

# Food for Kids INDONESIA



Peran Ayah pun  
*Luar Biasa!*

**GEN CERDAS**  
*Bisa Diturunkan,*  
**Asal...**

KEHAMILAN  
270 Hari



USIA 1 TAHUN  
365 Hari



USIA 2 TAHUN  
365 Hari



1000 HPK

Warisan untuk Anak Cucu





## Ibu

- 4** Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan
- 13** Yuk, Sukseskan Gerakan 1000 HPK!
- 22** Kiat Mempersiapkan 1000 HPK

## Ayah

- 28** Peran Ayah *pun* Luar Biasa

## Anak

- 35** Gen Cerdas Bisa Diturunkan, Asal ...

- 38** Mengenal PAUD Berkonsep Holistik Integratif

## All About

- 42** Gizi dan Manfaat Ikan Salmon

## Tanya Pakar

- 50** Benarkah Suplemen dapat Mempengaruhi Perkembangan Otak Anak?

# YUK, Sukseskan Gerakan 1000 HPK!

Oleh: **Mirza Rizqi Zulkarnain, STP, MSc**  
Dosen Teknologi Pangan International  
University Liaison Indonesia (IULI) dan  
penulis website [www.nutriziouz.com](http://www.nutriziouz.com)

**H**ingga saat ini, malnutrisi masih merupakan penyebab utama kematian anak-anak di dunia. Konsekuensi dari kekurangan gizi yang parah umumnya tidak dapat diperbaiki dan mempengaruhi masa depan bayi dan anak-anak di bawah 2 tahun:

- **Selama kehamilan**, malnutrisi dapat mengakibatkan dampak buruk pada pertumbuhan yang sehat dan perkembangan anak. Bayi yang kekurangan gizi dalam kandungan memiliki risiko lebih tinggi untuk meninggal pada masa bayi dan memiliki kemungkinan



lebih besar mengalami untuk menghadapi defisit kognitif dan fisik dalam hidupnya serta masalah kesehatan kronis.

- **Untuk anak dibawah usia 2 tahun**, malnutrisi dapat mengancam jiwa. Kekurangan gizi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh anak dan membuat dia lebih rentan terhadap kematian akibat berbagai penyakit umum seperti pneumonia, diare dan malaria.

Tujuan dari fokus pada peningkatan gizi bagi ibu dan anak-anak dalam jendela kritis 1000 hari pertama kehidupan ini adalah untuk menjamin kehidupan yang sehat dan produktif dari anak dan juga memutus siklus kemiskinan. Ilmuwan terkemuka, para ekonom dan ahli kesehatan sepakat bahwa perbaikan gizi selama rentang waktu tersebut adalah salah satu investasi

terbaik untuk mencapai kemajuan dalam kesehatan global dan pengembangan.

Bukti menunjukkan bahwa nutrisi yang tepat selama 1000 HPK dapat:

- Menyelamatkan lebih dari sejuta jiwa per tahun;
- Menurunkan beban manusia dan ekonomi secara signifikan akibat berbagai penyakit seperti TBC, Malaria dan HIV/AIDS;
- Mengurangi risiko berkembangnya berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes dan berbagai penyakit kronis lainnya dalam kehidupan.
- Memperbaiki pencapaian pendidikan dan potensi pendapatan individu; dan
- Meningkatkan GDP (Gross Domestic Product) suatu negara setidaknya sebesar 2-3% per tahun.

Kurang gizi merupakan salah satu masalah paling serius di dunia, tetapi paling sedikit

mendapatkan perhatian. Padahal biaya kemanusiaan dan ekonomi dari kurang gizi luar biasa besarnya, karena kurang gizi, terutama menimpa kelompok masyarakat termiskin, perempuan dan anak-anak. Gizi patut menjadi prioritas karena kekurangan gizi dapat dicegah, dan telah dibuktikan melalui berbagai intervensi langsung, membuahkan keuntungan yang tinggi terhadap pembangunan.

Solusi untuk perbaikan gizi selama 1000 HPK telah tersedia, terjangkau dan *cost-effective*, termasuk:

1. Memastikan bahwa Ibu dan anak-anak memperoleh vitamin dan mineral yang mereka butuhkan;
2. Mempromosikan praktek gizi yang baik, termasuk menyusui dan memberikan makanan yang sehat serta sesuai untuk bayi; dan
3. Merawat anak-anak yang kurang gizi dengan makanan terapi khusus

## SUN Movement

*SUN (Scaling Up Nutrition) Movement*, adalah suatu gerakan unik yang didasari prinsip bahwa setiap orang berhak atas makanan dan gizi yang baik. Gerakan ini diluncurkan oleh Sekjen PBB pada tahun 2010 yang kemudian berkembang menjadi gerakan global. Gerakan ini menyatukan komponen pemerintah, masyarakat madani, donor, PBB, swasta, media massa dan peneliti/akademisi dalam upaya perbaikan gizi secara kolektif.

Fokus dari gerakan ini adalah mempromosikan implementasi dari intervensi gizi yang berbasis bukti serta mengintegrasikan tujuan gizi ke dalam upaya lebih luas di sektor-sektor kritis seperti kesehatan, perlindungan sosial, pembangunan dan pertanian. Kepemimpinan di tingkat nasional memastikan bahwa prioritas dan program yang dirancang dan dilaksanakan dengan

Jenis-jenis intervensi program ini antara lain:

Meningkatkan konsumsi vitamin dan mineral	Mempromosikan praktek gizi yang baik	Mencegah dan merawat malnutrisi sedang hingga parah
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Suplementasi Vitamin A</li> <li>» Suplementasi Seng</li> <li>» Pemberian multivitamin dan mineral</li> <li>» Pemberian obat cacung</li> <li>» Suplementasi zat besi/asam folat untuk ibu hamil</li> <li>» Kapsul minyak beryodium</li> <li>» Garam beryodium</li> <li>» Fortifikasi zat besi</li> <li>» Fortifikasi makanan pokok/biofortifikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Menyusui</li> <li>» MPASI (Makanan Pendamping ASI)</li> <li>» Memperbaiki praktik higienis</li> <li>» Diversifikasi diet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Perawatan kekurangan gizi yang parah dengan RUTF (<i>Ready to use therapeutic food</i>)</li> <li>» Pencegahan/ perawatan kekurangan gizi sedang</li> </ul>

cara yang memenuhi kebutuhan berbagai daerah dan populasi di dalam negeri dan memungkinkan peningkatan skala dari upaya berkelanjutan.

Gerakan 1000 HPK mendukung *SUN Movement* dengan cara:

- Fokus perhatian pada periode khusus 1000 HPK,

- Menyatukan pemerintah, masyarakat sipil dan sektor swasta dalam upaya memperbaiki gizi awal; dan
- Mempromosikan kemitraan lintas sektor untuk mencapai perubahan skala dalam memperbaiki gizi awal.

Indonesia telah bergabung dengan gerakan SUN sejak Desember 2011 & menjadi salah satu dari 56 negara yang bergabung dalam gerakan ini. Dalam banyak negara berkembang termasuk Indonesia, gerakan ini merupakan

salah satu bagian dari MDGs (Millennium Development Goals).

Terdapat 8 tujuan MDGs yang harus dicapai pada 2015 yaitu:

1. Menanggulangi kemiskinan dan kelaparan
2. Mencapai pendidikan dasar untuk semua
3. Mendorong kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan
4. Menurunkan angka kematian anak
5. Meningkatkan kesehatan Ibu
6. Memerangi HIV/Aids, Malaria & penyakit menular lainnya
7. Memastikan keberlanjutan lingkungan hidup
8. Membangun kemitraan global untuk pembangunan

## **Gerakan 1000 HPK di Indonesia**

Pada tahun 2012, Pemerintah Republik Indonesia telah mencanangkan Kerangka Kebijakan dan Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Sadar



Terdapat 2 jenis intervensi dalam Gerakan 1000 HPK, yaitu: spesifik dan sensitif

Jenis Intervensi	Spesifik	Sensitif
<b>Upaya penanggulangan</b>	Secara langsung	Secara tidak langsung
<b>Dilakukan oleh</b>	Sektor kesehatan	Pada umumnya, Non-kesehatan
<b>Jenis kegiatan</b>	Imunisasi, suplementasi, monitoring Ibu, bayi dan balita di Posyandu, dan sebagainya	Penyediaan air bersih, kegiatan penanggulangan kemiskinan, dan kesetaraan gender.
<b>Sasaran</b>	Kelompok 1000 HPK (Ibu hamil, menyusui, anak usia 0-2 tahun)	Masyarakat secara umum, tidak khusus kelompok 1000 HPK saja
<b>Kontribusi</b>	30%	70%

Gizi Dalam Rangka 1000 Hari Pertama Kehidupan. Pada tahun berikutnya, Presiden Indonesia saat itu (Susilo Bambang Yudhoyono) juga mengeluarkan Peraturan Presiden

No. 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi yang menjadi landasan hukum gerakan tersebut di Indonesia.

Berikut ini adalah **intervensi spesifik:**

**- Untuk Ibu Hamil:**

1. Suplementasi zat besi.
2. Tambahan pangan untuk kekurangan energi kronis.
3. Pemberian obat cacing.
4. Pemberian kelambu dan pengobatan pada ibu yang positif malaria.

**- Untuk anak usia 0-6 bulan:**

1. Promosi menyusui (pada individu dan kelompok)

**- Untuk anak usia 7-23 bulan:**

1. Promosi menyusui.
2. Komunikasi, informasi dan edukasi untuk memperbaiki MPASI.
3. Suplementasi Seng.
4. Penggunaan Seng untuk manajemen diare.
5. Pemberian obat cacing
6. Fortifikasi zat besi.
7. Penggunaan kelambu untuk pencegahan malaria.



Sedangkan **intervensi sensitif** berupa:

1. Penyediaan air bersih dan sanitasi
2. Ketahanan pangan dan gizi
3. Keluarga Berencana (KB)
4. Jaminan Kesehatan Masyarakat
5. Perlindungan Sosial
6. Fortifikasi Pangan
7. Pendidikan gizi masyarakat
8. Intervensi untuk remaja perempuan, termasuk pemberdayaan perempuan
9. Pengentasan kemiskinan

Saat ini Indonesia menghadapi masalah ganda (double burden) malnutrisi yaitu kekurangan gizi (undernutrition) sekaligus kelebihan gizi (overnutrition). Indonesia termasuk salah satu dari 17 negara dari 193 negara di dunia yang mempunyai 3 masalah gizi tinggi pada balita: *stunting* (pendek), *wasting* (kurus) dan *overweight* (gemuk). Indikator kesuksesan

program ini pada tahun 2025 adalah sebagai berikut:

1. Menurunkan proporsi anak balita yang *stunting* sebesar 40%.
2. Menurunkan proporsi anak balita yang menderita kurus (*wasting*) kurang dari 5%
3. Menurunkan anak yang lahir dengan berat badan rendah

sebesar 30%.

4. Tidak ada kenaikan proporsi anak yang mengalami gizi lebih.
5. Menurunkan proporsi ibu usia subur yang menderita anemia sebanyak 50%.
6. Meningkatkan proporsi ibu yang memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan minimal 50%.



Pengentasan masalah stunting menjadi salah satu indikator utama kesuksesan program 1000 HPK karena stunting merupakan indikasi dari kondisi yang lebih serius, yaitu rendahnya kemampuan kognitif dan resiko terjadinya penyakit tidak menular. SEANUTS Study (Sandjaja et. al, 2013) menunjukkan masih tingginya prevalensi stunting di Indonesia yaitu sebesar 25.2% di perkotaan dan 39.2% di pedesaan. Anak stunting bukan disebabkan oleh faktor keturunan, namun lebih disebabkan rendahnya asupan gizi dan penyakit berulang akibat lingkungan yang tidak sehat. Apabila janin dalam kandungan memperoleh gizi yang cukup, maka ketika lahir berat dan panjang badannya akan normal. Selain gangguan pertumbuhan, anak stunting juga cenderung memiliki kecerdasan yang lebih rendah dibanding anak normal. Ketika dewasa, anak stunting

” 1000 HPK fokus pada peningkatan gizi ibu dan anak-anak dalam jendela kritis 1000 hari pertama kehidupannya guna untuk menjamin kehidupan yang sehat dan produktif dari anak serta memutus siklus kemiskinan ”

umumnya lebih mudah menderita penyakit tidak menular dan produktifitas kerjanya lebih rendah. Karena itulah, menanggulangi stunting berarti meningkatkan sumber daya manusia.

Sumber:

<http://scalingupnutrition.org/>  
<http://www.antaraneews.com/en/news/88036/indonesia-racing-against-time-to-achieve-mdgs>  
<http://www.thousanddays.org/>  
Peraturan Presiden No. 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi, Tanggal 23 Mei 2013.  
Republik Indonesia. 2012. KERANGKA

*KEBIJAKAN Gerakan Nasional Sadar Gizi Dalam Rangka 1000 Hari Pertama Kehidupan.*

*Republik Indonesia. 2012. PEDOMAN PERENCANAAN PROGRAM Gerakan Nasional Sadar Gizi Dalam Rangka 1000 Hari Pertama Kehidupan.*

*Sandjaja, S. Budiman, B., Harahap, H., Ernawati, F., Soekatri, M., Widodo, Y. Sumedi, E., Rustan, E. Sofia, G. Syarief, SN., Khouw, I. Food consumption and nutritional and biochemical status of 0.5-12 year-old Indonesian children: the SEANUTS study. British Journal of Nutrition. 2013 Sep;110 Suppl 3:S11-20. The Importance of the First 1000 Days. <http://www.nutriziouz.com/?p=162>*