

# Pencegahan Stunting Melalui Pemenuhan Gizi

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yang saya hormati ibu guru serta teman teman yang saya banggakan, puji syukur kita panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala karena berkat rahmatnya kita dapat bertemu hari ini dengan keadaan sehat.

Hingga saat ini, Indonesia masih menghadapi masalah gizi yang menjadi ancaman serius bagi kualitas sumber daya manusia. Salah satu permasalahan yang masih tinggi adalah Stunting, yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan masa depan generasi bangsa.

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan. Dampaknya bukan hanya tubuh anak menjadi lebih pendek dari usianya, tetapi juga dapat menghambat perkembangan otak, menurunkan kemampuan belajar, dan memengaruhi produktivitas di masa depan.

Kurangnya pemenuhan gizi yang adekuat menjadi salah satu faktor utama penyebab terjadinya Stunting. Kekurangan asupan gizi, terutama protein, vitamin, dan mineral, dapat menghambat proses pertumbuhan anak secara optimal. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang serta kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi juga memperparah kondisi tersebut.

Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemenuhan gizi yang seimbang, terutama dengan memperhatikan asupan protein hewani bagi ibu hamil dan balita. Selain itu, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, dilanjutkan dengan MPASI yang bergizi, serta imunisasi lengkap juga sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Mengonsumsi makanan bergizi seperti sayur, buah, ikan, telur, dan susu sangat dianjurkan. Tidak kalah penting, menjaga kebersihan lingkungan dan menerapkan pola hidup sehat juga menjadi langkah utama dalam mencegah stunting.

stunting bukanlah masalah yang bisa kita abaikan. Kunci utama pencegahannya ada pada kesadaran kita untuk memenuhi gizi seimbang, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Dengan menjaga pola makan bergizi dan lingkungan yang bersih, kita sedang berinvestasi untuk masa depan generasi Indonesia yang lebih cerdas dan kuat.

Demikian yang dapat saya sampaikan. Saya memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila ada kata-kata atau penyampaian saya yang kurang berkenan di hati hadirin sekalian. Terima kasih atas perhatian dan kesempatan yang diberikan.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

## KETERANGAN

- pembukaan
- isi
- penutupan

## KAIDAH

- sinonim ( adekuat = cukup )
- verba ( menghadapi )
- nomina ( gizi )
- emotif ( ancaman serius )