusui

Brokoli, Bayam, Daun Bawang, Kangkung	4 Porsi (1 Porsi = 100 gram/gelas)	Kangkung, Daun singkong, Sawi, Wortel, Tiram
Jeruk, Tomat, Pisang	5 porsi (1 porsi = 100 gram/gelas)	Jambu biji, Mango, Alpukat, Jeruk, Pepaya
Air, Susu	12 gelas air mineral, 8 sendok makan minyak, 2 sendok makan gula	

24

	6 porsi (1 porsi = 100 gram/centong)	-Nasi -Jagung -Umbi-umbian -Roti
	3 porsi (1 porsi = 500 gram/1 potong)	-Daging ayam -Daging sapi -Ikan segar -Udang segar
	4 porsi (1 porsi = 100 gram/1 potong)	-Kacang hijau -Kacang kedelai -Kacang tanah

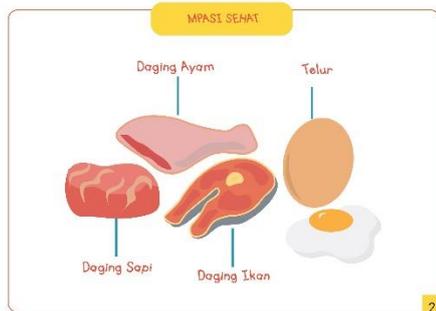
25

#### 4. Berikan ASI eksklusif dengan pendamping MPASI sehat



Saat bayi sudah memasuki usia 6 bulan ke atas, maka saatnya para ibu sudah bisa mulai memberikan makanan pendamping atau nama lainnya adalah MPASI. Makanan MPASI harus memenuhi gizi mikro dan gizi makro yang sebelumnya sesuai dengan kandungan yang ada dalam ASI sebagai upaya mencegah stunting.

26



27

#### 5. Menjaga Lingkungan Tetap Bersih



Cuci tangan pakai sabun

Pengelolaan sampah rumah tangga

Tidak BAB atau BAK sembarangan

Pengelolaan limbah cair rumah tangga

28

#### 6. Imunisasi sebagai pencegahan Stunting



Imunisasi merupakan salah satu tindakan untuk meningkatkan kekebalan tubuh terhadap suatu penyakit. Sementara menurut WHO, imunisasi adalah proses yang membuat seseorang menjadi kebal atau resisten terhadap penyakit menular. Imunisasi secara garis besar memiliki tiga manfaat, yakni melindungi anak dari risiko kematian, efektif mencegah penyakit, dan melindungi orang lain. Dengan demikian, imunisasi penting dilakukan bagi anak-anak.

29



30



## CEGAH STUNTING SEJAK REMAJA



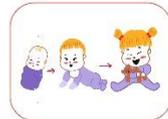


#### Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja (KRPR)

Cara menghasilkan keturunan yang sehat dan mempunyai kemampuan yang baik, remaja perlu paham akan usia yang tepat untuk berproduksi yang sehat, yaitu antara usia 21 tahun sampai 35 tahun seorang perempuan.

#### Pengasuhan 1000 HPK

Pemahaman akan pengasuhan 1000 HPK perlu diketahui oleh remaja, agar remaja pada saat sudah menjadi orang tua sudah siap untuk melakukan pengasuhan 1000 HPK. Karena, dengan penerapan pengasuhan 1000 HPK, maka stunting akan dapat dicegah.



33

### Perencanaan Keluarga

Remaja diharapkan paham akan pentingnya perencanaan keluarga. Hal-hal yang perlu ditinjau adalah soal-hal masuk mengenai perencanaan, antara lain, idealisasi, masalah kesehatan, ketahanan secara ekonomi serta soal-hal secara fisik. Dengan perencanaan keluarga akan dapat menghindari pemerkahan dini/pemerkahan usia anak, yang dapat menghasilkan keturunan bayi stunting.

### Pengetahuan tentang pola gizi seimbang

Dengan pengetahuan yang cukup tentang pentingnya perencanaan pola gizi seimbang, pada saat remaja menyadari orang tua tidak akan pernah apa yang harus dilakukan dan menerapkan pola asupan yang sehat juga perlu diterapkan sejak remaja.

34

### Isi Piringku

Lauk 1/3 dari setengah piring

Buah 1/3 dari setengah piring

Sayur 2/3 dari setengah piring

Makanan Pokok 2/3 dari setengah piring

35

### Cegah Anemia Pada Masa Remaja

Jika anak gadis saat masa remaja sudah memiliki anemia, maka berpengaruh menjadi anemia saat hamil (salah satu risiko). Kondisi ini akan semakin buruk sebab pada saat hamil dibutuhkan gizi yang lebih banyak. Jika tidak ditangani akan beresiko terjadinya pendarahan saat persalinan, bayi berat badan lahir rendah, dan akhirnya melahirkan bayi stunting ditambah ini bobotnya pencegahan.

- Minum tablet penambah darah secara teratur atau tablet setiap minggu.
- Consumi buah dan sayur kaya vitamin A, C, dan F.
- Konsumsi makanan tinggi protein dan kaya zat besi.
- Minum air putih di setiap hari.

36

37

38

39



**Gambar 4.2 Isi buku**  
(Sumber: dokumentasi pribadi)

**Media Pendukung**

1. Poster



**Gambar 4.2 Poster**  
(Sumber; dokumentasi pribadi)

2. X Banner



Gambar 4.3 X banner  
(Sumber; dokumentasi pribadi)

3. Pin



Gambar 4.4 Pin  
(Sumber; dokumentasi pribadi)

4. Tote bag



*Gambar 4.5 Tote Bag*  
(Sumber; dokumentasi pribadi)

## 5. Sosial media



*Gambar 4.6 Sosial media*  
(Sumber; dokumentasi pribadi)

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan data analisis dan media perancangan yang telah dibuat maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa buku ilustrasi yang membahas tentang Stunting dan juga pencegahannya adalah media yang tepat untuk mengedukasi masyarakat luas khususnya para orang tua dan juga para calon orang tua. Agar

tingkat pengetahuan masyarakat Indonesia dari mulai kalangan orang tua sampai calon orang tua akan mudah dikuasai dan didapatkan informasinya karena berdasarkan hasil kuisisioner, sebagian besar masyarakat setuju bahwa buku ilustrasi mengenai Stunting masih sulit untuk ditemukan. Maka Diharapkan buku “Yuk Cegah Stunting Dari Sekarang” akan sangat berguna dan dapat mengedukasi siapa saja serta dapat menjadi solusi generasi bebas Stunting dimasa yang akan datang.

### Saran

Perancangan buku ilustrasi mengenai pencegahan Stunting ini diharapkan akan sangat berguna dan mengedukasi masyarakat Indonesia bagi orang tua maupun calon orang tua agar tingkat prevalensi Stunting tidak terus melonjak naik dan akan menurun seiring adanya edukasi mengenai Stunting.

Saran untuk penulis selanjutnya sekiranya pada pengemabangan karakter dapat lebih dikembangkan dan dialog yang ditampilkan lebih banyak agar cerita dan dialog akan semakin menyenangkan saat dibaca bersamaan dengan informasinya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Murti, A. M. (2016). Pengetahuan Ibu Menyusui tentang ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 7(2), 115–122. [https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/26#:~:text=Latar Belakang%3A ASI Eksklusif adalah,sehingga lebih tahan terhadap penyakit.](https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/26#:~:text=Latar%20Belakang%3A%20ASI%20Eksklusif%20adalah,sehingga%20lebih%20tahan%20terhadap%20penyakit.)
- Noviasty, R., Indriani, M., Rahayu, F., Kesehatan Masyarakat, F., Mulawarman Gunung Kelua, U., & Kalimantan Timur, K. (2020). EDUWHAP REMAJA SIAP CEGAH STUNTING DALAM WADAH KUMPUL SHARING REMAJA EDUWHAP YOUTH TO BE READY TO PREVENT STUNTING IN A YOUTH SHARING GATHERING. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <http://logista.fateta.unand.ac.id>
- Saputra, M. I. (2013). Pola Komunikasi Islam Penyuluh Dalam Pencegahan Dan Pemberantasan Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja Kota Langsa. *Filsafat Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*, 17–54. [http://repository.uinsu.ac.id/1109/5/Bab II.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/1109/5/Bab%20II.pdf)

- Hanso, B. (2016). 濟無No Title No Title No Title. 4(1967), 1–23.
- Dhia, A., Nadhifah, F., Hidayat, S., Resmadi, I., & Telkom, U. (2021). *PERANCANGAN MEDIA INFORMASI PENGENALAN TINDAKAN AWAL*. 8(6), 2944–2958.
- Sa'adah, S. U. (2018). Analisis Kesesuaian Antara Buku Teks Siswa Tematik Terpadu Kelas V SD/MI Tema Sehat Itu Penting Terbitan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Dengan Kurikulum 2013 (Studi Di SDN Cipocok Jaya 1 Kota Serang). *Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten*, 20. [http://repository.uinbanten.ac.id/1701/4/BAB II.pdf](http://repository.uinbanten.ac.id/1701/4/BAB%20II.pdf)
- Multazam, A. C., Hidayat, S., & ... (2021). Perancangan Media Visual Tentang Gangguan Kecemasan Di Kalangan Dewasa Muda. ... of Art & ..., 8(6), 3038–3051. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/16849%0Ahttps://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesig n/article/view/16849/16566>
- Majestika Septikasari, S.ST., M. I. (2018). Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. In *UNY Press* (Vol. 1, Issue 2).
- li, B. A. B., & Pustaka, T. (2002). *BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1*. 1–64.
- Agustini, T. S. (2020). Perancangan Buku Cerita Interaktif Meneladani Sifat Abu Hurairah Terhadap Hewan Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Bab I*, 1–8.
- Hermiyanty, Wandira Ayu Bertin, D. S. (2017). Persepsi terhadap Gambar Merokok dalam Kemasan Rokok. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58.
- Miftahurrahmat, A. (2013). Penerapan Prinsip Desain Dalam Elemen Grafis Pada Ilustrasi Gambar Berita Utama Surat Kabar Tribun Jambi Skripsi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9.
- Udu, S., Ode Anhusadar, L., Ali, L., Kendari, I., & Uho, K. B. (2019). *Hedole-dole: Metode Tradisional Masyarakat Wakatobi Mencegah Stunting*. 14, 32–41.
- Rahmawati, A., Nurmawati, T., & Permata Sari, L. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Orang Tua tentang Stunting pada Balita. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(3), 389–395. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p389-395>
- Choliq, I., Nasrullah, D., & Mundakir, M. (2020). Pencegahan Stunting di Medokan Semampir Surabaya Melalui Modifikasi Makanan Pada Anak. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 31–40. <https://doi.org/10.30651/hm.v1i1.4544>