

Book Chapter-3

by Lilis Maghfuroh

Submission date: 13-Jun-2023 04:00PM (UTC+0800)

Submission ID: 2115105127

File name: BAB_X.pdf (548.43K)

Word count: 2836

Character count: 16784

POLA HIDUP SEHAT DAN PENCEGAHAN STUNTING

Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ners., M.Kes.
Universitas Muhammadiyah Lamongan

A. Pola Hidup Sehat

1. Pengertian pola hidup sehat

Pola hidup sehat adalah kebiasaan cara hidup secara sehat untuk menjaga tubuh supaya terhindar dari masalah kesehatan baik fisik maupun psikis. Pola hidup sehat sangat penting sekali diterapkan pada anak supaya tubuh tetap terjaga dengan baik sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal sesuai usianya.

2. Tujuan pola hidup sehat

Tujuan dari melaksanakan pola hidup dengan sehat pada anak adalah menjaga tubuh untuk tetap sehat terhindar dari penyakit yang ditandai dengan tetap terjaganya daya tahan tubuh anak.

3. Manfaat pola hidup sehat

Menerapkan pola hidup dengan sehat akan bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental anak diantaranya adalah :

- a) Berat badan stabil sehingga anak dapat tumbuh secara maksimal dan terhindar dari stunting
- b) Tidak mudah sakit

- c) Meningkatkan konsentrasi belajar
- d) Terjaganya kesehatan mental
- e) Anak dapat berkembang sesuai dengan usianya

4. Cara melakukan pola hidup sehat pada anak

Cara menjaga pola hidup sehat pada anak yang bisa dilakukan oleh keluarga terutama orang tua adalah :

- a) Pastikan tidur anak cukup

Tidur merupakan salah satu waktu istirahat untuk anak. Dalam mencukupi waktu tidur anak tidak hanya lama waktu tidurnya saja (Kuantitas tidur) tetapi perhatikan kualitas tidur anak sehingga perlu di lihat hal-hal yang dapat mengganggu kualitas tidur anak, misalnya: televisi, gadget/handphone, kebisingan, dan lainnya.

Menurut John Hopkins All Children's, anak usia satu tahun membutuhkan tidur dua belas sampai enam belas jam perhari, anak usia satu sampai dua tahun membutuhkan tidur sebelas sampai empat belas jam perhari, anak usia tiga sampai lima tahun membutuhkan tidur sepuluh sampai tiga belas jam perhari, anak usia enam sampai dua belas tahun membutuhkan tidur Sembilan sampai dua belas jam perhari, sedangkan pada remaja usia tiga belas sampai delapan belas tahun membutuhkan tidur delapan sampai sepuluh jam perhari.

Pada saat tidur otak tetap bekerja mencerna kembali informasi dan menyusunnya dengan baik sehingga anak yang tercukupi kebutuhan tidurnya akan memiliki konsentrasi yang baik, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kemampuan belajar, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik.

Pada saat tidur hormone pertumbuhan akan bekerja secara maksimal sehingga anak akan bisa mencapai pertumbuhan secara maksimal. Selain itu juga hormone sitokin dihasilkan pada saat anak tidur, hormone sitokin dapat membantu tubuh menyerang infeksi penyakit dan stress sehingga pada anak yang kurang tercukupi tidurnya akan mudah terserang penyakit seperti demam dan flu. Pada anak yang tidak mendapatkan tidur yang cukup akan menunjukkan gejala hiperaktif dan masalah impulsive saat beranjak besar, selain itu

juga dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi, obesitas dan depresi.

23

b) Berikan makanan sehat dan bergizi seimbang

Berikan makanan sehat dan bergizi seimbang pada anak dengan cara memberikan makanan sehat untuk anak yaitu makanan yang diolah dengan sehat dan tanpa bahan pengawet, hindari memberikan makanan siap saji untuk anak karena pada makanan siap saji terdapat bahan pengawet yang tidak baik untuk anak terutama untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jangan lupa perhatikan kandungan gizi pada makanan anak supaya tercukupi kebutuhan gizi seimbang pada anak. Makanan yang baik untuk anak adalah makanan 4 sehat 5 sempurna yang memiliki kandungan karbohidrat, vitamin, protein, mineral dan lemak. Makanan empat sehat terdiri dari makanan pokok(nasi, roti atau yang lainnya), lauk pauk, sayur, dan buah, serta disempurnahkan dengan lima sempurna yaitu susu.

c) Menjaga pola makan anak

Selain makanan yang sehat dan bergizi seimbang juga perlu diperhatikan pola makan anak yaitu waktu makannya. Waktu makan pada anak perlu perhatian orang tua atau keluarga dengan membuat jadwal makan setiap hari supaya anak bisa makan secara teratur sehingga kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi. Misalnya untuk makan pagi dilakukan jam 06.30, maka seterusnya sarapan pagi dilakukan jam 06.30 tidak boleh telat karena tubuh sudah tersetting dengan waktu sarapan pagi jam 06.30 sehingga jika sarapan pagi terlambat maka tubuh akan menunjukkan tanda dan gejala seperti rasa lapar, sakit perut atau pusing.

d) Penuhi kebutuhan air anak

Salah satu pola hidup dengan sehat pada anak yang bisa dilakukan adalah memenuhi kebutuhan air putih minimal delapan gelas sehari (@gelas 200 ml) supaya tubuh tidak mengalami dehidrasi. Jika anak mengalami dehidrasi akan menyebabkan daya otot tubuh berkurang, konsentrasi anak terganggu dan apabila dibiarkan akan berdampak fatal termasuk pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

e) Menjaga hidup bersih

Pada anak usia kurang dari dua tahun masalah kebersihan tergantung pada keluarga terutama orang tua, maka dari itu untuk bisa menjaga hidup bersih pada anak diperlukan peran dari orang tua. Dalam menjaga hidup bersih pada anak hal yang bisa dilakukan oleh keluarga terutama orang tua adalah dengan tetap menjaga kebersihan badan anak dan lingkungan tempat tinggal anak serta seluruh anggota keluarga. Mengingat masa anak usia kurang dari dua tahun merupakan masa-masa bermain sesuka hatinya sesuai dengan keinginannya maka orang tua dapat mengarahkan dan memastikan bahwa lingkungan tempat bermain dan alat yang digunakan untuk bermain dalam kondisi bersih.

f) Hindarkan anak dari stress

Stress dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga tubuh akan lemah dan mudah terserang penyakit yang akan berdampak terhadap tumbuh kembang anak. Anak harus dihindarkan dari stress supaya dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal sesuai dengan usianya. Untuk menghindari anak dari stress yaitu dengan bermain karena anak akan merasa senang sehingga pendekatan pada anak dapat dilakukan dengan cara bermain.

g) Berikan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada anak

h) Lakukan deteksi dini tumbuh kembang secara rutin pada anak
Sangat penting sekali deteksi dini tumbuh kembang pada anak. Pada anak usia 0-24 bulan deteksi dini tumbuh kembang dilakukan setiap 3 bulan sekali dengan harapan apabila didapatkan anak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan maka anak bisa segera mendapatkan intervensi dini supaya anak bisa mengejar tahap pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya.

B. Pencegahan Stunting

Stunting merupakan kondisi dimana anak kekurangan gizi pada seribu hari pertama kehidupan anak yang mengakibatkan anak mengalami gagal tumbuh yang berdampak pada perkembangan anak. Anak

merupakan generasi penerus bangsa sehingga anak harus dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal sesuai usianya. Pertumbuhan anak pada seribu hari pertama kehidupan merupakan pondasi untuk pertumbuhan selanjutnya. Jika anak mengalami masalah pertumbuhan pada seribu hari pertama kehidupan akan berdampak panjang hingga anak dewasa nanti sehingga diperlukan pencegahan sedini mungkin.

Pencegahan stunting dapat dilakukan pada seribu HPK (hari pertama kehidupan) yang terdiri dari duaratus tujuh puluh hari selama kehamilan (Sembilan bulan) dan tujuh ratus tigapuluh hari setelah lahir (2 tahun)

1. Selama kehamilan

Selama kehamilan pencegahan stunting bisa dilakukan oleh ibu hamil dengan cara:

a) Memenuhi kebutuhan nutrisi

Kebutuhan nutrisi bagi calon ibu sangat penting sekali mulai dari masa perencanaan atau pembuahan, saat kehamilan sampai dengan persalinan. Kebutuhan nutrisi ibu selama hamil terdiri dari nutrisi makro maupun nutrisi mikro. Nutrisi makro yang berupa karbohidrat, lemak, dan protein, sedangkan nutrisi mikro bisa berupa vitamin serta mineral.

Pada kehamilan awal perlu diperhatikan kebutuhan nutrisi ibu hamil karena pada awal kehamilan adalah proses pembentukan janin untuk bisa tumbuh dan berkembang. Pada trimester pertama (3 bulan pertama kehamilan) beberapa ibu hamil mengalami mual muntah sehingga kesulitan untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan mengonsumsi makanan yang diinginkan oleh ibu hamil karena dengan makanan yang diinginkan akan meningkatkan nafsu makan dan terdistraksi sehingga nutrisi bisa tercukupi. Selain itu juga dengan makan sedikit tapi sering dan usahakan makanan yang dimakan dalam kondisi hangat karena ma-

kanan hangat dapat mengurangi rasa mual sehingga dapat mencegah muntah.

b) Memeriksa kandungan secara teratur

Periksa kandungan atau periksa kehamilan atau istilah dalam medis **antenatal care** merupakan hal yang harus dilakukan oleh ibu selama **hamil untuk** mengetahui **kondisi kesehatan** ibu dan janin dalam kandungan. Sesuai dengan (Permenkes RI **No.25 Tahun 2014**, 2014) **pasal 6 ayat 1b tentang pemeriksaan rutin kehamilan** bahwa pada trimester pertama (0-13 mgg) melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 1x kunjungan, pada trimester dua (14-27 mgg) melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 1x kunjungan, dan pada trimester tiga (28 mgg sampai lahir) melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 2x kunjungan.

Jika ibu hamil melakukan pemeriksaan kandungan minimal sesuai dengan anjuran standart permenkes maka dapat diketahui kondisi kesehatan ibu dan bayi seyara berkala dan kontinyu sehingga apabila didapatkan ada masalah kesehatan bisa segera dilakukan tindak lanjut untuk menyelesaikannya supaya janin dalam kandungan dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

c) Menerapkan pola hidup sehat

Pada ibu hamil bisa menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga sanitasi, menggunakan air bersih, dan menjaga kebersihan lingkungan. Dalam menerapkan pola hidup sehat ibu hamil perlu dukungan dari keluarga terutama adalah dari pasangan atau suaminya. Menjaga sanitasi merupakan usaha dari ibu hamil untuk berperilaku hidup bersih dan sehat dengan dukungan keluarga berupa menjaga sirkulasi udara yang bagus, pencahayaan sinar matahari yang cukup, tidak ada polusi udara, menggunakan air bersih (tidak tercemari) untuk kebutuhan sehari-hari, serta menjaga kebersihan lingkungan. Dengan melakukan pola hidup sehat diharapkan kondisi ibu hamil akan sehat maksimal sehingga janin dalam kandungan dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

d) Berolahraga secara teratur

Pada ibu hamil diperlukan olahraga secara teratur supaya sirkulasi darah didalam tubuh bagus dan juga bisa menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Olahraga rutin pada ibu hamil bisa dilakukan dengan senam untuk ibu hamil dan yoga khusus ibu hamil.

Menurut (Linda, 2021) dan (Fitriana, 2019) senam hamil dan yoga ibu hamil dapat menurunkan nyeri punggung karena dapat meningkatkan hormone endorfin dan enkefalin yang dapat menghambat rangsangan nyeri dari ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga ibu hamil akan merasa lebih rileks dan tidak cemas selama kehamilannya yang akan berdampak baik pada janin yang dikandungnya. Sesuai hasil penelitian (Megasari, 2015) yang menyatakan bahwa senam ibu hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil, dan berdasarkan hasil penelitian (Widyawati & Syahrul, 2013) bahwa senam hamil yang dilakukan oleh ibu selama hamil dapat meningkatkan status kesehatan neonatus (bayi baru lahir).

2. Setelah lahir

a) Pada ibu nifas dan ibu menyusui

Setelah melahirkan hal yang dapat dilakukan oleh ibu nifas dan ibu menyusui untuk mencegah stunting adalah Pemenuhan kebutuhan nutrisi, perawatan payudara, Rolling Massage punggung, dan pijat oksitosin. Pemenuhan kebutuhan nutrisi sangat penting sekali pada ibu nifas dan ibu menyusui untuk mempercepat luka persalinan dan untuk meningkatkan produksi ASI supaya kebutuhan gizi bayi tercukupi dari ASI. Perawatan payudara bisa dilakukan mulai saat kehamilan akhir dan setelah persalinan supaya tidak terjadi bendungan ASI. Berdasarkan hasil penelitian (Astarani et al., 2019) didapatkan bahwa dengan melakukan perawatan payudara pada ibu nifas dapat meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Dan berdasarkan hasil penelitian (Alhadar, Farida, Irawati, 2017) didapatkan hasil bahwa pada ibu hamil yang melakukan perawatan payudara dengan senam payudara/pijatan payudara didapatkan produksi ASI nya lebih lancar. Hasil penelitian (Sulaeman et al., 2019) didapatkan bahwa pijat oksitosin dapat mempercepat keluarnya ASI pada ibu setelah persalinan

normal dan berdasarkan hasil penelitian (Mayangsari & Hidayati, 2020) didapatkan bahwa Rolling massage punggung dapat meningkatkan produksi ASI.

b) Memberikan ASI eksklusif

ASI merupakan satu-satunya sumber nutrisi yang sangat bagus untuk bayi usia nol sampai enam bulan, tidak ada pengganti air susu ibu (ASI) yang lebih bagus maka dari itu disarankan untuk memberikan air susu ibu (ASI) saja pada bayi sampai usia enam bulan. Setelah bayi lahir apabila tidak ada masalah kesehatan yang memerlukan perawatan khusus maka ibu bisa langsung memberikan ASI pada bayinya. Pemberian ASI pada bayi bisa diberikan langsung dengan menyusui atau bisa dengan ASI perah yaitu ASI yang di pumping oleh ibu sebelumnya yang biasanya di lakukan oleh ibu pekerja diluar rumah sehingga tidak ada alasan bagi ibu untuk tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi sampai bayi berusia enam bulan.

10 Memenuhi kebutuhan nutrisi

Setelah bayi berusia enam bulan kebutuhan gizi hariannya meningkat sehingga perlu makanan tambahan dengan diberikan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI). Pemberian makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) dengan takaran dan konsistensi di sesuaikan dengan usia anak untuk mencukupi kebutuhan gizi harian. Pemberian MP-ASI juga dapat berfungsi untuk melatih atau menstimulasi otot-otot pada mulut, kemampuan motorik bayi dan dapat mencegah bayi dari masalah gizi atau nutrisi. Pemberian MP-ASI tidak boleh diberikan terlalu awal dan juga tidak boleh diberikan terlalu lambat karena akan berdampak pada bayinya.

Apabila MP-ASI diberikan lebih awal sebelum bayi berusia 6 bulan maka akan berdampak resiko tersedak karena motorik bayi belum siap, munculnya gangguan pencernaan karena saluran pencernaan belum siap, dan juga beresiko alergi, eksim serta obesitas. Sedangkan jika pemberian MP-ASI diberikan terlalu lambat maka kebutuhan nutrisi harian bayi kurang dan bisa juga terjadi penolakan MP-ASI karena bayi terbiasa dengan ASI. Pemberian MP-ASI terlalu awal maupun ter-

lalu lambat tersebut akan menyebabkan pada masalah pertumbuhan bayi yang akan berdampak juga pada masalah perkembangannya.

- d) Melakukan deteksi dini pertumbuhan dan perkembangan secara teratur ²⁶

Sesuai dengan program dari kemenkes yaitu SDIDTK³ (stimulasi, deteksi dan intervensi dini tumbuh kembang) yang mana deteksi dini tumbuh kembang terdiri dari deteksi dini penyimpangan pertumbuhan, deteksi dini penyimpangan perkembangan, dan deteksi dini penyimpangan²⁸ mental emosional. Deteksi dini penyimpangan pertumbuhan dengan menimbang berat badan, mengukur tinggi badan dan lingkaran kepala. Deteksi dini penyimpangan perkembangan dengan melakukan tes daya dengar, tes daya lihat, dan deteksi perkembangan dengan menggunakan KPSP (kuesioner praskrining perkembangan). Deteksi dini penyimpangan mental emosional dilakukan apabila ada indikasi keluhan dari orang tua, pengasuh ataupun guru PAUD, pada anak usia 0-24 bulan deteksi dini penyimpangan mental emosional bisa dilakukan mulai anak usia 21 bulan dan 24 bulan dengan menggunakan M-CHAT jika ada indikasi.

- e) Memberikan¹¹ stimulasi tumbuh kembang pada anak

Stimulasi tumbuh kembang anak prasekolah dapat dilakukan oleh orang tua atau keluarga setelah anak lahir sampai usia 2 tahun untuk mencegah masalah stunting pada anak. Stimulasi pertumbuhan dan perkembangan adalah kegiatan untuk merangsang kemampuan tumbuh kembang anak supaya dapat tumbuh dan berkembang dengan maksimal.

Stimulasi dilakukan atas dasar kasih sayang dan cinta¹⁹ pada anak, dengan menunjukkan sikap dan perilaku yang baik karena akan ditiru oleh anak. Stimulasi diberikan sesuai dengan usia anak dan dilakukan secara bertahap serta²² berkelanjutan, terutama pada 4t aspek perkembangan yaitu Bahasa, motorik halus, motorik kasar, dan personal social.

Stimulasi pada anak dapat dilakukan dengan bermain, bernyanyi, serta kegiatan lain yang menyenangkan, bervariasi tanpa paksaan dan

tidak diperbolehkan adanya hukuman. Alat yang digunakan pada saat stimulasi sederhana dan aman untuk anak maupun orang memberikan stimulasi. Jangan lupa berikan reward atau pujian pada anak apabila anak berhasil dalam melakukan kegiatan stimulasi dan jika perlu berikan hadiah atas keberhasilannya.

f) Menjaga pola hidup sehat anak

Melaksanakan pola hidup dengan sehat diantaranya menjaga sanitasi, menggunakan air bersih, dan menjaga kebersihan lingkungan. Dalam melaksanakan pola hidup sehat pada anak perlu dukungan dari keluarga terutama adalah dari orang tua. Menjaga sanitasi merupakan usaha dari keluarga terutama orang tua untuk berperilaku hidup bersih dan sehat dengan menjaga sirkulasi udara yang bagus, pencahayaan sinar matahari yang cukup, tidak ada polusi udara, menggunakan air bersih (tidak tercemari) untuk keperluan sehari-hari, serta menjaga kebersihan di lingkungan. Dengan melaksanakan pola hidup dengan sehat diharapkan anak tidak mudah sakit yang akan memberikan dampak pada tumbuh kembang anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, Farida, Irawati, U. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 7-12. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk>
- Astarani, K., Idris, D. N., Trisnawati, N. K., Sestiliani, F., Sholeha, S. N., Sucipto, E., Izah, N., Katuuk, M., Damanik, V. A., Sofyan, K. silvana, Kumalasari, I., Manuba, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., Kemenkes RI, Astutik, R. Y., Badung, R. K., Mukarramah, S., Rahmi, J., Romlah, S. N., ... Kusharini, setyaningsih, sri s. (2019). Keperawatan Maternitas dan Anak (Aplikasi Pijat Oksitosin Untuk Kecukupan ASI). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Dengan Ketidakefektifan Pemberian ASI Di RS Panti Waluya Sawahan*, 6(1), 114 halaman. dwikusharini20@gmail.com www.dinkesjatengprov.go.id
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Linda, R. (2021). *Asuhan Kebidanan kehamilan*. CV.Media Sains Indonesia.
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endhorphin Massage Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 162. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.829>
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17-20. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Permenkes RI No.25 Tahun 2014. (2014). A "missing" family of classical orthogonal polynomials. In *Upaya Kesehatan Anak*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025> <http://dx.doi.org/10.1038/nature10402> <http://dx.doi.org/10.1038/nature21059> <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127> <http://dx.doi.org/10.1038/nr>

micro2577%0Ahttp://

Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>

Widyawati, & Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2), 316-324. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jbe53f8249247full.pdf>

Book Chapter-3

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal-kesehatan.id Internet Source	1%
2	Eti Surtiati, Ningning Sri Ningsih. "PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DURASI TIDUR DAN LOW BACK PAIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 2021 Publication	1%
3	Submitted to SDM Universitas Gadjah Mada Student Paper	1%
4	Henny Suzana Mediani, Anita Setyawati, Sri Hendrawati, Ikeu Nurhidayah, Nuraziza Fatturahmi Firdianty. "Pengaruh Faktor Maternal terhadap Insidensi Stunting pada Anak Balita di Negara Berkembang: Narrative Review", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2023 Publication	1%
5	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1%
6	books.google.com Internet Source	1%
7	Laode Anhusadar, Islamiyah Islamiyah. "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2020 Publication	1%

18	Internet Source	<1 %
19	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
20	Hetty Astri, Siti Masitoh, Maryanah Maryanah. "Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami Terhadap Penilaian KPSP Anak 3-72 Bulan.", <i>Jurnal Kesehatan</i> , 2022 Publication	<1 %
21	Nova Linda Rambe. "APLIKASI BALITA SEHAT DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN IBU TERKAIT TUMBUH KEMBANG", <i>Jurnal Kesehatan</i> , 2021 Publication	<1 %
22	Yossy Utario, Misniarti Misniarti, Sri Haryani. "Pemberdayaan Kader Posyandu tentang Deteksi Dini Stunting, Stimulasi Tumbuh Kembang dan Gizi Seimbang Balita", <i>Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)</i> , 2022 Publication	<1 %
23	agikancontoh.blogspot.com Internet Source	<1 %
24	donobaswardonoparenting.blogspot.com Internet Source	<1 %
25	elearning.medistra.ac.id Internet Source	<1 %
26	monicariskadevi.wordpress.com Internet Source	<1 %
27	pentingnyapolhidupsehat.blogspot.com Internet Source	<1 %
28	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
29	www.agronet.co.id Internet Source	<1 %