



# Anak Milik Pusaka Tuhan

( Tanggung Jawab Gereja Terhadap Gizi Anak)



Gizi Tinggi Prestasi



@gizitinggi



@gizitinggiprestasi



Gizi Tinggi Prestasi

[www.gizitinggi.org](http://www.gizitinggi.org)

<b>BAB I Permasalahan Gizi Pada Anak</b>	1
Apa Itu Stanting?	3
Perbedaan Tinggi Badan Anak Normal dan Stanting	5
Penyebab Stanting	6
Dampak Stanting bagi Masa Depan Anak	8
Kondisi dan Kasus Stanting di Indonesia	9
Komunitas Lokal dan Kepercayaan Tentang Gizi	11
<b>BAB II Komunitas Lokal dan Kepercayaan Tentang Gizi</b>	11
Anak Milik Pusaka Tuhan	23
<b>BAB III Anak Milik Pusaka Tuhan</b>	23
Anak Milik Siapa?	25
Orang Tua Manusiawi dan Orang Tua Ilahi	26
Anak Milik Pusaka Tuhan	27
Aku Telah Memintanya dari pada Tuhan	28
Inang Penyusu bagi Musa	29
Dalam Kandungan Ibu	30
Memuliakan Allah dengan Tubuh	31
Berpusat pada Keluarga	32
Upaya Pencapaian Gizi Seimbang	33
<b>BAB IV Upaya Pencapaian Gizi Seimbang</b>	33
IV.A. Tahap Tumbuh Kembang Anak	35
IV.A.1. Usia 0 – 2 Tahun	35
IV.A.2. Usia 3 – 5 Tahun	37
IV.A.3. Usia 6 – 12 Tahun	38
IV.A.4. Usia 13 – 18 Tahun	39
IV.B. Intervensi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)	40
IV.B.1. Pentingnya 1000 HPK	41
IV.B.2. 1000 HPK Dan Stanting	42
IV.B.3. Perilaku Gizi Mencapai Sukses 1000 HPK	42
IV.B.4. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)	44

IV.C. Pemenuhan Gizi Remaja Putri	53
Daftar Pustaka	55
Peran Gereja	57
<b>BAB V Peran Gereja</b>	57
	75
<b>BAB VI Penutup</b>	75



# **BAB I**

---

## **Permasalahan Gizi Pada Anak**



# BAB I

## Permasalahan Gizi Pada Anak

Anda harus tahu! Hampir 9 juta balita di Indonesia kini terancam terganggu perkembangan otak dan perkembangan fisiknya dikarenakan stunting. Merujuk pada data Badan Kesehatan Dunia (WHO), jumlah penderita stunting di Indonesia sebenarnya sudah cukup tinggi mulai tahun 2007, yaitu hingga 36,8 persen populasi. Angka tersebut terus melesat hingga mencapai 37,2 persen pada 2013. Prevalensi yang cukup besar sekali bukan? Makanya, stunting saat ini menjadi concern pemerintah terhadap permasalahan kesehatan yang harus diatasi.

### Apa Itu Stunting?

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Kondisi kekurangan gizi ini terjadi sejak bayi dalam kandungan dan baru jelas nampak saat anak berusia dua tahun. Kondisi stunting pada Balita seringkali tidak disadari. Baru setelah mencapai usia dua tahun, orangtuanya menyadari bahwa Balitanya pendek. Kekurangan gizi pada usia dini ini meningkatkan risiko angka kematian bayi dan anak serta menjadikan balita memiliki tinggi badan yang tidak maksimal atau lebih pendek dari standar tinggi balita seumurannya. Tidak hanya itu, stunting juga berdampak pada tingkat kecerdasan, kerentanan terhadap penyakit dan menurunkan produktivitas pada saat dewasa.



7

Tahun

7

Tahun

4

Tahun

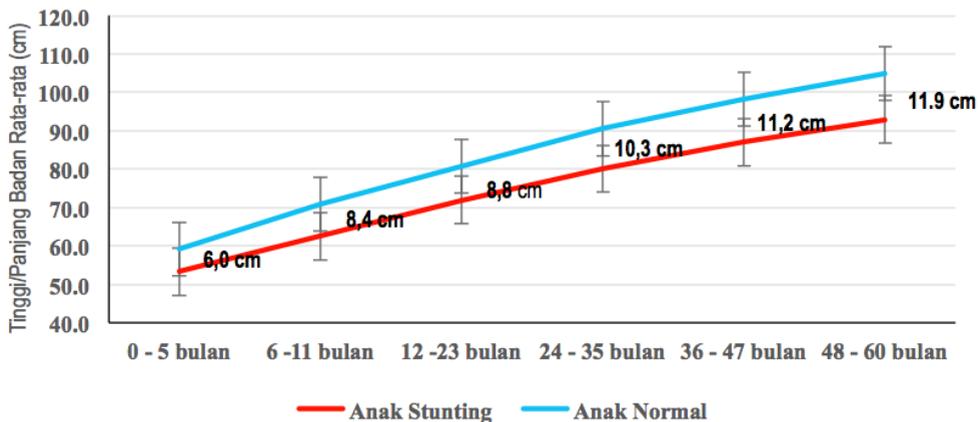


Ini contoh anak-anak kelas 4 SD dengan umur yang sama di salah satu sekolah di Indonesia. Terlihat jelas beda tinggi badannya.

## Perbedaan Tinggi Badan Anak Normal dan Stanting



Penilaian stanting dapat diketahui jika seorang balita diukur panjang atau tinggi badannya, lalu dibandingkan dengan standar, dan hasilnya berada dibawah normal. Jika dibandingkan dengan standar baku WHO (*yang telah di adaptasi di Indonesia*) dikatakan stanting bila Panjang Badan atau Tinggi badan menurut Umur nilai z-score-nya  $< -2SD$ . Sebagai contoh, pada umur 12 bulan, Balita dikatakan memiliki panjang badan normal apabila berada dalam kisaran 71 cm sampai dengan 80,5 cm. Apabila di bawah 71 cm termasuk pendek, sedang di atas 80,5 cm termasuk tinggi.



Grafik ini menunjukkan tinggi badan rata-rata anak-anak di Indonesia menurut kelompok umur, mulai dari 0-5 bulan, sampai dengan 48-60 bulan. Terlihat jelas beda tinggi yang dicapai antara anak yang stunted dan anak yang normal. Dan perbedaan tinggi badan semakin lebar sesuai dengan bertambahnya umur.

## Penyebab Stunting

Salah satu tantangan terpenting dalam mengatasi stunting di Indonesia adalah tubuh pendek sering dianggap wajar karena faktor keturunan. Stunting atau tumbuh pendek sebagian besar bukan karena pengaruh genetik melainkan terjadi sebagai akibat adanya gangguan pertumbuhan pada usia dini yang berawal sejak dari dalam kandungan. Ibu hamil yang kurang energi kronis (KEK) dapat melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR) yang kurus, pendek atau keduanya. Itulah mengapa pentingnya pemenuhan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan seorang anak yang periodenya dimulai dari pembuahan (konsepsi) sampai 280 hari masa kehamilan, ditambah 720 hari atau sampai dua tahun.

Secara garis besar ada 3 faktor utama penyebab stunting, yaitu:

1. Kurang asupan gizi terutama pada ibu hamil, bayi dan baduta

Ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga sangat erat kaitannya dengan pemenuhan gizi dalam keluarga. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kondisi ekonomi dalam keluarga seperti rendahnya angka penghasilan, tingkat kemiskinan, jumlah anggota keluarga banyak dan kondisi tempat tinggal kurang layak, yang semuanya itu berkorelasi dengan ketersediaan lapangan kerja dan kesempatan kerja. Jika secara ekonomi terbatas maka besar kemungkinan pemenuhan gizi akan tercukupi karena kecenderungan perilaku untuk makan apa adanya yang penting kenyang. Sehingga sangat kecil kemungkinan untuk memikirkan ketercukupan gizi untuk anak khususnya bayi dan baduta serta pentingnya kebutuhan gizi bagi ibu hamil di dalam keluarga. Faktor gizi ibu sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan gizi kurang akan menyebabkan janin mengalami *intrauterine growth retardation (IUGR)*, sehingga bayi akan lahir dengan kurang gizi, dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

2. Pola asuh yang kurang tepat

Kebiasaan ataupun adat istiadat yang membiarkan balita makan sendiri tanpa diawasi, kebiasaan memberi makan balita sehabis orang dewasa makan berpengaruh kuat terhadap munculnya stunting pada anak-anak karena terjadi salah pilih makanan atau tak tercukupinya asupan gizi pada makanannya. Hal ini sangat erat kaitannya dengan pola asuh orang tua terhadap anaknya. Peranan faktor pola asuh ditunjukkan pada hasil analisa kesenjangan masalah stunting dan faktor risiko. Dikemukakan bahwa prevalensi stunting pada keluarga dengan status ekonomi teratas (kuintil 5) masih tinggi (29 %), sementara asupan rata-rata energy dan protein pada kelompok ini sudah diatas kecukupannya. Faktor sosial misalnya, rendahnya tingkat pendidikan orang tua dan pengetahuan

tentang gizi serta rendahnya akses ke tenaga kesehatan atau fasilitas kesehatan juga berpengaruh terhadap pemenuhan gizi anak. Sebagai contoh, ibu pekerja yang tidak dapat memberikan ASI pada bayinya atau ketidaktahuannya tentang gizi dan fungsi penting dari ASI berpengaruh terhadap pemenuhan gizi bayinya dan pentingnya menyusui Eksklusif.

### 3. Infeksi

Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh higienitas perorangan, sanitasi lingkungan dan air bersih. Risikonya makin besar ketika perilaku hidup bersih dan sehat tidak diterapkan, anak pun rawan terhadap penyakit infeksi.

## Dampak Stunting bagi Masa Depan Anak

Apa yang akan terjadi jika tren balita stunting ini kita biarkan? Stunting sangat merugikan masa depan anak, bangsa dan negara. Anak yang stunting menyebabkan tidak mampu “bersaing” karena terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan kognitif (intelektual). Sedangkan bagi Negara, stunting menyebabkan kerugian dalam bentuk rendahnya kualitas SDM yang pada akhirnya akan berdampak pada perekonomian negara.

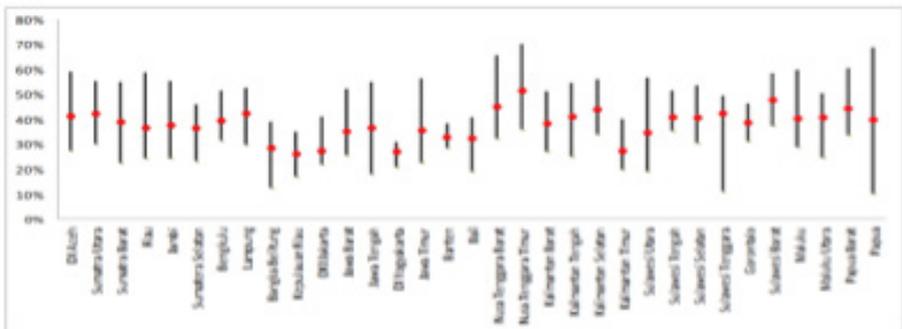
Masalah yang disebabkan stunting ini bukan hanya kekurangan percaya diri, tapi juga berpengaruh besar terhadap kualitas hidup seseorang. Anak yang stunting akan memiliki perkembangan otak dan fisik yang terhambat, sulit berprestasi dan rentan terhadap penyakit. Stunting cenderung menetap sepanjang hidup, jika sudah terindikasi stunting maka kegagalan pertumbuhan anak usia dini berlanjut pada masa remaja. Remaja perempuan yang mengalami stunting kemudian akan tumbuh menjadi perempuan dewasa yang stunting pula dan berpengaruh secara langsung pada kesehatan dan produktivitas, sehingga meningkatkan peluang melahirkan anak dengan BBLR. Stunting pada perempuan dianggap berbahaya karena lebih cenderung menghambat proses pertumbuhan dan berisiko meningkatkan angka kematian ibu melahirkan.



17 negara diantara 117 negara yang mempunyai tiga masalah gizi yaitu stunting, wasting dan overweight pada balita.

Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013 mencatat prevalensi stunting nasional mencapai 37,2 persen, meningkat dari tahun 2010 (35,6%). Artinya, pertumbuhan tak maksimal diderita oleh sekitar 8,9 juta anak Indonesia, atau satu dari tiga anak di Indonesia mengalami stunting. Disparitas yang terjadi antar provinsi juga cukup lebar, demikian halnya antar kabupaten di dalam provinsi. Gambar berikut memperlihatkan kondisi tahun 2013, dimana terlihat bahwa kasus stunting tertinggi yaitu Nusa Tenggara Timur (48,01%), Sulawesi Tenggara (38,89%), Papua (38,84%), Kalimantan Barat (38,77%) dan Sumatera Utara (38,58%). Demikian halnya disparitas antar kabupaten di masing-masing provinsi, ada kabupaten yang <20% dan ada kabupaten yang mencapai 70% balitanya stunting.

### DISPARITAS MASALAH STUNTING ANTAR PROVINSI



Hanya 7 kabupaten di Indonesia dengan prevalensi stunting kurang dari 20 persen, yaitu: Wakatobi, Kota Pangkal Pinang, Kota Tanjung Pinang, Kota Salatiga, Klungkung, Kota Bitung, dan Tana Tidung.

# **BAB II**

---

## **Komunitas Lokal dan Kepercayaan Tentang Gizi**



## BAB II

### Komunitas Lokal dan Kepercayaan Tentang Gizi

“Tetapi kamu harus beribadah kepada TUHAN, Allahmu; maka Ia akan memberkati roti makananmu dan air minumanmu dan Aku akan menjauhkan penyakit dari tengah-tengahmu. Tidak akan ada di negerimu perempuan yang keguguran atau mandul. Aku akan mengenakan tahun umurmu.” (Keluaran 23: 25-26)

Sejak awal mula penciptaan alam semesta, Tuhan sudah menyediakan semua yang diperlukan oleh manusia untuk keberlangsungan hidupnya, sekalipun dosa telah merusak tatanan hidup yang ditentukanNya, Ia menyediakan keselamatan melalui putra tunggalNya, Yesus Kristus dan manusia mengalami pemulihan yang sempurna dan menikmati janji-janji berkat bagi kehidupannya yang baru dalam iman kepada Yesus. Janji berkat ini bukan hanya menyangkut kehidupan iman (kepercayaan kepada Tuhan) tetapi juga berkaitan dengan keberlangsungan hidup sepanjang umur yang dikehendaki Tuhan.

Sebagaimana Firman Tuhan di atas, bahwa Tuhan memberkati makanan dan minuman, sehingga manusia dijauhkan dari penyakit, kaum perempuan tidak akan mengalami keguguran atau mandul, Tuhan mengenakan tahun umurmu (dalam Alkitab BIMK<sup>1</sup> diterjemahkan, *...kamu akan Kuberi umur panjang*). Artinya bahwa Tuhan memperhatikan makanan dan minuman manusia, dan apa yang berasal dari Tuhan, diberkatiNya dan pasti akan mendatangkan kesejahteraan bagi umat manusia. Kesejahteraan berupa kesehatan dan umur panjang dan ini memerlukan tanggapan dari manusia sebagai bentuk tanggung jawab terhadap makanan dan minuman yang sudah diberkati oleh Tuhan.

Tanggung jawab ini dapat dilihat ditengah-tengah keluarga sebagai bagian

1 Alkitab Bahasa Indonesia Masa Kini

terkecil dalam tatanan masyarakat, keluarga dimana suami (ayah) sebagai kepala keluarga memiliki tanggung jawab untuk mengasahi istrinya (Efesus 5:25, 28), mengasahi anak-anaknya, tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga termasuk memperhatikan kebutuhan gizi yang diperlukan bagi ibu dan janin yang bertumbuh dalam kandungannya melalui makanan dan minuman yang dikonsumsi. Tanggung jawab ini juga merupakan bentuk rasa syukur kepada Tuhan yang sudah memberkati makanan dan minuman yang diperlukan oleh manusia demi keberlangsungan hidupnya.

Kehamilan merupakan masa-masa yang paling berharga dalam kehidupan seorang wanita yang sudah menikah, sebab konon kesempurnaan seorang wanita dan istri, ialah jika ia hamil dan melahirkan anak dari rahimnya. Kehamilan adalah sebuah karunia yang Tuhan berikan bagi seorang istri dan perlu mendapat dukungan secara fisik, psikis, mental dan sosial agar kelak ia dapat melahirkan bayi yang sehat dan bertumbuh dengan baik, menjadi berkat bagi keluarga, gereja dan bagi bangsa dan negara.

Oleh sebab itu, sejak berita yang membahagiakan ini di dengar oleh keluarga dari kedua belah pihak maka biasanya akan muncul serentetan tindakan-tindakan wujud perhatian dan kasih yang dinyakan bagi calon ibu dan janin yang sedang dikandungnya. Nasehat-nasehat diberikan sejak awal mula kehamilan, ada pantangan-pantangan yang tidak boleh di langgar, ada makanan minuman yang tidak boleh dikonsumsi, ada perbuatan-perbuatan yang tidak boleh dilakukan sebab akan mempengaruhi janin yang sedang dikandungnya.

Dalam kehidupan masyarakat Indonesia yang terdiri dari beragam suku dan budaya, tradisi dan adat istiadat, maka hal-hal tersebut di atas banyak dipengaruhi oleh kebiasaan turun temurun dari nenek moyang, nasehat-nasehat yang sudah berlaku dalam komunitas/masyarakat setempat, mitos-mitos yang berhubungan dengan ibu hamil termasuk makanan dan minumannya, hal-hal tersebut telah menjadi bagian kehidupan sebuah komunitas dan semua dapat dikelompokkan sebagai hal-hal yang sudah dipercayai oleh komunitas lokal, tidak boleh dihilangkan dan harus dipatuhi oleh ibu hamil.

Kepercayaan komunitas lokal dalam bentuk mitos, nasehat, pantangan, tradisi/kebiasaan-kebiasaan dapat memberikan pengaruh yang bermanfaat bagi ibu hamil dan calon bayi yang sedang bertumbuh dalam kandungannya, ada tradisi-tradisi yang memberikan dukungan dan perhatian positif dalam pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan janin yang memang sangat membutuhkan banyak gizi bernilai tinggi guna pertumbuhan janin dalam kandungan ibu.

Seperti misalnya tradisi yang mengadakan upacara-upacara selama masa kehamilan sebagai tindakan-tindakan yang menyatakan perhatian dan kepedulian pada ibu dan janin yang sedang bertumbuh dalam rahimnya. Bentuk kepedulian ini sangat menarik sebab berhubungan dengan usia-usia kehamilan ibu dan kebutuhan gizi yang harus dipenuhi. Tingkatan upacara yang dilakukan menunjukkan bahwa semakin besar usia kehamilan, maka kebutuhan gizipun semakin meningkat.

Pada upacara di awal kehamilan (bancakan), yang dikenal sebagai upacara satu bulanan maka upacara ini diperingati dengan membuat bubur warna merah yang terbuat dari gula merah dan bubur warna putih yang terbuat dari santan kelapa dan biasanya bubur ini dibagikan kepada tetangga di sekitar rumah. Jika dikaitkan dengan usia awal kehamilan yang biasanya ibu-ibu mengalami mual muntah, maka dengan pemberian makanan lunak (bubur) yang tinggi kalori dapat mengurangi rasa mual dan mempermudah pencernaan. Secara psikis juga ibu memperoleh dukungan spiritual melalui upacara ini dan diyakinkan untuk terus menjaga kesehatannya dan jabang bayi yang dikandungnya.

Demikian juga ketika usia kehamilan memasuki trimester terakhir maka ada satu upacara yang dinamakan tujuh bulanan (tingkeban) . Dalam upacara ini biasanya disediakan sebuah tumpeng yang lengkap dengan sayur mayur lengkap dengan lauk pauk seperti daging ayam, telur, tahu, tempe. Dan yang menarik dalam tradisi ini adalah calon ibu harus membuat rujak (dalam bahasa Jawa, rujak gobet= irisan tujuh macam buah dicampur dengan gula merah dan sedikit cabai), jika rujak terasa manis berarti janin yang

dikandung ibu tersebut adalah perempuan; jika rujak terasa asam maka janin yang dikandungnya adalah laki-laki.

Melalui kedua contoh tradisi diatas maka kita mengerti bahwa ibu hamil perlu mendapatkan gizi yang sehat dan seimbang seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Mari perhatikan tradisi-tradisi yang ada dalam masyarakat kita, yang menunjukkan perhatian turun temurun bagi ibu hamil, tradisi-tradisi tersebut pasti memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan bayipun dapat dilahirkan dengan sehat, bertumbuh dan berkembang sesuai dengan umurnya. Yang terpenting dalam upacara ini adalah ibu perlu mendapat asupan makanan yang lebih bergizi dan tidak ada pantangan dalam mengonsumsi makanan selama masa-masa persiapan untuk melahirkan dan kehadiran para tetangga dalam upacara ini juga dapat memberikan dukungan secara psikis bagi ibu yang sedang mempersiapkan diri menantikan kelahiran bayinya.

Pemahaman bahwa seorang ibu hamil perlu mendapatkan asupan gizi yang tinggi dalam beberapa kelompok komunitas lokal cukup tinggi, dengan memanfaatkan ketersediaan bahan makanan yang sudah disediakan oleh alam, misalnya daun kelor. Daun kelor bagi sekelompok masyarakat lokal adalah daun yang tidak boleh dimakan karena biasanya digunakan untuk memandikan jenazah orang yang meninggal bahkan konon juga di gunakan untuk “memukul” orang yang mempunyai “kekuatan gaib” dan sangat menderita dalam masa-masa akhir hidupnya, sehingga setelah dipukul dengan cara menyabetkan daun kelor di tubuh orang tersebut maka ia dapat mengakhiri hidupnya dengan tenang.

Sedangkan bagi sekelompok masyarakat lokal yang lain daun kelor dipercayai dapat meningkatkan produksi ASI dan ibu hamil dimotivasi untuk terus mengonsumsi daun kelor sampai ia melahirkan bayinya. Daun kelorpun dapat dijumpai hampir di setiap wilayah komunitas lokal, cara pengelolaan dan penyajiannyapun mudah dilakukan.

Daun kelor memiliki zat-zat bergizi tinggi yang diperlukan bagi ibu hamil dan bayi yang dikandungnya, dalam perbandingan gram maka satu gram daun kelor mengandung 7 x vitamin C pada jeruk, 4 x kalsium pada susu, 2 x protein pada susu, 3x potasium pada pisang. Sehingga sangat tepat jika seorang ibu disarankan untuk mengonsumsi daun kelor sebanyak mungkin dalam masa kehamilannya karena telah terbukti mengandung zat-zat yang bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. Sangat baik jika dapat mengelola daun kelor yang masih segar, misalnya di masak sayur bening dan ditambahkan jagung segar.

Berikutnya masih dalam komunitas yang sama, maka seorang ibu yang sedang hamil harus mengonsumsi buah pisang sebanyak-banyaknya untuk mempermudah proses persalinan kelak. Sebagaimana diketahui bahwa pisang adalah buah yang paling mudah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dengan harga yang terjangkau bahkan tidak jarang dapat ditemukan di halaman/kebun rumah. Buah pisang adalah buah yang memiliki kandungan asam folat yang tinggi yang berguna untuk membantu perkembangan saraf otak dan tulang janin, kandungan zat besi cukup banyak dan berguna untuk mencegah anemia (kekurangan darah) pada ibu dan buah ini juga dapat memperlancar sistem pencernaan sehingga dapat mengurangi sembelit (susah buang air besar). Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan maka selain ibu membutuhkan gizi yang cukup tinggi maka dalam tubuh ibu juga terjadi perubahan-perubahan yang terkadang menyulitkan ibu seperti bertambahnya berat badan, peningkatan peredaran darah dan gangguan pola istirahat, buah pisang mengandung zat yang dapat membantu ibu hamil merasa tenang dan menstabilkan suasana hati (mood).

Konon jika usia kehamilan sudah memasuki tujuh (7) bulan maka biasanya ibu disarankan untuk minum air kelapa hijau yang masih muda dengan tujuan agar kelak bayi yang dilahirkan dapat lahir dengan lancar, “bersih” dalam artian tidak ada lemak yang menempel pada tubuh bayi dan bayi dapat dilahirkan tanpa ada halangan yang berarti. Pohon kelapa adalah salah satu tanaman yang banyak terdapat di daerah-daerah kita yang dikenal sebagai daerah tropis yang selalu mendapat sinar matahari di

sepanjang tahun. Hampir semua bagian pohon ini sangat bermanfaat bagi manusia dan konsumsi air kelapa sudah dikenal sejak dahulu, bukan saja sebagai pelepas dahaga tetapi dalam pengobatan juga sudah dikenal di kalangan masyarakat umum.

Air kelapa mengandung zat-zat yang mirip dengan zat-zat yang ada dalam tubuh manusia (disebut cairan isotonik) sehingga ketika seseorang mengalami kekurangan cairan (dehidrasi) maka baik sekali untuk memulihkan energi dengan meminum air kelapa. Sebagai sumber energi alami air kelapa sangat baik dikonsumsi oleh ibu hamil, sebab dapat melancarkan metabolisme (semua proses kimiawi dalam tubuh) dalam diri ibu, dengan adanya janin dalam kandungan seorang ibu maka metabolisme tubuh memerlukan energi yang cukup besar sehingga ibu merasa nyaman dengan kehamilannya. Air kelapa yang diminum tanpa tambahan apapun memiliki manfaat untuk melancarkan pembuangan racun-racun tubuh melalui air kencing (urine) dan dapat mengurangi kontraksi(kram) otot selama masa kehamilan.

Konsumsi kacang hijau sebanyak-banyaknya supaya rambut bayi lebat terlebih jika hasil pemeriksaan dokter melalui USG menyatakan bahwa jenis kelamin bayi tersebut perempuan. Lebat/tidaknya rambut seseorang bukan saja ditentukan dari konsumsi makanan/minuman tertentu selama masa kehamilannya, namun faktor keturunan juga turut mempengaruhinya. Jika seorang ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi kacang hijau sebanyak-banyaknya dalam masa kehamilannya, tentu bukan untuk lebat/tidaknya rambut pada bayinya kelak, namun lebih pada fungsi terpenuhinya zat-zat gizi yang memang sangat diperlukan oleh ibu hamil. Kacang hijau memiliki kandungan gizi yang penting untuk pertumbuhan sel-sel tubuh bayi terutama protein yang sangat tinggi. Protein yang tinggi inilah yang sangat mendukung pertumbuhan sel-sel bayi termasuk di dalamnya sel-sel rambut. Selain itu kacang hijau mengandung serat yang tinggi dan diperlukan untuk melancarkan pencernaan dan asam folat yang terdapat dalam kacang hijau ternyata sangat tinggi, asam folat inilah yang sangat diperlukan dalam tahap-tahap awal kehamilan sebab mempengaruhi pertumbuhan

sel yang berkaitan dengan unsur-unsur genetik (turunan) dalam diri janin, mempengaruhi pertumbuhan syaraf bayi dan dengan terpenuhi kebutuhan asam folat sejak dari tahap awal kehamilan maka resiko cacat pada bayi dapat dihindari dan bayi kelak akan menjadi cerdas.

Namun disisi yang lain juga terdapat pantangan-pantangan yang acapkali dipengaruhi oleh mitos-mitos yang telah dipercayai oleh komunitas lokal, pantangan-pantangan ini tabu dan tidak boleh dilanggar, jika dilanggar akan memberikan pengaruh tidak baik kepada ibu hamil, janin, keluarga dan masyarakat yang ada.

Secara umum kita mengetahui bahwa buah nanas tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil karena mengandung zat asam yang dapat mengakibatkan keguguran dan meningkatkan asam lambung ibu. Buah nanas adalah salah satu dari kekayaan negara Indonesia yang dikenal sebagai daerah tropis dan sangat mudah dijumpai di manapun. Buah ini memiliki kandungan gizi yang tinggi yaitu vitamin dan mineral yang sangat diperlukan bagi pertumbuhan janin dan kesehatan ibu hamil. Kandungan vitamin C dan serat dalam buah ini juga sangat tinggi dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh ibu dan melancarkan saluran pencernaan. Buah nanas juga mengandung satu zat/enzim bromelin yang dapat memicu timbulnya kontraksi (kram) pada rahim ibu, zat ini terdapat pada batang buah dan buah nanas itu sendiri. Efek kontraksi ini akan timbul setelah mengonsumsi buah nanas sebanyak **tujuh (7) buah**, jumlah yang sangat banyak dan berlebihan bagi kita apalagi bagi ibu hamil. Jika buah ini dikonsumsi dalam jumlah secukupnya maka akan diperoleh keuntungan/manfaat bagi kesehatan ibu hamil dan janin. Pertanyaannya apakah ibu hamil boleh mengonsumsi buah nanas? Jawabnya boleh, dalam jumlah yang cukup dan disarankan mengonsumsinya setelah melewati masa tiga (3) bulan pertama kehamilan, sebab biasanya pada tahap awal kehamilan (3 bulan pertama) ibu hamil akan mengalami mual, muntah yang hebat sehingga jika mengonsumsi buah nanas akan memicu naiknya asam lambung ibu dan memperberat keadaan mual dan muntahnya. Pastikan buah nanas, telah dikupas dengan baik dan bersih, membuang semua biji (mata) dan batang buah, lalu cuci

dengan air bersih dan rendam dengan air matang dan garam sedikit untuk mencegah gatal-gatal sesudah mengonsumsi buah tersebut.

Mitos lain yang menarik adalah bahwa ibu hamil di larang makan makanan yang pedas karena nanti bayinya akan sering menangis (cengeng). Rasa pedas dalam makanan diperoleh dengan menambahkan cabai dalam pengolahan makanan. Cabe/cabai adalah salah satu tanaman yang memperkaya jenis-jenis bumbu di Indonesia, dan bagi sekelompok masyarakat cabe yang menjadi bahan utama pembuatan sambal adalah makanan wajib yang harus selalu ada dalam penyajian berbagai menu makanan.

Cabai memang mengandung berbagai vitamin yang bermanfaat jika dikonsumsi dalam jumlah yang tepat dan yang paling menonjol pada cabai adalah zat yang bernama capsaicin yang menyebabkan cabai terasa pedas dan ini mengandung anti kanker, anti diabetes, anti bakteri dan mengurangi rasa sakit serta dapat mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Larangan kepada ibu hamil untuk tidak mengonsumsi cabai lebih pada akibat yang dapat timbul pada diri ibu, misalnya karena sifat cabai yang pedas, maka ibu dapat mengalami sakit perut (mulas) dan mengganggu ibu dalam beraktifitas, bahkan jika ibu mengalami diare akan terjadi dehidrasi (kekurangan cairan) yang bisa berakibat fatal. Selain itu rasa pedas itu juga dapat mengganggu lambung, lambung akan terasa perih, panas dan tidak nyaman, tentu dapat dibayangkan jika ibu hamil mengalami gangguan ini. Jika ibu hamil tetap berkeinginan mengonsumsi cabai, hendaknya dalam jumlah yang terbatas/ secukupnya.

Berikutnya tentang larangan makan telur bagi ibu hamil karena dapat menyebabkan janin dalam kandungan mengalami bisul dan kelak jika ia telah lahir kadar kolesterol dalam diri bayi tersebut sangat tinggi dan berbahaya bagi kesehatannya.

Telur adalah salah satu jenis lauk hewani yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan protein yang diperlukan oleh tubuh manusia dan mengandung kolesterol yang tinggi. Sekalipun demikian konsumsi telur dalam jumlah

yang sewajarnya sangat diperlukan untuk keseimbangan gizi ibu hamil dan janin. Jika dikonsumsi dalam jumlah lebih dari 4 butir dalam seminggu maka akan menaikkan kadar kolesterol pada ibu hamil dan tentu tidak baik bagi kesehatan ibu. Hal penting yang harus diperhatikan dalam mengonsumsi telur adalah cara memasak yang benar. Telur yang hendak dikonsumsi oleh ibu hamil harus direbus sampai matang sempurna untuk mematikan bakteri-bakteri yang ada dalam telur. Jika di goreng hendaknya digoreng sampai kuning telurnya matang dengan baik, dihindari untuk mengonsumsi telur setengah matang karena kandungan bakteri yang ada di dalamnya.

Selain tradisi-tradisi, kebiasaan dan mitos-mitos yang dipercayai dalam komunitas lokal terkait dengan ibu hamil dan pola makan, maka masih terdapat beberapa hal menarik sehubungan dengan sikap yang harus dipatuhi oleh ibu hamil guna menjaga keselamatan bayi yang akan dilahirkan kelak. Sebagaimana umumnya dalam struktur masyarakat kita yang masih menganut budaya patriarki dimana ayah (suami) sebagai kepala keluarga, yang mencari nafkah dan memiliki tanggung jawab yang besar maka ia berhak untuk mendapatkan jumlah/porsi makanan yang lebih besar (banyak) daripada anggota keluarga yang lainnya. Pola pembagian seperti ini tentu tidak memihak pada pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil dan anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan. Setiap anggota keluarga berhak untuk mendapat porsi makanan yang sama sesuai dengan tahap tumbuh kembangnya. Apalagi seorang ibu sedang mengandung maka kebutuhan makanan baginya bertambah, sebab ada seorang bayi dalam rahimnya. Juga anak-anak dalam tahap pertumbuhan emas (balita) sangat memerlukan dukungan yang baik melalui makanan dan minuman yang bergizi agar ia dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya.

Lalu adanya larangan terkait dengan aktifitas ibu hamil, ibu hamil dilarang keluar rumah pada waktu malam hari karena dikhawatirkan akan diikuti oleh roh-roh jahat yang nantinya akan menyebabkan kematian pada bayinya. Seorang ibu hamil tetap dianjurkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan seperti biasa dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut: tidak melakukan kegiatan yang melampaui kekuatannya, misalnya mengangkat

benda yang berat, tidak berdiri terlalu lama dan segera beristirahat ketika mengalami lelah. Selama hamil sebaiknya ibu tidak membersihkan kandang hewan peliharaan, tidak melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan zat-zat kimia termasuk obat-obat serangga, pupuk tanaman dan pekerjaan-pekerjaan berat lainnya. Malam hari adalah waktu yang tepat untuk beristirahat dan menjalin relasi dengan keluarga, misalnya mengadakan doa bersama tentu akan lebih bermanfaat dan memberikan dukungan spiritual bagi ibu, serta meningkatkan keharmonisan keluarga. Dan perlu dipahami bahwa hidup atau matinya seseorang itu ada di tangan Tuhan, tidak ada seorangpun atau siapapun yang dapat mengambil nyawa seseorang selain Tuhan.

Dukungan secara menyeluruh kepada ibu hamil dan anak-anak balita penting untuk diberikan dan dilakukan oleh keluarga inti, keluarga besar dan masyarakat lokal yang ada di sekitarnya. Tindakan ini menjadi bentuk bakti kepada Tuhan yang sudah mengaruniakan alam semesta dan segala sesuatu yang diciptakanNya bagi keberlangsungan hidup manusia. Dukungan dalam bentuk perhatian khusus pada upaya pemenuhan gizi sesuai dengan kebutuhan dan konteks masyarakat lebih berarti daripada tindakan-tindakan yang didasari pada kepercayaan terhadap mitos. Sehingga ibu dapat menjalani masa kehamilan dengan sukacita dan sehat, bayi dapat dilahirkan dengan sehat, anak-anak balita dapat bertumbuh dengan baik sesuai tahapannya, ayah (kepala keluarga) akan berbahagia dan percaya diri sebab ia telah berhasil melakukan tanggung jawabnya dengan baik dan keluarga ini akan menjadi keluarga yang memuliakan Tuhan dalam seluruh aspek kehidupannya.

# BAB III

---

## Anak Milik Pusaka Tuhan



## BAB III

### Anak Milik Pusaka Tuhan

*Telaah Biblis akan Pentingnya Gizi Seimbang bagi Anak Sejak Dini*

"Dan Yesus makin bertambah besar dan bertambah hikmat-Nya dan besar-Nya, dan makin dikasihi oleh Allah dan manusia" (Luk. 2:52). Demikianlah cara Lukas menutup kisah masa muda Yesus pada umur dua belas tahun sekaligus mengantar pemunculan-Nya di muka umum.

#### Anak Milik Siapa?

Adakah orang tua yang tidak mendambakan anak macam begini: dewasa fisik juga bijaksana? Kedewasaan jasmani dan rohani itulah yang membuat-Nya makin dikasihi Allah dan manusia. Dia menjadi pribadi yang tidak hanya menyenangkan manusia, tetapi juga Allah. Dan Lukas jelas menyatakan bahwa semua itu merupakan hasil pola asuh Yusuf dan Maria (lih. Luk. 2:51). Namun, pola asuh keluarga kudus itu kelihatannya sedikit banyak dipengaruhi oleh peristiwa "hilangnya Yesus" saat Paskah di Yerusalem.

"Tidakkah kamu tahu, bahwa Aku harus berada di dalam rumah Bapa-Ku?" (Luk. 2:49). Demikian tanggapan Yesus atas keluhan ibu-Nya. Lukas mencatat bahwa orang tua Yesus tidak memahami apa yang dikatakannya. Catatan Lukas ini menjadi penting karena baik Yusuf maupun Maria agaknya lupa jati diri anak mereka. Kemungkinan itu terjadi karena setelah kembali dari pengungsian di Mesir, mereka melihat Yesus tak beda jauh dari rekan sebayanya!

Tentu saja, Yusuf dan Maria tidak sepenuhnya salah. Mereka merupakan contoh orang tua yang bertanggung jawab. Telah tiga hari mereka kelabakan mencari Yesus. Suasana sukacita Paskah pun tampaknya lenyap sudah. Pencarian selama tiga hari itu menyiratkan bahwa Yusuf dan Maria

sepertinya tidak menyangka bahwa anak sulung mereka akan berada di Bait Allah—bertukar pikiran dengan para guru agama. Seandainya, mereka sadar bahwa Yesus harus berada di Bait Allah, tentu mereka tidak butuh waktu lama dalam mencari. Tetapi, agaknya mereka, sekali lagi, lupa siapa anak mereka sebenarnya.

Tak heran, saat mereka menemukan-Nya, Maria tak dapat menahan hatinya langsung menegur, "Nak, mengapakah Engkau berbuat demikian terhadap kami? Bapa-Mu dan aku dengan cemas mencari Engkau" (Luk. 2:48). Ada kelegaan sekaligus kegusaran dalam kalimat Maria itu. Lega telah menemukan Yesus, gusar karena Yesus tidak memberi tahu sebelumnya.

## Orang Tua Manusiawi dan Orang Tua Ilahi

Namun, mereka terkejut ketika Yesus menjawab, "Mengapa ayah dan ibu mencari Aku? Apakah ayah dan ibu tidak tahu bahwa Aku harus ada di dalam rumah Bapa-Ku?" (Luk. 2:49, Alkitab BIMK). Dalam jawaban Yesus ini tersirat ada perbedaan makna antara orang tua manusiawi dan orang tua ilahi. Dan Yesus hendak menekankannya kepada orang tua manusiawi-Nya.

Itu jugalah yang ditekankan Kahlil Gibran, dalam puisinya "Anak" dalam buku *Sang Nabi*:

Anakmu bukanlah milikmu.  
Mereka putra Sang Hidup yang mendambakan hidup mereka sendiri.  
Mereka memang datang melalui dirimu, namun tidak darimu.  
Mereka ada padamu, tetapi bukan hakmu.

Menurut Gibran, anak bukan hanya milik orang tua, tetapi milik Sang Hidup. Anak sejatinya milik Allah.

Setiap orang tua mesti memahami perbedaan hakiki ini. Mereka adalah orang tua manusiawi, tetapi anak mereka—sebagaimana diri mereka juga—memiliki orang tua ilahi. Dan jelas, orang tua manusiawi harus menyadari bahwa orang tua ilahi lebih tinggi kedudukannya.

Anak-anak itu memang datang melalui orang tua manusiawi, tetapi mereka berasal dari orang tua ilahi. Lebih lanjut Gibran menyatakan, masih dalam puisi tadi:

Berikan mereka kasih sayangmu, tetapi jangan sodorkan bentuk pikiran-mu,  
sebab pada mereka ada alam pikiran tersendiri.  
Patut kau berikan rumah bagi raganya, namun tidak bagi jiwanya,  
sebab jiwa mereka adalah penghuni rumah masa depan,  
yang tiada dapat kau kunjungi, sekalipun dalam mimpi.

Kahlil memperingatkan setiap orang tua manusiawi agar tidak terjebak dalam pemahaman bahwa anak hanyalah milik mereka sendiri, sehingga boleh memperlakukannya sesuka hati.

Orang tua—sebagai orang tua manusiawi—dipanggil untuk menciptakan suasana kondusif bagi pertumbuhan rohani anak, sesuai tingkat perkembangannya. Orang tua manusiawi juga bertanggung jawab dalam pertumbuhan jasmani di mana pikiran anak-anak itu—yang telah dianugerahkan orang tua ilahi mereka—berkembang mencapai kepenuhan sesuai kapasitasnya.

## **Anak Milik Pusaka Tuhan**

Mengapa? Pemazmur menegaskan: "Sesungguhnya, anak lelaki adalah milik pusaka daripada TUHAN dan buah kandungan adalah suatu upah" (Mzm. 127:3).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pusaka berarti "harta benda peninggalan orang yang telah meninggal" atau "warisan". Jelaslah, anak merupakan milik Allah yang berharga, yang dianugerahkan kepada orang tuanya.

Dengan kata lain, menurut Leslie S. M'Caw dan J. A. Motyer<sup>1</sup>, walau anak-anak tidak mungkin dikandung tanpa persetujuan orang tua, namun kehamilan dan kelahiran itu sendiri—dengan segala kebahagiaan dan keterjaminan (Mzm. 127:5) yang dibawa anak-anak itu—bukanlah hasil persetujuan, tetapi keputusan Allah.

Anak adalah anugerah Allah. Karena itu, memelihara anak merupakan berkat—terkandung di dalamnya hak sekaligus tanggung jawab—yang diberikan orang tua ilahi kepada orang tua manusiawi. Orang tua manusiawi tak boleh lepas tangan dalam pengasuhan anak-anak mereka.

Dalam Alkitab BIMK (Bahasa Indonesia Masa Kini) tertera: "Anak-anak adalah pemberian Allah, sesungguhnya, mereka itu anugerah." Jelaslah semua anak—BIMK tak membedakan antara laki-laki dan perempuan—harus diperlakukan setara karena semuanya adalah anugerah Allah semata.

## Aku Telah Memintanya dari pada Tuhan

Itu jugalah seruan kebahagiaan—sekaligus pengakuan iman—Hana ketika melahirkan Samuel: "Aku telah memintanya dari pada TUHAN" (1Sam. 1:20). Hana mengakui bahwa Samuel adalah pemberian Allah. Samuel sungguh merupakan anugerah karena Hana—sebagaimana catatan penulis Kitab Samuel—mandul.

Dengan pengakuan iman macam begini, pemeliharaan anak mulai dari dalam kandungan merupakan keniscayaan. Dan pada titik ini pula asupan gizi seimbang sejak dari kandungan, juga setelah kelahiran, mutlak tanggung jawab orang tua.

Dan tanggung jawab itu dengan jelas diperlihatkan Hana ketika dia sengaja

---

1 Leslie S. M'Caw dan J. A. Motyer, "Mazmur" dalam *Tafsiran Alkitab Masa Kini 2* (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 1985), hlm. 267-268.

tidak ikut suaminya ke Silo untuk mempersembahkan kurban sembelihan tahunan dan korban nazar. Kelihatannya Hana ingin memfokuskan dirinya pada pertumbuhan jasmani anaknya. "Nanti apabila anak itu cerai susu, aku akan mengantarkan dia, maka ia akan menghadap ke hadirat TUHAN dan tinggal di sana seumur hidupnya," kata Hana kepada suaminya (1Sam. 1:22).

Mungkin Hana khawatir perjalanan yang terlalu jauh akan berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan jasmani anaknya. Yang pasti Hana ingin menyusui Samuel hingga waktu penyapihan tiba. Hana agaknya telah memahami dan menerapkan pentingnya ASI Eksklusif di sini. Penulis Kitab 1 Samuel mencatat: "Jadi tinggallah perempuan itu dan menyusui anaknya sampai disapihnya" (1Sam. 1:23). Hana kelihatannya juga telah menerapkan Gerakan 1.000 Hari Pertama Kehidupan.

Tak hanya fokus pada pertumbuhan jasmani, Hana juga mengajarkan Samuel untuk sungguh-sungguh mengasihi Tuhan sejak kecil. Hal ini terlihat dari upaya Hana yang setiap tahun membuatkan jubah kecil bagi Samuel (lih. 1Sam. 2:18).

Hana tampaknya memahami betapa pentingnya keseimbangan pertumbuhan jasmani dan rohani dalam diri anaknya. Dan semua itu berdasarkan rasa tanggung jawab karena anaknya merupakan jawaban Tuhan atas doanya.

## **Inang Penyusu bagi Musa**

Tak hanya Hana yang menyadari pentingnya ASI Eksklusif dan 1.000 Hari Pertama Kehidupan dalam kehidupan anak. Dalam kisah kanak-kanak Musa, kita bisa melihat bagaimana Miryam—kakak Musa, mungkin atas perintah ibunya—menawarkan inang penyusu kepada Puteri Firaun yang kasihan kepada bayi laki-laki dalam keranjang yang baru ditemuinya.

Kepada Puteri Firaun, Miryam berkata, "Akan kupanggillah bagi tuan puteri seorang inang penyusu dari perempuan Ibrani untuk menyusukan bayi itu bagi tuan puteri?" (Kel. 2:7). Usulan ini Miryam cukup logis dan Sang Puteri pun menyetujuinya. Tentu saja, Miryam pun memanggil ibu kandungnya sendiri, Yokhebed, sebagai inang penyusu bagi Musa.

Kepada Yokhebed, Sang Puteri berkata, "Bawalah bayi ini dan susukanlah dia bagiku, maka aku akan memberi upah kepadamu" (Kel. 2:9). Sang Puteri mengangkat Yokhebed, ibu kandung Musa, sebagai inang penyusu. Baik Miryam, Sang Puteri Firaun, juga Yokhebed merupakan perempuan-perempuan yang menyadari pentingnya ASI Eksklusif dan 1.000 Hari Pertama Kehidupan.

Musa pun akhirnya berada dalam pengasuhan Yokhebed hingga saatnya tiba untuk diserahkan kepada Puteri Firaun.

## Dalam Kandungan Ibu

Sejatinya Allah, orang tua ilahi, juga memberikan perhatian penuh sejak dari dalam kandungan. Kandungan juga merupakan fokus perhatian Allah! Pemazmur mengakui: "Sebab Engkaulah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku" (Mzm. 139:13).

Pada titik ini, sejak dari dalam kandungan, orang tua ilahi dan orang tua manusiawi perlu bekerja sama.<sup>2</sup> Allah mengundang orang tua manusiawi untuk berperan serta menjaga dan memelihara tumbuh kembang janin dalam kandungan dengan kasih sayang melalui asupan gizi seimbang. Semua itu dilakukan karena pemahaman bahwa anak adalah milik pusaka Tuhan.

**2** Lihat Roma 8:28: "Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah."

Tak hanya asupan gizi seimbang, suasana lingkungan rumah yang nyaman—juga suasana kebatinan ibu—berpengaruh besar dalam pertumbuhan anak dalam kandungan. Bagaimanapun, sejak dari dalam kandungan, janin merupakan pribadi hidup yang telah mampu merespons.

Demikianlah kesaksian Elisabet, sewaktu mendapatkan kunjungan Maria: "Sebab sesungguhnya, ketika salammu sampai kepada telingaku, anak yang di dalam rahimku melonjak kegirangan" (Luk. 1:44).

Janin merupakan pribadi hidup. Dan karena itulah perlu mendapatkan asupan gizi seimbang dan suasana lingkungan yang nyaman agar dapat bertumbuh dan berkembang secara maksimal. Dan semuanya ini merupakan tugas orang tua manusiawi.

Kisah penyehatan air di Yerikho (2Raj. 2:19-22) juga memperlihatkan dengan jelas betapa Allah—Sang Orang Tua Ilahi—ingin memberikan yang terbaik bagi anak-anak ketika masih dalam kandungan. Keguguran bayi merupakan alasan kuat penduduk kota melontarkan permasalahan kepada Nabi Elisa. Dan Allah, melalui perantara nabi-Nya, menyehatkan air itu dengan teknik sanitasi.

Alhasil, penulis Kitab Raja-raja mencatat: "Demikianlah air itu menjadi sehat sampai hari ini sesuai dengan firman yang telah disampaikan Elisa" (2Raj. 2:22).

## **Memuliakan Allah dengan Tubuh**

Tak hanya dalam kandungan tentu saja. Pengakuan iman bahwa anak adalah milik pusaka Tuhan semestinya mendorong orang tua untuk terus memelihara tak hanya rohani, tetapi juga jasmani anak mereka selanjutnya.

Kisah penutup masa kecil Yesus—"Dan Yesus makin bertambah besar dan bertambah hikmat-Nya dan besar-Nya, dan makin dikasihi oleh Allah

dan manusia” (Luk. 2:52)—menekankan pentingnya panggilan orang tua manusiawi untuk memberikan gizi seimbang kepada anak-anak mereka.

Pertambahan hikmat—kemampuan mengetahui, memahami, menganalisis, dan mengambil keputusan—sedikit banyak bergantung pada pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak. Dan itu semua juga bergantung pada asupan gizi yang diterima anak.

Lagi pula, bukankah tubuh manusia sejatinya adalah bait Roh Kudus dan bukan miliknya sendiri? (lih 1Kor. 6:19). Kenyataan iman ini semestinya memanggil setiap orang percaya untuk memperhatikan apa yang dimakan, yang diminum, juga yang dihirupnya. Alasannya, tentu bukan sekadar ungkapan Latin *mens sana in corpore sano* ‘di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang sehat’; tetapi lebih dari itu—karena setiap orang percaya dipanggil Allah untuk memuliakan Allah dengan tubuhnya (1Kor. 6:20).

## Berpusat pada Keluarga

Tentu saja semuanya berpusat pada keluarga. Bagaimanapun keluarga merupakan tempat pertama bagi setiap anak yang lahir ke dunia. Keluarga adalah sekolah kehidupan bagi anak. Dan setiap orang tua—sebagai orang tua manusiawi—adalah guru kehidupan bagi anaknya.

Dan karena itulah, pemberdayaan keluarga masa kini—demi pembangunan generasi masa depan—sungguh merupakan keniscayaan!

# **BAB IV**

---

## **Upaya Pencapaian Gizi Seimbang**



## BAB IV

### Upaya Pencapaian Gizi Seimbang

#### IV.A. Tahap Tumbuh Kembang Anak

Pertumbuhan dan perkembangan anak adalah dua hal yang berbeda tetapi saling terkait satu sama lain. Pertumbuhan (*growth*) adalah perubahan kuantitatif dan dapat diukur. Pertumbuhan menyangkut ukuran, berat dan struktur biologis pada tubuh anak, sedangkan perkembangan (*development*) merupakan perubahan kuantitatif dan kualitatif yang meliputi bertambahnya kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks. Perkembangan terjadi dalam pola yang teratur seiring dengan proses pematangan pada anak.

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak perlu dipantau sehingga jika ada hal-hal yang tidak sesuai, maka orangtua tahu apa yang selanjutnya harus dilakukan guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Terkait dengan kejadian *stunting*, dalam buku ini dibahas 4 tahap perkembangan anak, yaitu : usia 0-2 tahun; usia 3-5 tahun; usia 6-12 tahun; dan usia 13 – 18 tahun. Tahapan usia ini dianggap sebagai tahapan yang terbaik dalam memberikan berbagai stimulasi pada anak agar terhindar dari *stunting* dan terhindar dari memiliki keturunan dengan *stunting*.

##### IV.A.1. Usia 0 – 2 Tahun

###### a Perkembangan Fisik Motorik

Perkembangan fisik bayi dalam dua tahun pertama kehidupan sangat luas. Saat lahir, kepala bayi yang baru lahir cukup besar jika dibandingkan dengan bagian tubuh yang lain. Mereka memiliki sedikit kekuatan di lehernya tetapi belum dapat menegakkan kepalanya.

Mereka memiliki berbagai gerak refleks dasar. Dalam rentang waktu 12 bulan, bayi mampu duduk di mana saja; berdiri; membungkuk; memanjat; dan berjalan. Selama tahun kedua, pertumbuhan berkurang kecepatannya, namun peningkatan pesat dalam berbagai aktifitas gerakan, seperti berjalan dan memanjat (Santrock, 2011).

#### b **Perkembangan Kognitif**

Pada usia 0-2 tahun, anak masuk ke tahap sensorimotor. Pada tahap ini kemampuan anak masih terbatas pada gerakan refleks. Misalnya, jika ada orang menaruh jari di telapak tangan anak, maka dengan refleks anak akan menggenggamnya. Anak juga mulai mengembangkan kebiasaan-kebiasaan awal, misalnya memasukkan jari ke dalam mulut dan menghisapnya. Pada usia 1-2 tahun, anak memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar (Elhana Learning Kit, 2016).

#### c **Perkembangan Bahasa**

Jauh sebelum bayi mengenal kata-kata, mereka menghasilkan sejumlah vokalisasi yang berfungsi untuk membuat suara; berkomunikasi; dan menarik perhatian. Menurut Santrock (2011), bunyi suara bayi melalui urutan selama tahun pertama:

- Menangis

Bayi menangis bahkan saat lahir. Menangis dapat menjadi sinyal tekanan, tetapi tangisan yang berbeda memberi sinyal terhadap hal-hal yang berbeda.

- Mendekut (*cooing*)

Bayi pertama kali mendekut pada usia 1-2 bulan guna mengekspekasikan rasa senang selama berinteraksi dengan orang lain, misalnya ketika bayi berinteraksi dengan orangtuanya.

- Mengoceh (*babbling*)

Di tengah-tengah tahun pertama bayi mengoceh, menghasilkan untai kombinasi konsonan-vokal, seperti: ba,ba,ba,ba.

Lebih lanjut Santrock menjelaskan bahwa pada usia 8-12 bulan bayi mulai menggunakan bahasa isyarat, seperti menunjukkan dan menunjuk. Mulai melambai *bye-bye*, dan mengangguk yang berarti “ya”. Selanjutnya, pada usia 12 bulan hingga di usia 2 tahun anak sudah bisa membuat kalimat lengkap (Elhana Learning Kit, 2016).

#### d **Perkembangan Sosio - Emosional**

Stantrock (2011) mengatakan bahwa selain untuk berkomunikasi, menangis juga merupakan cara bayi untuk menunjukkan emosinya, misalnya ketika bayi merasa kesakitan. Saat berusia 4-6 minggu, bayi menggunakan senyuman untuk menunjukkan respon sosialnya, misalnya ketika bayi menatap orangtuanya. Stantrock juga mengatakan bahwa para ahli perkembangan emosi bayi membedakan emosi menjadi dua, yaitu emosi primer (*primary emotion*) dan emosi sadar (*self-conscious emotion*). Emosi primer adalah emosi yang muncul dalam enam bulan pertama perkembangan bayi, seperti : terkejut; ketertarikan; gembira; marah; sedih; takut; dan jijik. Emosi sadar adalah emosi yang memerlukan kesadaran diri yang melibatkan kesadaran dan rasa “aku”, seperti : iri hati; empati; malu; dan bangga. Emosi primer muncul pada usia 18 bulan – 24 bulan. Anak usia 0-2 tahun memasuki tahap percaya vs curiga ( *trust vs mistrust*). Di usia ini anak akan memiliki rasa percaya diri jika mendapat pengalaman yang menyenangkan, dan sebaliknya akan tumbuh rasa curiga jika tidak mendapatkan pengalaman yang menyenangkan (Elhana Learning Kit, 2016).

## IV.A.2. Usia 3 – 5 Tahun

#### a **Perkembangan Fisik Motorik**

Pada usia 3-5 tahun perkembangan fisik motorik anak lebih cepat dari pada ketika masa bayi, kekuatan tubuh meningkat dan otot berkembang lebih cepat dari pada aspek-aspek lain dari tubuh (Cobb, 2001). Pada masa ini perbedaan fisik antara anak laki-laki

dan perempuan tidak signifikan. Anak-anak di usia ini memiliki banyak energi tetapi tidak memiliki kontrol yang sempurna terhadap aktivitas motorik mereka, sehingga mereka sering jatuh ketika berlari bahkan terluka. Berbagai aktifitas motorik kasar seperti memanjat; melompat; berlari; menendang bola; menaiki tangga bahkan bersepeda roda tiga dapat mereka lakukan dengan baik. Selain itu, berbagai aktifitas motorik halus seperti menggambar; menggunting; mewarnai serta menulis beberapa huruf juga sudah dapat dikerjakan dengan cukup baik.

**b Perkembangan Kognitif**

Pada masa ini anak sudah mampu menggunakan simbol untuk mewakili sesuatu, misalnya dapat memahami arti simbol-simbol lalu lintas; memahami simbol dari restoran tertentu; dan lain-lain. Selain itu, anak juga sudah bisa bermain fantasi. Itulah sebabnya pada usia ini anak-anak suka bermain sambil berbicara sendiri.

**c Perkembangan Bahasa**

Anak sudah bisa mengucapkan kalimat yang terdiri 3-4 kata; sudah bisa bertanya dengan pertanyaan *yes-no question*. Kosakata yang mereka miliki juga semakin meningkat hingga mencapai sekitar 10,000 kata (Santrock, 2001)

**d Perkembangan Sosio- Emosional**

Kemampuan anak-anak memahami emosi mereka berkembang lebih baik. Hal ini tampak dari kemampuan mereka dalam mengungkapkan perasaan mereka. Pada masa ini, anak juga sudah mampu memahami perasaan orang lain.

### **IV.A.3. Usia 6 – 12 Tahun**

**a Perkembangan Fisik Motorik**

Pada fase ini, pertumbuhan sudah stabil tetapi relatif lebih lambat dibandingkan pada masa kanak-kanak. Anak sudah lebih pandai pada berbagai kegiatan yang membutuhkan keterampilan motorik, misalnya berlari; melompat; dan semakin mampu menjaga

kesimbangan tubuh ketika bergerak. Stamina; dan kekuatan mereka juga semakin meningkat sehingga memungkinkan mereka bermain secara aktif untuk jangka waktu yang lama tanpa merasa lelah. Selain itu, terjadi peningkatan koordinasi baik dalam tugas yang melibatkan keterampilan motorik halus, seperti tulisan tangan atau gambar, dan pada keterampilan yang membutuhkan kelompok otot yang lebih besar, seperti berlari, bersepeda, melompat tali dan bermain bola (Cobb, 2001).

b **Perkembangan Kognitif**

Di masa ini anak-anak sudah mampu berpikir secara dengan fleksibel; terorganisir dan logis (Berk, 1991).

c **Perkembangan Bahasa**

Pada tahapan ini, keterampilan berkomunikasi anak meningkat. Anak juga sudah memahami definisi sebuah kata dan sinonimnya. Kosa kata semakin banyak termasuk kata-kata yang abstrak (Santrock, 2001).

d **Perkembangan Sosio - Emosional**

Pada masa ini, anak-anak menganggap bahwa yang namanya teman adalah orang yang sama jenis kelaminnya dengan dirinya; sama ras; sama latar belakang status sosial ekonomi dan sama kelas (*grade*) di sekolah.

## IV.A.4. Usia 13 – 18 Tahun

a **Perkembangan Fisik Motorik**

Usia 13-18 tahun dikenal sebagai usia pubertas. Pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan organ-organ seksual dan reproduksi serta hormon-hormon seksual meningkat dengan tajam. Hormon seks perempuan diproduksi oleh ovarium (hormon estrogen) yang berfungsi untuk perkembangan kelamin dan payudara, sedangkan hormon seks laki-laki diproduksi oleh testis (hormon testosteron) yang berfungsi untuk perkembangan organ kelamin, otot dan

rambut di tubuh laki-laki Pertumbuhan dan perkembangan ini pada anak perempuan ditandai dengan menstruasi dan pada anak laki-laki ditandai dengan mimpi basah. Menstruasi terjadi karena penebalan dinding rahim yang berisi pembuluh darah. Apabila tidak terjadi pembuahan, maka darah keluar secara berkala (28-40 hari) bersama sel telur yang ada di dinding rahim. Mimpi basah (*spermache*) adalah ejakulasi atau pelepasan sperma pertama kali.

b **Perkembangan Kognitif**

Di usia 13-18 tahun struktur otak anak sudah berkembang dengan sempurna. Kondisi ini membuat mereka mampu berpikir abstrak, yaitu berpikir dengan cara membayangkan. Mereka juga sudah bisa membuat hipotesa; dan juga kritis (tidak menerima info begitu saja). Selain itu, anak-anak di usia ini sudah bisa berspekulasi; dapat membandingkan; berpikir kompleks; dan mampu berpikir seperti peneliti.

c **Perkembangan Bahasa**

Pada tahap usia ini perkembangan bahasa anak sudah sempurna. Kemampuan menggunakan bahasa sebagai alat berkomunikasi juga telah sempurna.

d **Perkembangan Sosio - Emosional**

Pada usia 13-18 tahun pengaruh kelompok teman sebaya lebih dominan terhadap anak. Anak akan mengatakan dan melakukan semua hal yang dirasa cocok dengan pendapat teman sebaya.

## **IV.B. Intervensi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)**

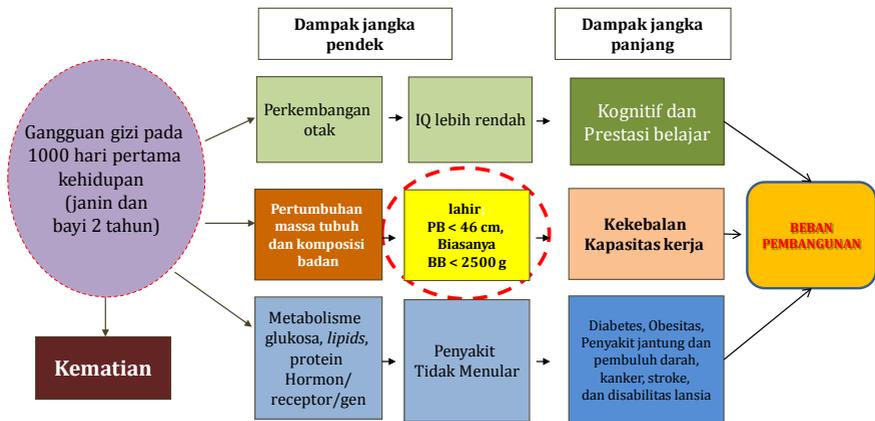
Menurut Kresnawan (2017), gizi sangat berperan untuk mencapai sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas (sehat, cerdas dan produktif). Untuk memperoleh status gizi yang baik diperoleh dari 1000 HPK. Periode ini menjadi sangat penting karena kebanyakan kerusakan atau terhambatnya pertumbuhan disebabkan oleh kurangnya gizi selama periode tersebut.

Ermardini et. al (2016) mengatakan bahwa secara medis, periode sejak pembuahan (dalam kandungan) sampai usia 2 tahun merupakan kesempatan emas untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat menentukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM).

### IV.B.1. Pentingnya 1000 HPK

Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 HPK tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang dampaknya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktifitas kerja. Kekurangan gizi pada periode ini juga dikaitkan dengan resiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan; penyakit jantung dan pembuluh darah; hipertensi; stroke; dan diabetes militus (Ermardini et.al, 2016).

Gambar 1 : Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan



Sumber: Modifikasi Short and long term effects of early nutrition (James et al 2000)

## IV.B.2. 1000 HPK Dan *Stunting*

Salah satu akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan gizi pada 1000 HPK adalah ***stunting***. ***Stunting*** itu sangat merugikan masa depan anak, bangsa dan negara. Bagi anak ***stunting*** menyebabkan tidak mampu “bersaing”, sedangkan bagi negara ***stunting*** menyebabkan kerugian dalam bentuk rendahnya kualitas SDM yang pada akhirnya akan berdampak pada perekonomian negara. ***Stunting*** dapat dicegah, dan bukan kutukan/takdir. ***Stunting*** dicegah dengan memastikan kesehatan dan kecukupan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yang merupakan periode emas karena masa ini merupakan kesempatan emas untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat menentukan kualitas SDM.

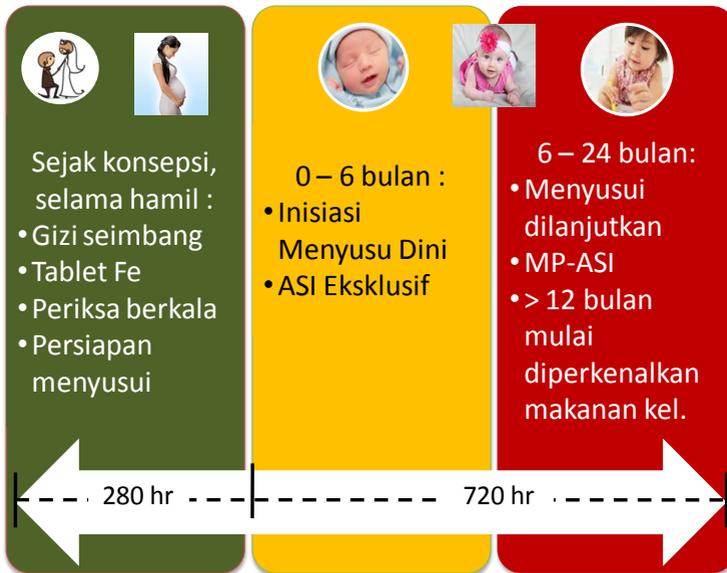
Gizi yang baik pada 1000 HPK selain akan berdampak positif terhadap perkembangan fisik, tetapi juga berpengaruh positif terhadap perkembangan kognitif yang tentunya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Gizi yang baik pada 1000 HPK tentu saja dapat menghindarkan anak dari ***stunting***.

## IV.B.3. Perilaku Gizi Mencapai Sukses 1000 HPK

Seperti yang telah dijelaskan di atas, gizi yang baik pada 1000 HPK dapat menghindarkan anak dari ***stunting***. Hal ini dimulai sejak masa kehamilan sampai anak berusia 2 tahun. Pada masa kehamilan, ibu hamil diharapkan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, terutama makanan bersumber protein hewani agar janin sehat dan bayi lahir sehat. Ibu hamil (bumil) dan balita perlu kecukupan gizi mikro agar tumbuh kembang janin dan balita optimal. Oleh karena itu, pemerintah perlu memastikan ketersediaan tablet tambah darah (TTD) di fasilitas-fasilitas kesehatan tempat bumil memeriksakan kandungannya serta ketersediaan vitamin A dan obat cacing di setiap posyandu.

Ketika bayi lahir, maka sejak usia 0-6 bulan bayi sebaiknya hanya mengkonsumsi ASI. Pada usia 6 bulan – 2 tahun bayi perlu mendapatkan makanan pendamping ASI dengan jumlah, frekuensi, dan keberagaman yang cukup sesuai dengan usianya. Pemberian ASI dilanjutkan hingga usia 2 tahun. Anjuran keragaman pangan untuk anak 6 bulan – 2 tahun adalah sekurangnya terdiri dari 4 kelompok pangan yaitu; kelompok pangan sumber tenaga (makanan pokok), pangan hewani, sayur dan buah serta kacang2an; dengan frekuensi makan sehari minimal 3 kali.

Gambar 2 : Perilaku Gizi Untuk Mencapai Sukses 1000 HPK



Gambar 3 : Dasar Pemikiran Perilaku Gizi Untuk Mencapai Sukses 1000 HPK

### DASAR PEMIKIRAN

PERIODE	PERILAKU	MENGAPA
Sejak konsepsi, selama masa kehamilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gizi seimbang</li> <li>Tablet Fe</li> <li>Pemeriksaan berkala</li> <li>Persiapan menyusui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gizi seimbang = pola makan terbaik untuk orang sehat</li> <li>Bumil sering mengalami anemia yg berdampak buruk pada ibu dan bayi</li> <li>Pemeriksaan berkala dapat mendeteksi adanya kelainan</li> </ul>
Bayi 0 – 6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inisiasi menyusui dini</li> <li>Asi Eksklusif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IMD berpengaruh pada keberhasilan menyusui berikutnya</li> <li>Bayi mendapat kolostrum</li> <li>Sampai umur 6 bulan kebutuhan gizi bayi cukup dari ASI saja</li> </ul>
Bayi 6 – 12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>MP-ASI</li> <li>Menyusui dilanjutkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah bayi berumur 6 bulan, ASI saja tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi, oleh karena itu perlu diberi tambahan zat gizi.</li> <li>Tambahan zat gizi berasal dari MP-ASI</li> <li>Pemberian ASI tetap dilanjutkan karena masih mengandung zat gizi</li> </ul>

#### IV.B.4. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

Mencegah lebih baik daripada mengobati, merupakan slogan kesehatan yang menekankan bahwa upaya-upaya pencegahan lebih mudah dilakukan, bisa dilakukan oleh siapa saja baik tua, muda, orang dewasa bahkan anak-anak tanpa terkecuali, dan biaya yang dikeluarkan lebih murah dibandingkan kalau sudah terkena sakit, biaya lebih mahal, lebih lama proses pengobatan dan pemulihannya, dan hanya bisa dilakukan oleh orang-orang tertentu.

Menurut HL.Blum bahwa perilaku seseorang menduduki posisi tertinggi dalam kaitan dengan Status Kesehatan. Faktor perilaku memiliki andil 30 – 35 % terhadap derajat kesehatan, sedangkan dampak dari perilaku

terhadap derajat kesehatan cukup besar, maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Salah satu upaya pencegahan yang paling efektif adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau yang disingkat PHBS. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan di masyarakat.

PHBS di Keluarga Jemaat adalah upaya untuk memberdayakan anggota keluarga jemaat agar memahami dan mampu melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

#### Manfaat PHBS

1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit
2. Lingkungan rumah menjadi sehat dan terhindar dari penyakit
3. Anak tumbuh dan berkembang secara optimal
4. Jemaat mampu mengupayakan lingkungan sehat
5. Jemaat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan
6. Jemaat mampu meningkatkan kesehatan anggota jemaatnya

Rumah Tangga Sehat adalah Keluarga Jemaat yang melakukan 10 indikator PHBS

1. Minta pertolongan persalinan oleh Tenaga Kesehatan di Fasilitas Kesehatan agar ibu dan bayi selamat dan sehat. Karena tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin. Disamping itu dengan ditolong oleh tenaga kesehatan, apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Fasilitas Kesehatan yang ada di wilayah terdekat. Jika ibu bersalin ditolong oleh tenaga kesehatan maka peralatan

yang digunakan aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

## 2. Beri bayi Air Susu Ibu ( **ASI** ).

Pada usia bayi 0-6 bulan bayi **harus** diberikan ASI saja tidak boleh makanan lain. ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga tumbuh dan berkembang dengan baik. **Air susu ibu pertama** berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum) sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit.

Manfaat memberi ASI bagi ibu adalah dapat menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi, mengurangi pendarahan setelah persalinan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, dapat menunda kelahiran berikutnya, mengurangi risiko kena kanker payudara dan lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada saat bayi membutuhkan.

## 3. Timbang Bayi dan Balita setiap bulan di Posyandu.

Penimbangan saat berusia 1 bulan sampai 5 tahun agar terpantau pertumbuhan dan perkembangannya. Jangan mengabaikan hal ini. Menimbang secara rutin di posyandu akan terlihat perkembangan berat badannya melalui pencatatan dalam buku KIA/KMS. Manfaatnya, dapat mengetahui apakah balita tumbuh sehat, tahu dan bisa mencegah gangguan pertumbuhan balita, untuk mengetahui balita sakit (demam, batuk, pilek, diare), jika berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik atau bahkan balita yang berat badannya dibawah garis merah (BGM) dan dicurigai gizi buruk, sehingga dapat dirujuk ke Puskesmas. Datang secara rutin ke Posyandu juga berfungsi untuk mengetahui kelengkapan imunisasi serta untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

## 4. Menggunakan Air Bersih.

Rumah tangga dikatakan sehat jika di rumah menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari yang berasal dari air kemasan, air ledeng, air pompa, sumur terlindung dan penampungan air hujan.

Syarat air bersih yaitu :

- Air bening/jernih tidakberwarna.
- Air tidak keruh, bebas pasir, debu, lumpur, sampah, busa, dan kotoran lainnya.
- Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, tidak pahit, dan harus bebas dari bahan kimia beracun.
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk, atau bau belerang.

Cara menjaga kebersihan air :

- Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling sedikit 10 meter.
- Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemaran
- Sumur gali, sumur pompa, kran umum, dan mata air harus dijaga bangunannya agar jangan rusak seperti lantai sumur tidak boleh retak, bibir sumur harus diplester, dan sumur sebaiknya diberi penutup.
- Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, tidak ada bercak-bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai, dinding sumur. Ember atau gayung pengambil air harus tetap bersih dan tidak diletakkan di lantai. Ember dan gayung diletakkan di tiang sumur.

Air bersih harus dimasak apabila digunakan untuk keperluan air minum. Hal ini untuk membunuh kuman penyakit yang terdapat dalam air. Manfaat menggunakan air bersih diantaranya agar kita terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan. Dan dengan menggunakan air bersih setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

5. Mencuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir

Tangan merupakan salah satu jalur penularan berbagai penyakit. Mencuci tangan harus menggunakan sabun, karena dengan air saja tidak cukup

membasmi kuman. Manfaat mencuci tangan adalah agar tangan menjadi bersih dan dapat membunuh kuman yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, dysentri, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), bahkan flu burung dan lainnya.

Cara mencuci tangan : membasuh tangan dengan air, menggosokkan seluruh kulit permukaan tangan menggunakan sabun, kemudian dibilas menggunakan air bersih yang mengalir. Hal ini sebenarnya gampang, tapi banyak orang menganggap remeh. Mulailah dari sekarang!

Kapan saja harus mencuci tangan?

- sebelum makan,
- sebelum menyiapkan makanan,
- sebelum memegang bayi,
- sebelum menyusui bayi,
- setelah buang air besar,
- setelah menceboki anak,
- setelah membersihkan atau membuang sampah,
- setelah menyentuh hewan atau kotoran hewan.

#### 6. Menggunakan Jamban Sehat

Punya jamban kan dirumah? Jamban yang digunakan minimal jamban leher angsa, atau jamban duduk yang banyak di jual di toko bangunan, tentunya dengan tangki septic atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir dan terpelihara kebersihannya. Untuk daerah yang sulit air (kalau ada) dapat menggunakan jamban cemplung atau jamban plengsengan. Tujuannya dimaksudkan agar tidak mengundang datangnya lalat atau serangga lain yang dapat menjadi penular penyakit..

#### 7. Makan Buah dan Sayur setiap hari

Sederhana, murah dan banyak manfaatnya. Biasakan anggota keluarga mengkonsumsi minimal 2 porsi sayur dan 3 porsi buah atau sebaliknya setiap hari, tidak harus mahal, yang penting memiliki kecukupan gizi.

Semua jenis sayuran bagus untuk dimakan, terutama sayuran yang berwarna (hijau tua, kuning, oranye) seperti bayam, kangkung, daun katuk, kacang panjang, selada hijau atau daun singkong. Begitu pula dengan buah, semua bagus untuk dimakan, terutama yang berwarna (merah, kuning) seperti mangga, pepaya, jeruk, jambu biji atau pisang lebih banyak mengandung vitamin dan mineral serta seratnya. Manfaat serat yang ada di dalam sayur dan buah berfungsi untuk memelihara usus, melancarkan buang air besar, membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi), .

Manfaat vitamin yang ada dalam sayur dan buah :

- Vitamin A untuk menjaga kesehatan mata
  - Vitamin D untuk menjaga kesehatan tulang
  - Vitamin E untuk menjaga kesehatan kulit
  - Vitamin K untuk pembekuan darah
  - Vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi
  - Vitamin B untuk mencegah penyakit beri-beri
  - Vitamin B12 untuk meningkatkan nafsu makan
8. Jadikan rumah bebas jentik nyamuk dengan 3M plus, yaitu tiga cara plus yang dilakukan pada saat Pemberantasan Sarang Nyamuk (PNS) yaitu:
- **Menguras** dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung.
  - **Menutup** rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
  - **Mengubur** atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas aqua, plastik kresek, dll ).

## Plus Menghindari gigitan nyamuk, yaitu:

- Menggunakan kelambu ketika tidur.
- Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya obat nyamuk; bakar, semprot, oles/diusap ke kulit, dll
- Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam kamar
- Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai
- Memperbaiki saluran dan talang air yang rusak
- Menaburkan larvasida (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras misalnya di talang air atau di daerah sulit air.
- Memelihara ikan pemakan jentik di kolam/bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila, dll
- Menanam tumbuhan pengusir nyamuk misalnya, Zodia, Lavender, Rosemerry, dll.

## Apa manfaat Rumah Bebas Jentik

- Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi
- Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besarseperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, Chikungunya, atau Kaki Gajah.
- Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.
- Bagaimana cara Pemeriksaan Jentik Berkala?
- Mengunjungi setiap rumah tangga yang ada di wilayah kerja untuk memeriksa tempat yang sering menjadi tempat perkembangbiakan nyamuk/tempat penampungan air di dalam dan di luar rumah serta memberikan penyuluhan tentang PSN kepada anggota rumahtangga.
- Menggunakan senter untuk melihat keberadaan jentik.
- Jika ditemukan jentik, anggota rumah tangga diminta untuk ikut menyaksikan/melihat jentik, kemudian langsung dilanjutkan dengan

PSN melalui 3 M atau 3 M plus

- Memberikan penjelasan manfaat dan anjuran PSN kepada anggotarumah tangga

## 9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari

Apa itu aktivitas fisik? Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Apa jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan?

- Bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan.
- Bisa berupa olah raga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, angkat beban/ berat.

Berapa lama seseorang perlu melakukan aktivitas fisik setiap hari?

- Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.
- Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak
- Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur maka dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya.

Bagaimana cara melakukan aktivitas yang benar?

- Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap.

- Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan.
- Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan.
- Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang.
- Jika sudah terbiasa dengan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.

Apa keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur ?

- Terhindar dari Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Tekanan Darah Tinggi, Kencing Manis, dll
- Berat badan terkendali
- Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- Bentuk tubuh menjadi bagus
- Lebih percaya diri
- Lebih bertenaga dan bugar
- Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik

#### 9. Jadikan rumah bebas asap rokok.

Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya. Mengapa harus Tidak Merokok? Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar, dan Carbon Monoksida (CO).

- Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah.
- Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker
- CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Apa itu dengan Perokok Aktif dan Perokok Pasif?

- Perokok aktif adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu cuma 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok cuma sekedar menghembuskan asap walau tidak diisap masuk ke dalam paru-paru.
- Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.

Apa bahaya perokok aktif dan perokok pasif?

- Menyebabkan kerontokan rambut.
- Gangguan pada mata, seperti katarak.
- Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok.
- Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.
- Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
- Menyebabkan stoke dan serangan jantung.
- Tulang lebih mudah patah.
- Menyebabkan kanker kulit.
- Menyebabkan kemandulan dan impotensi.
- Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.

### **IV.C. Pemenuhan Gizi Remaja Putri**

Masa di mana remaja putri berusia 10-19 tahun dikenal dengan masa pertumbuhan cepat, yang merupakan tahap pertama dari serangkaian perubahan menuju kematangan fisik dan seksual (Ermarini et al, 2016). Satu hal terpenting yang harus dilakukan oleh remaja putri agar selalu sehat adalah mengkonsumsi makanan bergizi. Pada masa pertumbuhan,

tubuhnya membutuhkan protein; vitamin; dan mineral. Makanan bergizi sangat dibutuhkan oleh remaja bukan hanya untuk saat itu saja, tetapi juga agar kelak dapat menjalani kehamilan dan proses persalinan yang baik; melahirkan bayi yang sehat; serta untuk menunjang kesehatannya seumur (Burns, Lovich, Maxwell dan Saphiro, 2005).

Ada masa di mana remaja putri akan mendapatkan haid. Pada saat itu ada sejumlah darah yang keluar sehingga mereka akan menghadapi resiko anemia atau kurang darah. Anemia berarti sel-sel lemah. Dalam tubuh kita, secara alamiah sel-sel darah merah terus-menerus menjalani penggantian. Anemia terjadi bila daya tahan sel-sel darah merah tidak cukup kuat; lekas hancur dan tubuh kita belum sempat menggantinya. Anemia juga membuat orang rentan terhadap berbagai penyakit. Terkait dengan kehamilan dan proses melahirkan, ketika hamil tubuh harus membuat sel-sel darah merah lebih banyak demi pertumbuhan janin dalam kandungan dan proses persalinan yang baik. Oleh karena itu, menurut Burns, Lovich, Maxwell dan Saphiro, 2005 darah haid harus diganti dengan mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung zat besi.

Remaja juga sering mengalami masalah berat badan, baik kekurangan berat badan maupun kelebihan berat badan. Demi mendapatkan berat badan yang menurut kelompok mereka ideal (baca: terlalu kurus), banyak remaja yang sangat menjaga makanan yang mereka konsumsi yang kemudian mengakibatkan remaja mengalami masalah gizi. Selain itu, usia remaja yang sering disebut orang sebagai “masa pertumbuhan”, di mana remaja mempunyai nafsu makan yang sangat besar sehingga berdampak pada berat badan dan kesehatannya. Inilah yang mengakibatkan banyak remaja mengalami obesitas dan diabetes militus (DM). Agar remaja sehat, remaja perlu diedukasi agar mereka mengkonsumsi makanan yang sehat dengan gizi seimbang.

## Daftar Pustaka

Berk, L.E. (1991). Child Development (Second Edition). USA: Allyn and Bacon

Burns, A.A. Lovich, R. Maxwell, J. & Shapiro, K. (2005). Bila Perempuan Tidak Ada Dokter. Indonesia: Insist Press

Cobb, N.J. (2001). The Child. USA: Mayfield Publishing Company

El-Hana Learning Kit. Diunduh pada tanggal 19 September 2017 dari: <https://www.facebook.com/elhanalearningkit/posts/785926531550350:0>

Ermardini, A. Umniyati, H. Ma'afi, M. Hasan, M.R. Santika, O. Huda, S. Husna, S. & Wahyuni, U. (2016). Menuju Generasi Emas : Cegah Stunting. Indonesia: Lembaga Kesehatan Pengurus Besar Nahdlatul Ulama

Kresnawan. (2017). Pentingnya Gizi Pada 1000 HPK : Makalah : Disampaikan pada : **Brainstorming Meeting** Materi Kesehatan dan Bahan Kotbah Bagi Tokoh Agama Kristen : Jakarta, 13 September 2017

Pro Sehat. Diunduh pada tanggal 19 September 2017 dari: <https://www.prosehat.com/artikel/anaksehat/tumbuh-kembang-anak-di-usia-3-5-tahun>

Santrock, J.W. (2001). Child Development (Ninth Edition). USA: McGraw Hill Higher Education

Santrock, J.W. (2011). Masa Perkembangan Anak. Indonesia: Penerbit Salemba Humanika



# BAB V

---

## Peran Gereja



## BAB V

### Peran Gereja

Kesehatan merupakan bagian integral dari pelayanan gereja. Ketika Injil diwartakan oleh paramisionaris (zending) di negara kita, pelayanan kesehatan menjadi pintu masuk penting, disamping pendidikan. Rumah sakit-rumah sakit Kristen milik gereja saat ini adalah peninggalan nyata misionaris di bidang kesehatan. Dasar Alkitab dari peran gereja di bidang kesehatan sangat jelas. Prinsipnya adalah manusia diciptakan sebagai makhluk hidup yang utuh secara jasmani dan rohani (bdk. Kejadian 2:7), karenanya karya keselamatan terhadap manusia juga bersifat holistik, menyentuh kehidupan jasmani dan rohaninya. Pelayanan Yesus Kristus adalah bukti nyata pelayananholistik, yang tidak tidak hanya menyangkut rohani manusia, tetapi juga jasmaninya. Tubuh jasmani yang sakit menerima penyembuhan dari Yesus. Penyembuhan ini diletakan dalam rangka keseluruhan berita Injil akan terwujudnya pemerintahan Allah di dunia ini. Keadaan sehat (sembuh) merupakan bagian penting dari pemberitaan mengenai Kerajaan Allah. ***' Dan Ia (Yesus) mengutus mereka untuk memberitakan Kerajaan Allah dan untuk menyembuhkan orang' (Lukas 9:2).***

Pada cerita mengenai penyembuhan dalam Kitab-kitab Injil, Yesus sesungguhnya sedang memberitakan kedatangan kerajaan Allah di dunia ini. Penyembuhan yang dilakukan bukan sekedar karena Yesus prihatin dengan penyakit seseorang, tetapi juga terhadap imannya. Cerita tentang penyembuhan seseorang yang buta sejak lahir dalam Yohanes 9:1-41 memperlihatkan korelasi antara kesehatan seseorang dengan pernyataan karya Allah di dunia ini.

(2): Murid-muridNya bertanya kepadaNya, siapakah yang berbuat dosa, orang ini sendiri atau orang tuanya, sehingga Ia dilahirkan buta? (3) Jawab Yesus: "Bukan Dia dan bukan juga orang tuanya, tetapi karena pekerjaan-pekerjaan Allah harus dinyatakan di dalam dia". Yesus kemudian

menyembuhkan orang itu.

Dengan demikian menjadi jelas peran gereja di bidang kesehatan ada dalam keseluruhan kerangka tanggungjawab gereja mewujudkan Kerajaan Allah di dunia ini, yaitu kesejahteraan manusia secara utuh, baik tubuh jasmani maupun rohani. Gereja berperan menyetatkan anak, memperbaiki gizi anak dan mencegah *stunting* karena anak berhak mengalami kesejahteraan sebagai milik pusaka Tuhan di dunia ini (Mazmur 127:3)

Peran gereja ini bersifat kontekstual sesuai situasi dan kondisi gereja/ jemaat masing-masing dan dapat dimulai dari apa yang telah dimiliki dan dilaksanakan oleh gereja. Dalam konteks perbaikan gizi anak, peran gereja tidak semata-mata diletakkan pada bagaimana gereja terlibat secara langsung menyediakan gizi anak, tetapi terkait dengan berbagai faktor baik medis maupun non-medis yang mempengaruhi pelayanan gereja terhadap anak. Selama ini, ada berbagai program dan aksi gereja yang dapat dikaitkan dengan isu perbaikan gizi anak, karena gereja-gereja protestan –walaupun belum semua- telah memberi perhatian pada berbagai isu yang dapat menjadi pintu masuk untuk mengembangkan kepedulian gereja di bidang kesehatan, terutama perbaikan gizi anak. Ada banyak program gereja yang dapat dijadikan *best practice* untuk mengembangkan penanganan perbaikan gizi anak melalui integrasi isu gizi ke dalam program yang telah dimiliki gereja menuju anak Indonesia bebas *stunting*.

## 1. Best Practice: Belajar dari Apa yang Dimiliki Gereja

### NEW START (*Best Practice* Gereja Advent Hari ke-7)

*“Berfirmanlah Allah: “Lihatlah, Aku memberikan kepadamu segala tumbuh-tumbuhan yang berbiji di seluruh bumi dan segala pohon-pohonan yang buahnya berbiji; itulah akan menjadi makananmu. (Kejadian 1:29)*

*'Semak duri dan rumput duri yang akan dihasilkannya bagimu, dan tumbuh-tumbuhan di padang akan menjadi makananmu'*(Kejadian 3:18).

Kedua bagian Alkitab di atas menuliskan makanan manusia berasal dari tumbuh-tumbuhan alami. Makanan yang disebutkan Kitab Kejadian ini tentu saja makanan yang menyehatkan manusia. Karena itulah Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh sangat peduli dengan program-program kesehatan bagi anggota jemaat dan masyarakat. Di bawah Departemen bidang kesehatan, gereja berkoordinasi dengan para dokter, perawat dan praktisi-praktisi kesehatan. Ada banyak program yang sudah dilakukan dalam bidang kesehatan, yang pada umumnya mengarah pada perubahan gaya hidup (lifestyle). Salah satu program pencegahan terkait perubahan gaya hidup agar lebih sehat adalah program NEW START (***Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest and Trust in God***).

Di bawah program ini, Departemen kesehatan banyak membuat seminar-seminar kesehatan di gereja-gereja, masyarakat, sekolah, dan lain-lain. Sebagai contoh: gereja didukung oleh Ministry-ministry di bawah koordinasi CMC ( Chinese Ministry Centre) untuk menjangkau segmen orang Tionghoa (di Indonesia). CMC membuat toko-toko makanan sehat di beberapa tempat menjual produk buah, sayur, kacang-kacangan, polong-polongan, biji-bijian alami (Kejadian 1: 29 dan 3: 18), membuat seminar-seminar perubahan gaya hidup (life style), program Health Expo, Health Camp, dll. Semua kegiatan ini mengarah kepada keseimbangan pola makan dan pola hidup sehat (gizi). Ratusan orang selalu antusias mengikuti program ini.

Gereja-gereja Advent juga memiliki program pendukung NEW START yaitu WMP (***Weight Management Program***). Program inik bukan sekedar program diet (penurunan berat badan) tapi menstabilkan berat badan melalui program 6 minggu menghidupkan perubahan gaya hidup dengan program NEW START tadi. Ini harus dimulai oleh anggota-anggota gereja dahulu sebelum disosialisasikan kepada masyarakat umum.

## **Pendeta Siaga (Best Practice dari Gereja Bala Keselamatan)**

Gereja Bala Keselamatan memiliki jemaat-jemaat di daerah pedalaman dan terpencil dengan fasilitas kesehatan yang minim. Karena itu pendeta/opsir di wilayah-wilayah pedalaman ini didorong untuk menjadi pendeta siaga, sebagai bagian dari pelayanan holistik yang dilakukan bersama tokoh masyarakat setempat. Pendeta Siaga merupakan bentuk kesiapan opsir dalam hal memantau, memberi motivasi serta menolong ibu-ibu hamil dan keluarga yang memiliki balita dalam mengatasi masalah kesehatan, termasuk membantu menyediakan sarana transportasi menuju fasilitas pelayanan kesehatan yang lebih lengkap.

Contoh nyata Pendeta Siaga adalah membantu warga jemaat yang akan melahirkan tetapi tidak bisa ditolong di desa dan harus dirujuk ke fasilitas yang lebih lengkap. Tak peduli malam hari atau cuaca buruk, pendeta/opsir turun tangan berkordinasi dengan berbagai pihak dan menyediakan sarana transportasi yang diperlukan agar ibu hamil dapat melahirkan dengan selamat. Tidak hanya menyediakan transportasi, pendeta/opsir juga ikut serta mengantar dan mendampingi ibu yang akan melahirkan hingga tiba di fasilitas kesehatan yang dituju. Kehadiran pendeta/opsir mendampingi ibu melahirkan tentu menjadi sangat positif bagi ibu.

## **Klinik Berbasis Jemaat (Best Practice GPIB Zebaoth)**

Salah satu contoh gereja lokal (jemaat) yang melakukan pelayanan kesehatan adalah GPIB Zebaoth Bogor melalui klinik yang dikelola jemaat. Sejak mendapatkan ijin pada tahun 2012, Klinik Sejahtera GPIB Zebaoth fokus pada pelayanan kesehatan yang bersifat preventif, promotif dan kuratif. Kegiatan preventif yang dilakukan antara lain pemeriksaan tekanan darah dan lab sederhana seperti gula darah, kolesterol dan asam urat. Kegiatan promotif dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang disesuaikan dengan kegiatan Unit Missioner gereja seperti Diakonia, Persekutuan

Kaum Lanjut Usia (PKLU), Persekutuan Kaum Perempuan (PKP) dan murid Sekolah Sabtu. Sedangkan kegiatan kuratif dilakukan dalam bentuk pengobatan sederhana (Primary health care), pelayanan KB suntik dan pemberian imunisasi untuk bayi dan ibu hamil. ([http://gpibzebaothbogor.com/Klinik\\_Sejahtera\\_Zeboth.html](http://gpibzebaothbogor.com/Klinik_Sejahtera_Zeboth.html))

Klinik ini ditujukan tidak hanya untuk anggota jemaat, tetapi juga buat masyarakat umum, dengan jadwal pelayanan rutin setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu. Selain itu, dijadwalkan juga kunjungan rutin ke Panti Wredha setiap Kamis minggu ketiga, dan pelayanan lanjut usia setelah ibadah PKLU setiap Selasa minggu kedua. Keaktifan GPIB Zeboth dalam promosi kesehatan, membuat gereja ini dipercaya menjadi salah satu pelaksana program Gereja dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kerjasama Kementerian Kesehatan dengan Persekutuan Gereja-gereja di Indonesia (PGI) tahun 2015.

**Best practice** gereja-gereja ini hanya contoh kecil program dan keterlibatan gereja yang bisa menjadi menjadi pintu masuk penting untuk mengintegrasikan perbaikan gizi anak dalam pelayanan gereja. **Best practice** ini juga dapat menjadi contoh bagi gereja-gereja lain yang belum terlibat aktif dalam pelayanan kesehatan.

## **2. Peran Gereja: Apa yang Bisa Dilakukan Untuk Pemenuhan Gizi Anak?**

Gereja dapat berperan pada semua lini, karena gereja memiliki program – program kategorial seperti bidang/departemen anak, remaja dan pemuda, perempuan serta kaum bapak. Selain itu gereja juga memiliki Departemen Kesehatan, Departemen Diaconia, dll yang potensial untuk diintegrasikan dengan isu perbaikan gizi anak.

## Gereja dan Anak: Menjadi Gereja Ramah Anak

*'Sesungguhnya, anak-anak laki-laki adalah milik pusaka daripada Tuhan, dan buah kandungan adalah suatu upah' (Mazmur 127:3)*

*'Biarkanlah anak-anak itu datang kepadaKu, jangan menghalang-halangi mereka, sebab orang-orang yang seperti itulah yang empunya kerajaan Allah' (Markus 10:14)*

Sebagaimana penjelasan dalam bab III, Alkitab memberi pelajaran kepada kita betapa pentingnya anak-anak. Yesus sendiri membuka tangannya lebar-lebar menerima kehadiran anak-anak (Markus 10:140). Peran gereja mendukung perbaikan gizi anak, dimulai dari bagaimana perspektif, sikap dan pelayanan gereja terhadap anak. Gereja berperan penting dalam memberi ruang kepada anak untuk diterima, dihargai dan diberi perhatian sebagaimana Yesus menyambut anak-anak. Dengan kata lain, gereja perlu menjadi gereja yang ramah anak.

Gereja ramah anak ditandai dengan penyediaan fasilitas yang mendukung kenyamanan dan penerimaan terhadap anak, misalnya ruangan sekolah minggu, tempat anak-anak mendengar Firman Tuhan yang nyaman. Gereja ramah anak juga berarti guru-guru sekolah minggu memiliki perspektif anak sebagai milik pusaka Tuhan, tidak menghakimi anak, tetapi menegur dengan kasih. Gereja ramah anak juga berarti orang tua/orang dewasa di dalam gereja memiliki kepekaan terhadap kebutuhan anak, termasuk kebutuhan akan pemenuhan gizi anak.

Secara internal hal-hal yang dapat dilakukan gereja dalam rangka pemenuhan gizi anak antara lain:

- Memasukan materi mengenai Gizi anak pada kurikulum pengajaran sekolah minggu, dimana anak dapat belajar hal-hal praktis mengenai makanan bergizi, kebiasaan-kebiasaan sehat seperti cara mencuci tangan yang benar, lomba makan makanan sehat yang menarik

sebagai counter terhadap makanan cepat saji (*junk food*) yang menjadi kegemaran anak-anak, dll.

- Memfasilitasi kegiatan bersama orang tua dan anak secara regular misalnya melalui retreat anak sehat, atau kegiatan **outing** lain, dimana orang tua memberi waktu khusus berinteraksi dengan anak dalam kontkes pemenuhan gizi anak.
- Memberikan gizi tambahan kepada balita pada setiap kegiatan sekolah minggu

## **Gereja dan Remaja: Pendidikan Seks dan Kesehatan Reproduksi Remaja**

Remaja berada pada fase pertumbuhan yang pesat baik fisik, psikologis maupun intelektual. Pada fase ini, remaja memiliki keingintahuan yang besar dan cenderung berani mengambil risiko tanpa mempertimbangkan akibat jangka pendek dan jangka panjang. Karakteristik yang paling umum pada remaja adalah munculnya **body image** (mulai merasakan pentingnya gambaran tubuh ideal), pubertas dan muncul gangguan makan. Pada kondisi ini, penting membekali remaja dengan informasi yang baik dan benar.

Gereja berperan penting membuat remaja mendapatkan apa yang mereka cari, dengan penyediaan informasi yang benar sesuai kebutuhan remaja sehingga mereka tidak terjebak mengambil keputusan yang salah. Sebagai contoh remaja yang terjebak pernikahan dini atau hamil pada rentang usia yang masih sangat muda (misalnya di bawah 18 tahun), kemungkinan memiliki janin yang kurang sehat karena fungsi reproduksi remaja yang belum maksimal untuk suatu kehamilan.

Dengan demikian, peran gereja dalam penyiapan generasi emas harapan bangsa, yang dapat dilakukan terhadap remaja gereja antara lain melalui pendidikan seks dan kesehatan reproduksi remaja.

Gereja tidak boleh lagi membatasi diri dan menganggap pendidikan seks

tabu dibicarakan dalam gereja. Pendidikan seks bukanlah sesuatu yang identik dengan seks bebas atau seks sebelum menikah, tetapi jauh lebih luas dari itu. Seksualitas menyangkut segala hal terkait biologis, sosial, psikologis dan kultural manusia. Sejak penciptaan, manusia diciptakan sebagai makhluk seksual, karena itu Allah menciptakan manusia laki-laki dan perempuan.

***Maka Allah menciptakan manusia itu menurut gambarNya. Menurut gambar Allah diciptakanNya dia; laki-laki dan perempuan diciptakanNya mereka*** (Kejadian 1:27).

Setelah penciptaan alam semesta, Allah melihat “semuanya itu baik” (Kejadian 1:12,18,21,25). Tetapi setelah penciptaan manusia sebagai laki-laki dan perempuan, Allah melihatnya “sungguh amat baik” (Kej.1:31).

Manusia (laki laki dan perempuan) diciptakan baik, segambar dengan Allah, tetapi berbeda secara seksualitas agar dapat saling tertarik dan menyatu satu sama lain. Kejadian 2: 24 mencatat: ***‘sebab itu seorang laki-laki akan meninggalkan ayah dan ibunya dan bersatu dengan isterinya dan menjadi satu daging’***. Penciptaan laki-laki dan perempuan serta penyatuan keduanya dimaksudkan untuk menjalankan tugas yang diberikan Allah: ***beranakcuculah dan bertambah banyak, penuhilah bumi dan taklukanlah itu*** (Kejadian 1:28). Inilah fungsi prokreasi yang menjadi bagian penting dalam karya penyelamatan Allah.

Dengan demikian gereja tidak boleh lagi memandang seksualitas sebagai sesuatu yang negatif dan tabu untuk dibincangkan dengan remaja. Sebaliknya, remaja di gereja perlu mendapat pengetahuan yang baik dan bibilikal mengenai seksual agar dapat mempersiapkan diri membuat pilihan – pilihan benar terkait tubuh dan seksualitasnya.

Pendidikan seks juga dibarengi dengan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi remaja, karena penting bagi remaja mengetahui fungsi

reproduksinya di usia remaja dan apa implikasi fungsi reproduksi tersebut dalam penyiapan generasi yang sehat dan berkualitas.

Bentuk-bentuk untuk sosialisasi pentingnya pendidikan seks dan kesehatan bagi remaja di dalam gereja dapat diwujudkan melalui berbagai kegiatan menarik antara lain:

- Pelatihan kelompok sebaya di dalam jemaat untuk mengenal kesehatan reproduksi dan gizi remaja
- Pengintegrasian materi pendidikan seks dalam bahan ajar kebaktian remaja gereja dengan metode yang menarik
- Nonton bersama dan diskusi film, *talk show* terkait pendidikan seks dan kesehatan reproduksi
- Konseling bagi remaja mengenai pacaran sehat

## **Gereja dan Persiapan Pernikahan**

Pernikahan adalah suatu hal yang suci, setiap orang muda yang hendak memasuki fase ini, perlu benar-benar memahaminya (Matius 19: 5,6). Tuhanlah yang telah membentuk lembaga suci ini sebelum dosa masuk ke bumi (Kejadian 1: 27,28). Itu sebabnya, lembaga ini perlu dijaga. Sekalipun dewasa ini terjadi banyak penyimpangan-penyimpangan dalam kehidupan seksual laki-laki dan perempuan, yang tidak sesuai dengan apa yang Alkitab perintahkan, namun bagi rumah tangga Kristen seharusnya tidak terjadi hal demikian (Ibrani 13:4). Orang-orang muda harus disadarkan bahwa pernikahan adalah satu hal yang harus dimasuki dengan “serius” (perlu doa dan penyerahan yang sungguh-sungguh kepada Tuhan), serta pemahaman yang benar. Selain pemahaman yang benar tentang hal ini datang dari diri sendiri, juga peranan orang tua sangat dibutuhkan, tapi lebih daripada itu adalah peranan Gereja (Amsal 22:6, Efesus 4:12).

Gereja berperan penting dalam menanamkan kepada orang-orang muda, terutama orang muda yang telah memasuki fase pernikahan agar

membentuk rumah tangga sehat. Dalam hal ini gereja dapat melakukan berbagai kegiatan seperti:

- Seminar-seminar Rumah Tangga, bahkan penyuluhan pranikah dari Penatua Gereja dan Pendeta Gereja. Pada kegiatan ini, salah satu topik yang perlu adalah bagaimana membentuk rumah tangga yang sehat, pentingnya gizi seimbang bagi ibu, khususnya pada masa kehamilan, gizi anak, dan lain-lain.
- Katekisasi pra-nikah dengan topik khusus mengenai gizi keluarga, khususnya pemenuhan gizi ibu hamil dan anak. Gereja dapat mengundang narasumber di luar pendeta untuk memberikan pemahaman mengenai isu ini.

## **Gereja dan Kesetaraan Gender (Peran Bersama Orang Tua)**

Tanggung jawab dalam pengasuhan anak, sering dilekatkan pada fungsi pengasuhan ibu, padahal anak adalah tanggungjawab kedua orang tua. Tanggung jawab di hadapan Allah dan jemaat untuk menjaga anak titipan Allah didasarkan pada janji kedua orang tua ketika membawa anak untuk dibaptis. Ketika anak dibaptis, orang tua percaya bahwa anak menjadi anggota dari kerajaan Allah dan terhisap dalam perjanjian yang telah dibuat oleh Allah sejak Allah mengikat perjanjian dengan Abraham(Lihat Kejadian 17:17, Galatia 3:13-14).

Ketika orang tua mengamini bahwa sejak bayi pun, seorang anak telah menjadi bagian dari perjanjian Allah dengan umatNya, maka orang tua memiliki tanggung jawab untuk juga memenuhi gizi anak secara seimbang. Persoalannya seringkali tanggungjawab ini sering hanya diserahkan bahkan dibebankan kepada ibu/isteri saja. Hal ini tidak terlepas dari konsepsi gender mengenai pembagian peran laki-laki dan perempuan dalam keluarga, yang telah lama dilekatkan oleh budaya dominan patriarkal. Budaya dominan ini mengkonstruksi laki-laki sebagai pencari nafkah di luar rumah, sedangkan perempuan menjadi ibu rumah tangga yang mengurus anak. Karena itu pemenuhan gizi anak maupun ibu hamil tidak menjadi urusan laki-laki.

Gereja sering juga mengajarkan laki-laki lebih utama dari perempuan dengan mengutip beberapa ayat Alkitab sebagai dasar, bahkan ketika melakukan pemberkatan pernikahan. Salah satu ayat yang sering dikutip adalah surat Rasul Paulus kepada jemaat di Efesus:

*“Hai isteri tunduklah kepada suami, seperti kepada Tuhan. Karena suami adalah kepala isteri sama seperti Kristus adalah kepala jemaat” (Efesus 5:22-23a).*

*“Hai suami, kasihilah isterimu sebagaimana Kristus telah mengasihi jemaat dan telah menyerahkan diriNya baginya” (Efesus 5: 25).*

Ayat-ayat ini sering dibaca bahwa kedudukan laki-laki (suami) lebih tinggi dari perempuan (isteri), sehingga urusan domestik (rumah tangga) termasuk mengasuh anak yang dipandang 'lebih rendah' menjadi tugas perempuan. Sedangkan tugas yang dilekatkan pada laki-laki adalah tugas mencari nafkah di luar rumah, karena dianggap tugas ini 'lebih tinggi'. Padahal sesungguhnya ayat-ayat ini adalah metafora yang digunakan Rasul Paulus untuk menggambarkan hubungan Kristus dengan jemaat, bukan untuk mengatur relasi dalam rumah tangga Kristen.

Selain itu, pada bagian Alkitab lain Rasul Paulus justru menulis surat yang lebih setara untuk semua. ***“Dalam hal ini tidak ada orang Yahudi atau Orang Yunani, tidak ada hamba atau orang merdeka, tidak ada laki-laki atau perempuan, karena kamu semua adalah satu di dalam Kristus”*** (Galatia 3:28).

Dengan demikian penting bagi gereja untuk mempelajari konteks setiap surat yang ditulis Rasul Paulus, dan tidak mempertentangkan satu sama lain. Nilai kesetaraan dalam rumah tangga menjadi syarat penting pemenuhan hak-anak, termasuk hak mendapatkan gizi yang baik. Dalam hal ini, gereja dapat berperan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- Menjadikan isu kesetaraan gender sebagai pintu masuk mengusahakan rumah tangga yang setara dalam pemenuhan gizi anak maupun ibu hamil secara bersama. Kesetaraan gender dapat

dijelaskan melalui bahan-bahan Pemahaman Alkitab yang sensitif gender dan mengutamakan nilai-nilai kesetaraan dan keadilan dalam rumah tangga.

- Mendorong partisipasi kaum lelaki agar berperan sebagai suami siaga, maupun terlibat langsung dalam pengasuhan anak, termasuk penyediaan gizi anak.

### 3. Peran Pemimpin/Tokoh Gereja

Peran yang disampaikan pada bagian II diatas adalah peran gereja yang dapat dilaksanakan secara programatik oleh gereja sebagai organisasi. Disamping itu, gereja secara organik, yaitu individu-individu yang telah dipanggil keluar dari kegelapan menuju terang Tuhan dapat berperan aktif, terlibat mengkampanyekan pemenuhan gizi anak. Peran ini sangat signifikan jika dilakukan oleh pemimpin/tokoh gereja, karena tokoh gereja (pendeta, para penatua dan majelis jemaat) adalah **role model** bagi warga jemaat. Tokoh gereja adalah teladan bagi orang lain, sebagaimana Yesus adalah teladan bagi semua.

*'Sebab aku (Yesus) telah memberikan suatu teladan kepada kamu, supaya kamu juga berbuat sama seperti yang telah Kuperbuat kepadamu' (Yohanes 13:15).*

Tokoh gereja berperan menggembalakan jemaat agar cara hidupnya sesuai dengan apa yang diteladani Yesus Kristus dan yang diajarkan para pemimpin sebelumnya seperti para rasul, dll (band. Yohanes 13:1-20, I Petrus 5:1-7, Filipi 3:17, Titus 2:7, Yakobus 5:10).

Dalam konteks kesehatan dan pemenuhan gizi anak, keteladanan dan kegigihan tokoh agama berkontribusi penting mendukung jemaat dan lingkungan sehat, seperti cerita Mayor Sudarni, Seorang tokoh gereja perempuan Bala Keselamatan dari pedalaman Sulawesi Tengah .

Mayor Sudarni Laua berasal dari Korps Panii, salah satu gereja Bala Keselamatan yang terletak sekitar 150 km dari kota Palu, ibukota propinsi Sulawesi Tengah. Warga masyarakat di sana pada umumnya bermata pencaharian sebagai petani dan pekebun. Secara umum kondisi kesehatan warga masyarakat cukup baik yang ditunjang dengan fasilitas kesehatan pemerintah dan swasta. Sumber daya kaum perempuan di desa Panii, 70% berpendidikan Sekolah Dasar dan kurang menaruh minat untuk memberdayakan diri sebagai kaum perempuan yang kebanyakan menjadi ibu rumah tangga. Lahan-lahan di sekitar rumah banyak yang belum dimanfaatkan (ada juga yang memanfaatkan namun seadanya) bahkan sebagian warga masyarakat “masih merasa nyaman” melakukan aktifitas MCK di sungai yang kebetulan dekat dengan lokasi pemukiman mereka.

Sebagai pemimpin pelayanan kaum perempuan di Korps Panii, selain melakukan tugas pengembalaan sebagai ibu rohani bagi jemaat yang ada, Mayor Sudarni juga menjadikan rumah tinggal dan lingkungannya untuk menjadi contoh atas upaya yang dilakukan oleh Departemen Wanita Kantor Pusat Gereja Bala Keselamatan di Bandung, menanam ragam sayuran yang bermanfaat (termasuk bibit tanaman yang dibagikan) dan memiliki perilaku MCK yang sehat, menjaga kebersihan lingkungan dan rumah tinggal. Ia berbicara dari rumah ke rumah tentang pentingnya hidup sehat dan bersih, pemanfaatan lahan untuk menunjang pemenuhan gizi keluarga, memberikan ceramah-ceramah tentang kesehatan di gereja (selain hari minggu), bahkan bimbingan dan penyuluhan secara individu pun dilakukan.

Kerja keras ini tidak semudah membalik telapak tangan, memerlukan ketekunan, kesungguhan, kesabaran dan bersinergi dengan pemerintah untuk mewujudkan perilaku hidup sehat dan lingkungan yang bersih. Pada akhirnya, melihat apa yang dilakukan oleh ibu rohani jemaat ini, maka jemaat pun lambat laun mengikuti jejak sehat untuk lebih meningkatkan derajat kesehatan mereka. Kesehatan kaum perempuan dan ibu hamil semakin baik, anak-anak yang dilahirkan sehat dan ekonomi keluarga pun terbantu dengan hasil panen dari pemanfaatan lahan di sekitar rumah mereka. Hasil lainnya, Desa Panii meraih juara kedua dalam lomba kebersihan dan keindahan desa se-kecamatan Damsol kabupaten Donggala tahun 2013.

Selain keteladan secara pribadi, hal-hal lain yang dapat dilakukan tokoh agama baik internal maupun dalam masyarakat antara lain:

- Menggunakan mimbar sebagai sarana sosialisasi pentingnya mengupayakan gizi anak dalam upaya mencegah **stunting** (mengembangkan khotbah tentang tanggung jawab gereja dan gizi anak, dengan tema-tema yang variatif).
- Melakukan dan memimpin Penelaahan Alkitab dengan kelompok-kelompok kategorial gereja mengenai Kesehatan Anak, Ibu hamil, Gizi dan pencegahan **stunting**.
- Mendorong ibu hamil dan ibu balita melakukan kunjungan ke Posyandu secara rutin, atau lebih jauh lagi menjadikan gereja sebagai basis kegiatan Posyandu, bekerjasama dengan Puskesmas terdekat.
- Melakukan pelayanan pastoral dengan cara hadir dan peduli dengan pergumulan-pergumulan jemaat termasuk dalam hal upaya memenuhi gizi seimbang keluarga sesuai dengan konteks yang ada dalam jemaat dan memanfaatkan secara maksimal sumber daya yang dimiliki oleh jemaat. Bentuk-bentuk perhatian dan kepedulian tokoh gereja antara lain:
  - Memberikan pendampingan kepada ibu hamil (mendoakan, memotivasi dan mengingatkan untuk rutin memeriksakan kesehatan di pos pelayanan kesehatan, menjadi “pendeta siaga” – bersama suami ibu hamil/keluarga jika sewaktu-waktu ibu membutuhkan pertolongan medis terkait dengan kehamilannya), bahkan jika ada balita yang membutuhkan pertolongan medis secepatnya.
  - Melakukan kunjungan ke rumah-rumah gar dapat turut memantau kesehatan ibu dan bayi, memberi arahan untuk menjaga kebersihan rumah tinggal.
  - Mengumumkan dalam warta jemaat (lisan/tertulis) jadwal kegiatan Posyandu, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan dll.
  - Menupayakan alokasi anggaran jemaat, khususnya dana diakonia untuk kegiatan-kegiatan pemenuhan gizi anak dan kegiatan

terkait seperti mengadakan “demo masak makanan sehat dan bergizi”, pemberian gizi balita, dll.

- Mengajarkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar kepada jemaat melalui setiap kelompok yang ada.
- Membangun jejaring untuk mengusahakan adanya jamban, kamar mandi dan pengadaan air bersih. (Pemanfaatan Dana Desa, membuat proposal untuk untuk mendapatkan dana Corporate Social Responsibility (CSR), dll)

Setiap gereja memiliki konteks dan kebutuhan yang berbeda- beda, akan tetapi setidaknya beberapa hal diatas dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan keterlibatan gereja dalam kampanye pemenuhan gizi anak.



# BAB VI

---

## Penutup



## BAB VI

### Penutup

Stanting adalah masalah kurang gizi kronis pada masa Baduta, akibat dari asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, dan berdampak pada pertumbuhan fisik, tingkat kecerdasan, kerentanan terhadap penyakit dan penurunan produktivitas pada saat dewasa. Masalah Stanting di Indonesia termasuk tinggi dibandingkan negara-negara Asia lainnya. Sehingga perlu dilakukan pencegahan sedini mungkin, dimana intervensi langsung pada 1000 Hari Pertama Kehidupan dan intervensi menyeluruh dimulai dari siklus kehidupan remaja sampai dewasa menjadi fokus utama dalam menurunkan angka Stanting.

Mencegah Stanting, bukan hanya menjadi tugas Pemerintah sebagai pemimpin formal, namun dibutuhkan juga kehadiran pemimpin informal seperti tokoh agama, tokoh adat dan tokoh masyarakat dalam mengatasi masalah ini. Nilai-nilai keagamaan, budaya dan sosial memang masih sangat kental bagi sebagian besar masyarakat Indonesia. Perkembangan teknologi dan komunikasi masyarakat kota sedikit lebih cepat dalam mengadaptasikan sebuah perubahan. Sedangkan masyarakat daerah atau pedesaan, relatif tidak bisa mengesampingkan budaya-budaya yang sudah mengakar secara turun temurun. Tokoh agama, menjadi salah satu komponen penting di masyarakat untuk mempromosikan kesehatan dan gizi. Kekuatan jaringan yang luas dan kegiatannya yang aktif dari tokoh agama di akar rumput, dapat menyebarkan pesan, nilai-nilai, dan norma sosial mengenai Stanting dan cara pencegahannya.

Dalam lingkup komunitas Kristen, peranan gereja sebagai organisasi dapat mengkampanyekan pentingnya gizi bagi kesehatan secara programatik, dan secara organik melalui tokoh gereja/tokoh agama seperti pendeta, para penatua dan majelis jemaat. Tokoh gereja adalah role model bagi warga jemaat seperti yang dikatakan dalam Yohanes 13:15 “ Sebab aku (Yesus)

telah memberikan suatu teladan kepada kamu, supaya kamu juga berbuat sama seperti yang telah Kuperbuat kepadamu". Peran tokoh gereja sangat strategis dalam merubah perspektif anggota jemaatnya.

Ada banyak praktik baik yang sudah diperankan oleh gereja-gereja sampai sejauh ini, seperti Program gaya hidup sehat, Pendeta Siaga, Gereja ramah Anak, Gereja peduli remaja serta Gereja dan keluarga pada pembahasan akhir dalam buku ini. Sekiranya karya baik yang sudah ada dapat dikembangkan juga dalam mendukung pencegahan Stanting.

Strategi yang dapat dilakukan adalah :

- Penguatan Diakonia gereja yang memiliki ruang gerak yang jelas bagi upaya-upaya kesehatan, penyembuhan dan keutuhan manusia. Diperlukan kolaborasi dan integrasi pelayanan diakonia gereja baik oleh pemimpin maupun tokoh gereja.
- Menyuarakan pesan-pesan kesehatan kepada jemaat dalam hal pentingnya 1000 Hari pertama Kehidupan, ASI, dan Gizi Seimbang dalam perspektif kristiani. Ibadah minggu, ibadah kategorial, persekutuan rumahtangga, dan banyak lagi bentuk-bentuk kegiatan gerejawi dapat menjadi sarana penyampaian pesan-pesan kesehatan tersebut.
- Melakukan Intervensi Sensitive, berbagai upaya pencegahan yang mudah dilakukan dengan memperhatikan kearifan lokal, antara lain konseling pra-nikah, pemantauan tumbuh kembang anak, penyuluhan gizi dan kesehatan, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga.

Kami mengajak semua Gereja khususnya tokoh-tokoh gereja sebagai yang dipandang awam dalam hal kesehatan dapat menggunakan informasi yang sudah tertuang dalam buku ini untuk melakukan upaya pelayanan diakonia kesehatan, khususnya dalam pencegahan Stanting. Sebagai rekan sekerja Allah yang sangat mungkin untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam perspektif Kristen, untuk menyampaikan "kabar baik" bagi semua

orang tidak hanya dalam konteks iman tetapi dari segala sisi kehidupan manusia khususnya kesehatan dalam konteks teologia.

Harapan kami, tokoh gereja dapat menjadi pendorong dan fasilitator bagi setiap jemaatnya untuk melakukan upaya-upaya preventif dan promotif dalam memelihara aset negara yaitu generasi muda yang berkualitas. Dan bagi tokoh gereja yang belum memiliki pengalaman di gerejanya, dapat menggunakan buku ini sebagai panduan untuk memulai dan melakukan upaya pencegahan Stunting sebagai sebuah gerakan bersama bagi peningkatan kualitas hidup generasi penerus bangsa. \*\*\*

