



Dr. RITA RAMAYULIS, DCN, M.Kes
(CHT, ZIN, ISCANTIK, Konselor ASI)

- ❑ PENGURUS PADA ORGANISASI PROFESI PERSATUAN AHLI GIZI INDONESIA (PERSAGI)
- ❑ KETUA INDONESIA SPORT NUTRITION ASSOCIATION (ISNA) (www.isna-persagi.id) 0817-0175-235
- ❑ WAKIL KETUA 1 MARISZA CARDOBA FOUNDATION (MCF) (WOMEN, CHILDREN, AND THE DISABLE, ESPECIALLY THOSE WHO LIVE WITH AUTOIMMUNITY)
- ❑ WELLNESS COACH-EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM IRADAT KONSULTAN RADEN SALEH JAKARTA
- ❑ KONSULTAN GIZI PADA ROYAL CAFÉ HEALTHY CATERING DIET, RUMAH SAKIT ROYAL PROGRESS SUNTER, ROYAL SPORT MEDICINE CENTER SUNTER, ROYAL SPORT PERFORMANCE CENTER SENAYAN CITY
- ❑ PENULIS 36 BUKU GIZI DAN KESEHATAN BER ISBN, PENERBIT GRAMEDIA AND PENEBAR PLUS
- ❑ PENGHARGAAN ; PENEBAR PLUS AWARD 2010, DOSEN POLTEKKES BERPRESTASI 2012, PERGIZI PANGAN AWARD 2013, INDONESIA WOMEN AWARD 2018, INDOLANESIA AWARD 2019
- ❑ LAHIR DI PADANG PANJANG, TAHUN 1971, MEMILIKI 4 ORANG ANAK



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST





INDONESIA
SPORT NUTRITIONIST
ASSOCIATION

ISNA



PERILAKU GIZI PADA 1000 HPK YANG BERISIKO STUNTING



RITA RAMAYULIS



@ritaramayulis



ritaramayulis2@gmail.com

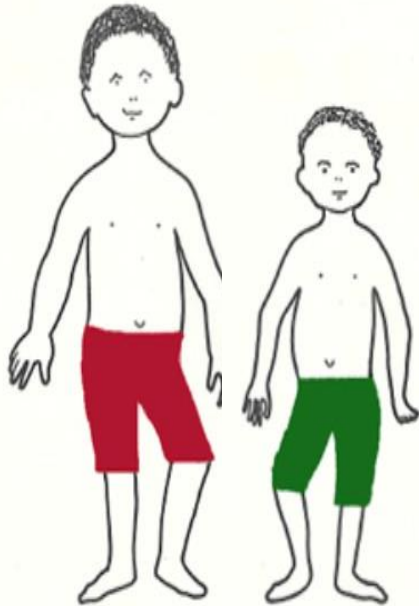


Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST



PENGERTIAN STUNTING

KEKURANGAN GIZI KRONIS YANG MENYEBABKAN TERJADINYA GAGAL TUMBUH DAN GAGAL KEMBANG



USIA SAMA

GAGAL TUMBUH ;
PENCAPAIAN TINGGI BADAN MENURUT UMUR
RENDAH → BERISIKO OBESITAS & PENYAKIT
GANGGUAN METABOLIK

GAGAL KEMBANG ;
TINGKAT KECERDASANNYA RENDAH →
PRODUKTIVITAS RENDAH → TIDAK MAMPU
BERSAING → KEMAMPUAN FINANSIAL
RENDAH



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST



PERJALANAN TERJADINYA STUNTING PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST



MEMUTUS RANTAI RISIKO STUNTING DIMULAI PADA PERBAIKAN GIZI REMAJA

- ❑ MAKSIMALKAN GROWT SPURT REMAJA
- ❑ **PENCAPAIAN MAKSIMAL PADA PERUBAHAN FISIK, FUNGSI REPRODUKSI, PSIKIS DAN SOSIAL**
- ❑ MENCEGAH KEK (KURANG ENERGI KRONIS) DENGAN MEMAHAMI LATAR BELAKANG KEK (KETIDAKMAMPUAN MEMILIH MAKANAN ATAU KARENA PERSEPSI BODY IMAGE)
- ❑ **MENCEGAH ANEMIA DENGAN MEMAHAMI LATAR BELAKANGNYA (KETIDAKTAUAN / KARENA PENYAKIT INFEKSI / KURANG GERAK)**
- ❑ MEMPERBAIKI PERILAKU MAKAN TINGGI GGL
- ❑ **MEMPERBAIKI PERILAKU SEDENTARY**



**PERBAIKAN GIZI
REMAJA**



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST

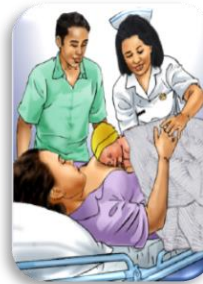


PERBAIKAN GIZI PADA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN



BUMIL

- ❑ PEMBERIAN GIZI SEIMBANG 6P KARBOHIDRAT, 8P PROTEIN, 4P SAYUR, 4P BUAH
- ❑ PENCAPAIAN KENAIKAN BERAT BADAN 0,5 kg PER BULAN (TRIMESTER I), 0,5 kg PER MINGGU (TRIMESTER II & III)



- ❑ IBU MELAHIRKAN ; BAYI BARU DILAHIRKAN DIBERIKAN KESEMPATAN INISIASI MENYUSU DINI



- ❑ BAYI USIA 0-6 BULAN ; MENERIMA ASI EKSKLUSIF



- ❑ BAYI USIA 7-11 BULAN ; MENERIMA MP-ASI LUMAT DAN LEMBIK ; 4 BINTANG PLUS



- ❑ BAYI USIA 12-24 BULAN ; MENERIMA MP-ASI MAKANAN KELUARGA



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST



PERILAKU GIZI IBU HAMIL YANG BERISIKO MELAHIRKAN ANAK STUNTING

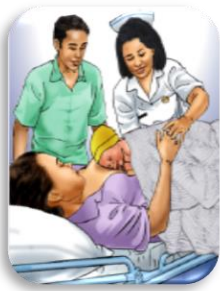


- ❑ IBU HAMIL TIDAK MEMAHAMI STUNTING DAN TIDAK MEYAKINI BAHWA STUNTING BISA TERJADI KETIKA IBU HAMIL TIDAK MELAKUKAN PENGATURAN GIZI, **IMPLIKASINYA TIDAK MELAKUKAN UPAYA PENCEGAHAN STUNTING**
- ❑ MEMPUNYAI PERSEPSI BAHWA KETIKA HAMIL AKAN MAKAN UNTUK DUA ORANG DAN **IMPLIKASINYA MENAMBAHKAN JUMLAH NASI SAJA PADA MAKANANNYA.**
- ❑ MEMPUNYAI PERSEPSI KONDISI HAMIL ADALAH HAL BIASA DAN BERAT BADAN AKAN NAIK SEIRING DENGAN BESARNYA JANIN, **IMPLIKASINYA TIDAK MELAKUKAN PENGATURAN GIZI KHUSUS**
- ❑ **MENGHINDARI MAKANAN TERTENTU** KARENA TAKUT KEGUGURAN ; NANAS, PEPAYA, MAKANAN LAUT, KACANG-KACANGAN, DAGING MERAH.
- ❑ **TIDAK MENGONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH** SESUAI ANJURAN KARENA TIDAK MEMAHAMI DAN MEYAKINI KEGUNAAN DARI TABLET TAMBAH DARAH



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST





PERILAKU GIZI IBU MELAHIRKAN YANG BERISIKO ANAK STUNTING

- ❑ IBU TIDAK MEMBERIKAN KESEMPATAN PADA BAYI UNTUK MELAKUKAN INISIASI MENYUSU DINI, **IMPLIKASINYA KEBERHASILAN MENYUSUI BAYI SELANJUTNYA AKAN RENDAH, BAYI TIDAK MENDAPATKAN RASA NYAMAN YANG BERPENGARUH PADA KEREWELAN BAYI, JUGA TERKAIT IMUNITAS.**
- ❑ IBU DAN KELUARGA MEMPUNYAI PERSEPSI BAHWA SETELAH MELAHIRKAN IBU HARUS DIBERI ISTIRAHAT, **IMPLIKSINYA BAYI DIPISAH DARI IBU**



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST





PERILAKU GIZI IBU YANG MEMPUNYAI ANAK USIA 0-6 BULAN TERKAIT RISIKO ANAK STUNTING

- TIDAK MEMBERIKAN ASI YANG PERTAMA KALI KELUAR** KARENA DIANGGAP ASI KOTOR
- MEMPUNYAI PERSEPSI BAHWA ASI BUKAN MAKANAN SEHINGGA **PEMBERIAN MAKANAN SELAIN ASI LEBIH AWAL DILAKUKAN**
- TIDAK MEMAHAMI ARTI TANGGISAN BAYI ; KETIKA BAYI MENANGIS TERUTAMA SETELAH MENGONSUMSI ASI DIARTIKAN MASIH LAPAR DAN **DIBERIKAN CAIRAN LAIN SEPERTI TEH MANIS**
- KEGIATAN MENYUSUI DIANGGAP HAL BIASA, AKAN TERCUKUPI DENGAN SENDIRINYA KETIKA PUTTING SUSU IBU TELAH BERADA DI MULUT BAYI, IMPLIKASINYA **TIDAK MEMINIMALKAN GANGGUAN SAAT MENYUSUI BAYINYA**



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST





PERILAKU GIZI IBU YANG MEMPUNYAI ANAK USIA 0-6 BULAN TERKAIT RISIKO ANAK STUNTING (LANJUTAN)

- ❑ TIDAK MELIBATKAN SUAMI DAN ANGGOTA KELUARGA LAINNYA DALAM MEMBANTU KELANCARAN KEGIATAN MENYUSUI BAYI, IMPLIKASI IBU MENYUSUI MELAKUKAN SEMUANYA SENDIRI DAN AKHIRNYA MENGALAMI KELELAHAN HINGGA STRES DAN DEPRESI
- ❑ IBU TIDAK MEMILIKI PRAKTIK MENYUSUI YANG BAIK, IMPLIKASINYA IBU KESAKITAN SAAT MENYUSUI (SERING TERJADI PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK YANG PERTAMA),
- ❑ IBU TIDAK MENGETAHUI TAHAPAN PENGELUARAN ASI, IMPLIKASINYA IBU SERING TIDAK MENUNTASKAN PEMBERIAN ASI DI SETIAP PAYUDARA
- ❑ IBU MEMPUNYAI PERSEPSI BAHWA BAYI YANG GEMUK ITU SEHAT, IMPLIKASINYA MEMUTUSKAN SEGERA MEMBERIKAN MAKANAN SELAIN ASI KETIKA BAYI TIDAK TERLIHAT GEMUK



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST





PERILAKU GIZI IBU YANG MEMPUNYAI ANAK USIA 7-11 BULAN TERKAIT RISIKO ANAK STUNTING

- ❑ IBU BERPERSEPSI BAHWA KETIKA ANAK TELAH MENDAPATKAN MAKANAN SELAIN ASI MAKA **ASI TIDAK DIBUTUHKAN LAGI**
- ❑ PENENTUAN TEKSTUR MP-ASI ADALAH BERDASARKAN GIGI GELIGI ANAK, **IMPLIKASINYA BAYI MENERIMA MP-ASI DENGAN TEKSTUR SANGAT CAIR ATAUPUN SANGAT KENTAL DAN IBU MENUNDA PEMBERIAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWANI YANG DINILAI TEKSTURNYA LEBIH SULIT DIHALUSKAN ANAK.**
- ❑ IBU TIDAK MEMPUNYAI PENGETAHUAN DAN PENGALAMAN PRAKTIK MENGOLAH MP-ASI 4 BINTANG, **IMPLIKASINYA IBU MERASA RIBET MENGOLAH MP-ASI DAN MEMILIH MEMBELI MAKANAN JADI UNTUK BAYI YANG GIZINYA TIDAK SESUAI DENGAN KEBUTUHAN BAYI**



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST





PERILAKU GIZI IBU YANG MEMPUNYAI ANAK USIA 7-11 BULAN TERKAIT RISIKO ANAK STUNTING (LANJUTAN)

- IBU BERPERSEPSI BAHWA RASA ENAK MP-ASI DIPEROLEH DARI GULA DAN GARAM **IMPLIKASINYA IBU MENAMBAHKAN GULA DAN GARAM PADA MP-ASI**
- IBU BERPERSEPSI BAHWA SAYUR DAN BUAH ITU TIDAK ENAK **IMPLIKASINYA IBU TIDAK MEMBERIKAN SAYUR DAN ATAU BUAH PADA MP-ASI ANAK**
- IBU MEMPUNYAI KEYAKINAN BAHWA MADU DAN AIR TAJIN MENGANDUNG ZAT GIZI YANG TINGGI, **IMPLIKASINYA SERING DIBERIKAN PADA ANAK KETIKA ANAK TIDAK MAU MAKAN**



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST



**PERILAKU GIZI IBU
YANG MEMPUNYAI ANAK USIA 12-24 BULAN
TERKAIT RISIKO ANAK STUNTING**



- ❑ IBU BERPERSEPSI BAHWA ANAK AKAN BERKEMBANG DENGAN SENDIRINYA, **IMPLIKASINYA ANAK DIBIARKAN BERMAIN SENDIRI**
- ❑ IBU BERPERSEPSI ANAK TIDAK NAFSU MAKAN KARENA SAKIT, TUMBUH GIGI, LAGI BOSAN, LAGI ADAPTASI, DLL **IMPLIKASINYA IBU TIDAK MELAKUKAN TINDAKAN TERTENTU UNTUK MENGATASI KEADAAAN TERSEBUT.**
- ❑ IBU TIDAK MEMPUNYAI PENGETAHUAN YANG CUKUP DAN TIDAK TERMOTIVASI UNTUK MEMBERIKAN MAKANAN YANG BERVARIASI, DAN UNTUK MENCIPTAKAN SUASANA YANG MENYENANGKAN, **IMPLIKASINYA IBU PASRAH KETIKA ANAK TIDAK MAU MAKAN**



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST



PERILAKU GIZI IBU YANG MEMPUNYAI ANAK USIA 12-24 BULAN TERKAIT RISIKO ANAK STUNTING (LANJUTAN 1)



- ❑ IBU DAN JUGA AYAH SERTA ANGGOTA LAINNYA JARANG MELAKUKAN KEGIATAN MAKAN BERSAMA DAN BERPERSEPSI ITU TIDAK PERLU. **IMPLIKASINYA TIDAK ADA KONTROL BERSAMA TERHADAP KECUKUPAN GIZI ANAK**
- ❑ MASIH ADA IBU YANG MENGUTAMAKAN MEMBERIKAN MAKANAN YANG PALING BAIK UNTUK AYAH DAN ATAU KURANGNYA KONTAK AYAH DENGAN ANAK, **IMPLIKASINYA ANAK SERING MENDAPATKAN MAKANAN SEADANYA.**
- ❑ IBU BERPERSEPSI BAHWA MAKANAN JAJANAN YANG DIKEMAS ITU LEBIH BAIK DAN MENGANDUNG ZAT GIZI BAIK, **IMPLIKASINYA IBU LEBIH SERING MEMBERIKAN MAKANAN JAJANAN RENDAH GIZI KETIMBANG MAKANAN YANG DIOLAH SENDIRI DENGAN GIZI YANG LEBIH BAIK.**



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST



PERILAKU GIZI IBU YANG MEMPUNYAI ANAK USIA 12-24 BULAN TERKAIT RISIKO ANAK STUNTING (LANJUTAN 2)



- ❑ IBU TIDAK MEMPUNYAI KEMAMPUAN MENGATASI TANTRUM ANAK DENGAN BAIK, IMPLIKASINYA IBU AKAN MENYELESAIKAN TANTRUM ANAK DENGAN MEMBERIKAN MAKANAN JAJANAN DENGAN KEMASAN YANG MENARIK PERHATIAN ANAK.
- ❑ IBU BERPERSEPSI BAHWA BUAH DAN SAYUR ITU ADALAH MAKANAN ORANG DEWASA DAN TIDAK MENARIK UNTUK ANAK, IMPLIKASINYA IBU TIDAK MEMBERIKAN BUAH DAN ATAU SAYUR PADA ANAK.
- ❑ IBU TIDAK MEMPUNYAI KEBERANIAN MEMPERKENALKAN MAKANAN BARU PADA ANAK KARENA KHWATIR ANAK TIDAK SUKA, IMPLIKASINYA MAKANAN YANG DITERIMA ANAK CENDERUNG TIDAK BERVARIASI.



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST



**PERILAKU GIZI IBU
YANG MEMPUNYAI ANAK USIA 12-24 BULAN TERKAIT
RISIKO ANAK STUNTING (LANJUTAN 3)**



- ❑ IBU MASIH MEMPUNYAI PERSEPSI BAHWA NASI ADALAH MAKANAN WAJIB, **IMPLIKASINYA IBU HANYA FOKUS DALAM PEMBERIAN NASI PADA ANAK**
- ❑ IBU MEMPUNYAI PERSEPSI BAHWA ANAK SUDAH BESAR MAKA SUDAH HARUS MAKAN SEMUA YANG DIMAKAN KELUARGA, **IMPLIKASINYA IBU LUPA MEMPERTIMBANGKAN DAYA TERIMA TEKSTUR DAN RASA ANAK TERHADAP MAKANAN.**



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST





Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes

Silahkan Kontak Untuk Konsultasi Lebih Lanjut !!

Konsultan Gizi

Healthy Catering Royal Cafe Sunter

☎ 0821-2329-90032

Konsultan Gizi

**Iradat Konsultan, Spesialis Sumber
Daya Manusia, Raden Saleh**

☎ 021-2957-8187

Konsultan Gizi

**Royal Sport Performance Center
Senayan City**

☎ 0811-118-7772

Konsultan Gizi

Rumah Sakit Royal Progress Sunter

☎ 0821-2329-90032

Nomor SIP :

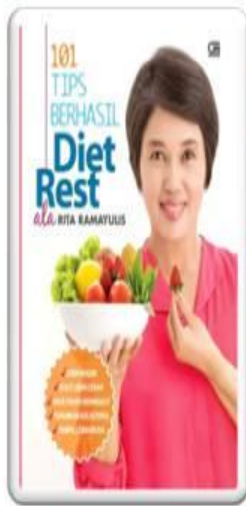
6/B.30/31.72.02.1006.04.124.S.2/3/-1.779.3/e/2019

4/B.30/31.71.07.1001.06.008.C.1.e/3/-1.779.3/e/2020



Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
KETUA INDONESIA SPORT NUTRITIONIST ASSOCIATION
Cht, ISCANTIK, ZIN, NUTRITIONIST





<https://ebooks.gramedia.com/id/buku/gaya-hidup-antivirus-resep-jus-smoothie-minuman-rempah-penguat-kekebalan-tubuh>



EMAIL: ritaramayulis2@gmail.com
FB: Rita Ramayulis
Instagram: ritaramayulis

Terima Kasih

CREATED BY : DR. RITA RAMAYULIS, DCN, M. KES