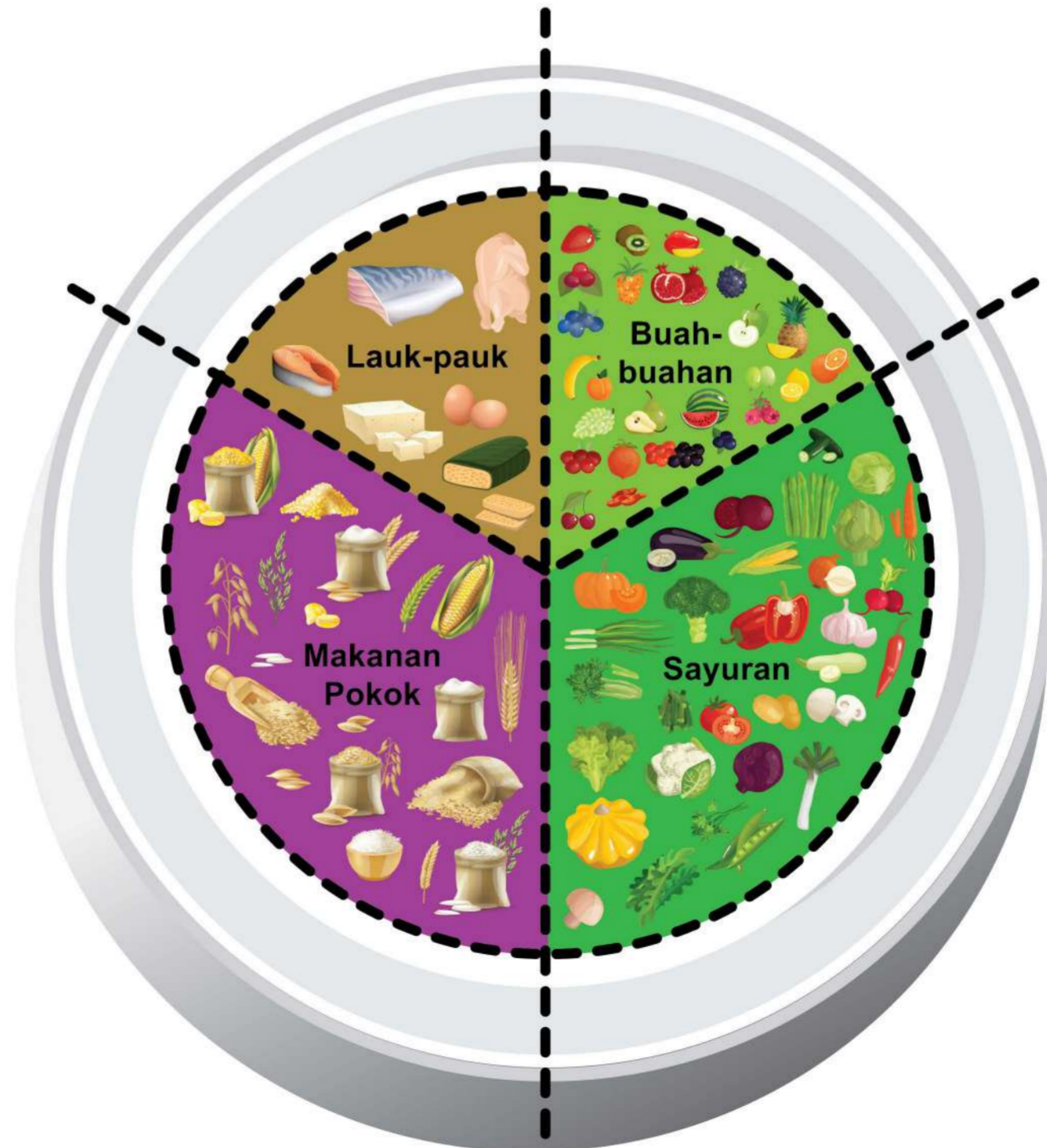




# Pro<sup>🍳</sup>te<sup>🍗</sup>n Hewan<sup>🐟</sup> Cegah Stunting



PITA PUTIH INDONESIA





## SAMBUTAN

### KETUA UMUM PITA PUTIH INDONESIA

Assalammu'alaikum Wr. Wb, Salam sejahtera bagi kita semua, Om Swastiastu

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala karunia dan hidayahNya yang telah dianugerahkan kepada kita semua, sehingga Pita Putih Indonesia dapat menerbitkan E-book PROTEIN HEWANI CEGAH STUNTING. Tebitnya e-book ini terkait dengan peringatan hari Gizi Nasional tahun dua ribu dua puluh tiga, dimana Kementerian Kesehatan RI memperingatinya setiap tanggal dua puluh lima Januari. Untuk tahun ini menetapkan Tema Protein Hewani Cegah Stunting.

Pita Putih Indonesia merasa terpanggil dengan ajakan pemerintah kepada masyarakat untuk mencegah stunting pada pertumbuhan anak-anak. Stunting bukan hanya membuat pertumbuhan fisik anak bertubuh pendek atau bertubuh kerdil namun juga perkembangan otaknya akan terhambat dan mengurangi kemampuan dan prestasi sekolah, produktivitas dan kreativitas pada masa pertumbuhan sampai dewasa. Besarnya angka stunting akan mempengaruhi kualitas generasi penerus, akan mempengaruhi kualitas SDM generasi penerus. Kami menyadari bahwa anak-anak Indonesia adalah anak-anak kami dan merupakan keprihatian kami yang sangat mendalam jika sebagian dari mereka tidak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal seperti apa yang dititipkan Sang Pencipta. Mereka harus menjadi sumber daya dan tidak menjadi beban kehidupan, dalam perkembangan dunia yang semakin menuntut SDM yang handal dan mempunyai daya saing.

E-book ini dimaksudkan untuk mempermudah kader-kader kami dalam melakukan deseminasi kepada masyarakat melalui Posyandu-posyandu binaan Pita Putih Indonesia untuk mempromosikan adanya perubahan perilaku masyarakat mengenai stunting, bagaimana upaya pencegahannya serta faktor-faktor yang berpengaruh agar generasi yang dihasilkan tidak stunting. Adapun sasaran dari percepatan penurunan stunting pada kampanye perubahan perilaku adalah remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu melahirkan, ibu menyusui, ibu mempunyai anak Baduta.

Besar harapan kami semoga kerangka acuan ini memberikan manfaat bagi pelaksana kegiatan di lapang. Ucapan terimakasih kepada seluruh Pengurus Pita Putih Nasional yang telah berkontribusi sehingga terbitnya E-book ini.

"Selamat bekerja".

Wassalammu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, Salam Sejahtera bagi kita semua, Om Santi Santi Om.

Jakarta, 03 Maret 2023

PITA PUTIH INDONESIA

Dr. Ir. Gwo Rubianto Wiyogo, M.Pd.  
KETUA UMUM





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

# Rencana Konten

## Protein Hewani Cegah Stunting

### Always-On Monthly Content Plan

Januari

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Kampanye Bumil Sehat - Isi Piringku						
9	10	11	12	13	14 - Apakah pola makan Bunda berubah selama hamil? - Kenapa porsi & frekuensi makan bumil harus ditambah? (manfaatnya)	15 Mitos dan Fakta makanan bumil yang padahal bermanfaat tidak berlebihan harus seimbang
Kampanye Posyandu - Isi Piringku						
16 Ada apa saja di posyandu? Absen di kolom komen posyandu di dekat rumahmu	17 Siapa saja yang harus ke posyandu? Kapan harus ke posyandu?	18 Ayah temani Ibu ikut kelas ibu hamil yuk, karena... (manfaat kelas bumil dan dukungan psikologis)	19 - Tips tidak bosan di Posyandu - Nutrisi untuk Ibu Menyusui (Resep simple u/ busui)	20 Mitos dan Fakta makanan busui	21 Resep simple u/ busui	22 Bagaimana edukasi gizi seimbang di Posyandu?
Relaunching isi piringku						
23 perbedaan tekstur mpasi sesuai usia isi piringku bayi 6-8	24 isi piringku bayi 9-11	25	26 isi piringku bayi 12-23	27 isi piringku bayi 2-5 tahun	28 isi piringku busui	29 isi piringku bumil





# Takut Banget Badan Gemuk Selama Kehamilan?

Etss.. jangan khawatir dulu Moms! Ternyata makan lebih banyak selama hamil membuat bayi sehat dan bebas dari stunting loh!

## Pola Makan Berubah

Ibu yang sedang hamil akan cenderung mudah lapar, dikarenakan janin dalam perut ibu mengambil sari-sari makan untuk dapat tumbuh dan berkembang. Sehingga dapat mempengaruhi pola makan Ibu menjadi lebih sering. Namun, makan sering dalam porsi sedikit-sedikit adalah cara yang mudah untuk memuaskan rasa lapar ketimbang makan banyak dalam sekali waktu. Selain itu, cara ini juga dapat mencegah terjadinya nyeri ulu hati yang sering dialami oleh banyak ibu hamil.



## Frekuensi makan harus ditambah

Ibu hamil harus menambah frekuensi makanannya agar gizi pada janin tercukupi, terhindar dari stunting, serta ibu hamil menjadi lebih kuat dan sehat untuk menjalani hari-harinya. Konsumsi 4 sehat 5 sempurna, terutama makanan yang kaya akan protein hewani untuk mendapatkan gizi seimbang.







KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

# Mitos atau Fakta

Banyak sekali mitos-mitos yang beredar dimasyarakat tentang kehamilan. Yuk cek pengetahuan Moms tentang Mitos dan Fakta tentang kehamilan!

Ibu Hamil tidak boleh makan Shusi, Steak, dan Telur setengah matang

## FAKTA

Faktanya Ibu Hamil dilarang untuk makan-makanan yang tidak matang atau setengah matang. Ditakutkan makanan tersebut masih mengandung bakteri yang berbahaya bagi kehamilan. Jadi kalo Moms ingin makan-makanan tersebut harus matang yaa..

Jangan makan terlalu banyak, takut janin terlalu besar dikandung

## MITOS

Faktanya.. Ibu hamil harus tetap menambah frekuensi dan porsi makannya agar tumbuh kembang janin tumbuh dengan sempurna. Tetap perhatikan gizi dari makanannya ya Moms!

Tablet Tambah Darah hanya untuk Ibu hamil yang terkena anemia?

## MITOS

Faktanya.. Ibu hamil harus tetap minum Tablet Tambah Darah untuk mengurangi risiko-risiko anak dan ibu terkena Anemia







# Sudahkah Moms Datang ke Posyandu Hari ini?

Posyandu  
Pita Putih Indonesia







# Kamu Wajib ke Posyandu

Ibu hamil, Ibu menyusui, Bayi baru lahir hingga Balita, dan Pasangan Usia Subur wajib 1 bulan sekali ke Posyandu.



## Ibu Menyusui dan bayi

Ibu menyusui harus ke posyandu untuk melakukan konsultasi pemberian ASI, dan untuk konsultasi mengenai tumbuh kembang anaknya



## Ibu Hamil

Ibu hamil harus ke Posyandu karena disana akan dilakukan pemeriksaan kehamilan, pemantauan gizi, konsultasi terkait persiapan persalinan dan pemberian ASI



## Pasangan Usia Subur

Pasangan Usia Subur diberikan pelayanan KB; penyuluhan kesehatan reproduksi dan KB; serta dibagikan kondom dan pil KB



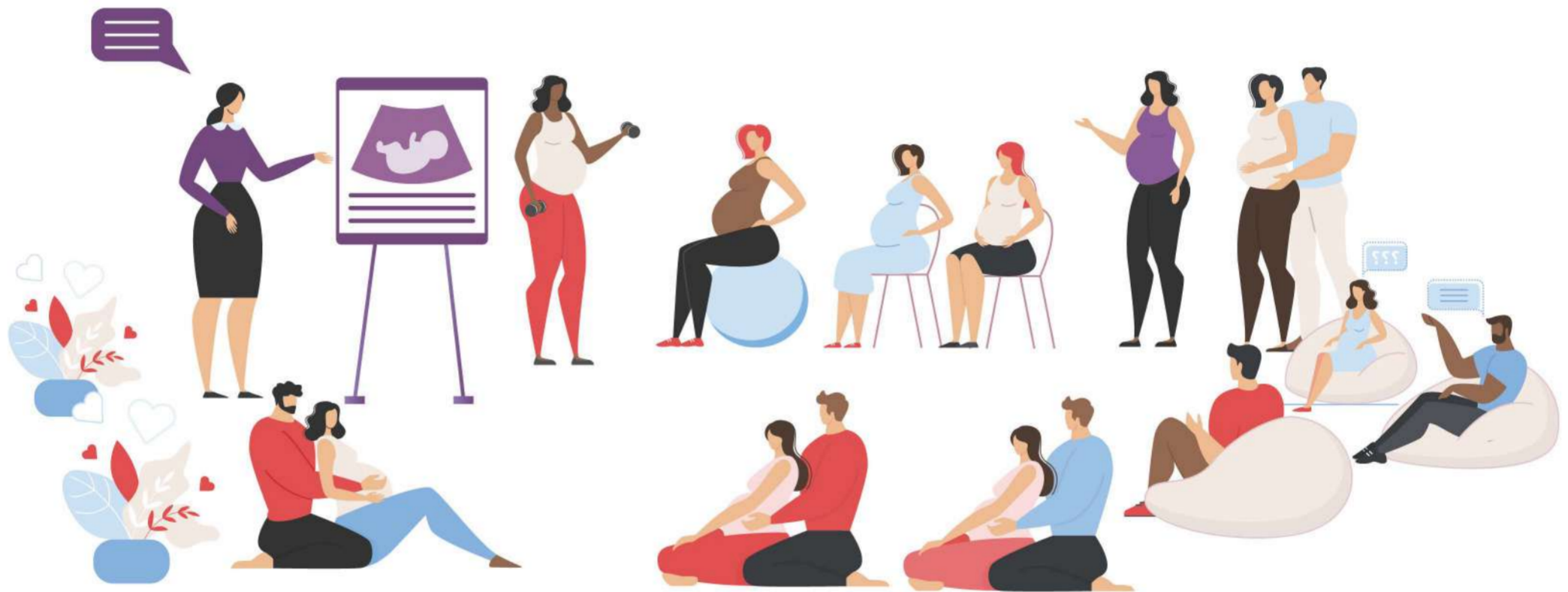
## Balita

Balita harus ke posyandu dikarenakan akan dilakukan Penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkar kepala anak, evaluasi tumbuh kembang, serta penyuluhan, imunisasi dan konseling tumbuh kembang





# Kelas Ibu Hamil



Setiap Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB), Puskesmas atau Rumah Sakit mempunyai pelayanan berupa Kelas Ibu Hamil. Pelayanan ini diberikan kepada Ibu hamil dan suaminya untuk memberikan informasi tentang kehamilan, persalinan, perawatan masa nifas, perawatan bayi baru lahir, kebutuhan makanan serta pelayanan kesehatan. Kelas Ibu Hamil ini penting untuk diikuti oleh Ibu Hamil dan suaminya agar dapat mengetahui perkembangan kesehatan ibu dan kehamilannya, serta hal-hal yang harus diperhatikan oleh suami dan keluarga agar ibu hamil dan bayi yang dikandungnya sehat.

Pada saat memeriksakan kehamilan, dapat ditanyakan jadwal Kelas Ibu Hamil agar ibu hamil dan suaminya dapat mengikuti dengan lengkap.





# Ayo ke Posyandu!

Pada umurnya, balita mudah sekali bosan. Hal ini disebabkan balita senang untuk mengeksplor hal-hal baru yang berada disekitarnya. Oleh karena itu sebaiknya orang tua membawakannya mainan atau buku kesukaannya agar ia tetap tenang.



Posyandu

Pita Putih Indonesia







# Mitos atau Fakta

Banyak sekali mitos-mitos yang beredar dimasyarakat tentang makanan untuk Ibu Menyusui. Yuk cek pengetahuan Moms tentang Mitos dan Faktanya!

Ibu Menyusui yang mengkonsumsi makanan pedas menyebabkan bayi mencret

## MITOS

Ibu Hamil boleh untuk makan makanan yang pedas dalam batas wajar dan tidak berlebihan. Makanan pedas dapat merubah rasa ASI dan beberapa bayi sensitif dengannya. Sehingga dapat menyebabkan gangguan pencernaan pada bayi.

Mengkonsumsi makanan pedas berlebihan pada Ibu menyusui juga dapat berdampak pada pencernaan Ibu menyusui.

Ibu menyusui yang mengkonsumsi ikan akan membuat ASI menjadi Amis

## MITOS

Faktanya.. Ikan adalah makanan yang baik untuk ibu menyusui. Kandungan asam lemak omega 3 penting untuk perkembangan otak bayi, penguatan dinding sel, mencegah jantung koroner dan mengontrol kolestrol dalam darah.

Daun kelor dan sayuran hijau dapat memperlancar produksi ASI

## FAKTA

Berdasarkan hasil penelitian, mengonsumsi daun kelor terbukti dapat meningkatkan produksi ASI.







# Resep Lancar ASI

## Tumis Ikan Salem Daun Katuk



### Bahan Masakan

6 buah Ikan cue salem berukuran besar  
1 ikat daun katuk  
6 siung bawang putih, iris  
1/2 bawang bombay, iris memanjang  
1 buah tomat berukuran kecil  
Secukupnya cabai rawit  
1 sdm saus tiram (opsional)  
300-400 ml Air  
Gula, garam, kaldu jamur

### Cara Membuat

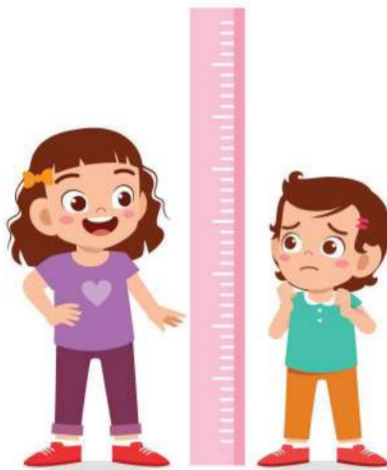
1. Bersihkan ikan
2. goreng tidak terlalu kering, sisihkan
3. Panaskan sedikit minyak,
4. Masukkan bawang putih, setelah kekuningan tambahkan air
5. Masukkan ikan, cabai rawit dan tomat, biarkan mendidih
6. Masukkan daun katuk, saus tiram, gula, garam, kaldu jamur. Biarkan hingga air agak menyusut dan kaldu ikan keluar
7. Tes rasa, bila sudah OK masukan bombay. Aduk sebentar, selesai





# Ayo Ke Posyandu!

Ternyata ke Posyandu bukan hanya untuk imunisasi loh Moms!  
Di Posyandu Moms juga bisa mendapatkan pelayanan Gizi seperti



Pemantauan pertumbuhan anak dengan pengukuran tinggi badan dan menimbang berat badan yang dicatat di Buku KIA



Pemberian Suplementasi Gizi seperti Vitamin A dan pemberian makanan tambahan



Penyuluhan Gizi seperti pentingnya protein hewani untuk dikonsumsi sehari-hari di rumah





# Makanan Bayi Umur 6-8 Bulan

- Pemberian ASI diteruskan
- Mulai memperkenalkan makanan lumat seperti bubur susu, biskuit yang ditambah air atau susu
- Pemberiannya 2 kali sehari dengan takaran sebagai berikut:

Umur	Takaran
6 bulan	6 Sendok Makan
7 bulan	7 Sendok Makan
8 bulan	8 Sendok Makan







# Makanan Bayi 9-11 Bulan



- Bayi mulai diperkenalkan dengan makanan lembik/lunak
- Makanan dapat diambil dari makanan keluarga yang diolah lebih lembut, misalnya dengan dicincang lebih halus, dimasak lebih lama agar lebih lembut
- Bentuk dan kepadatannya seperti nasi tim
- Berikan makanan selingan 1 kali sehari seperti bubur kacang hijau, buah. Usahakan makanan dibuat sendiri agar terjamin kebersihannya
- Perkenalkan beraneka ragam bahan makanan
- Berikan makanan lunak 4 kali sehari





# Aku Anak Sehat!!

## Tanpa Stunting dengan Protein Hewani

Hari Gizi Nasional | 25 Januari

PITA PUTIH INDONESIA



 @pitaputihindonesia

 Pita Putih Indonesia

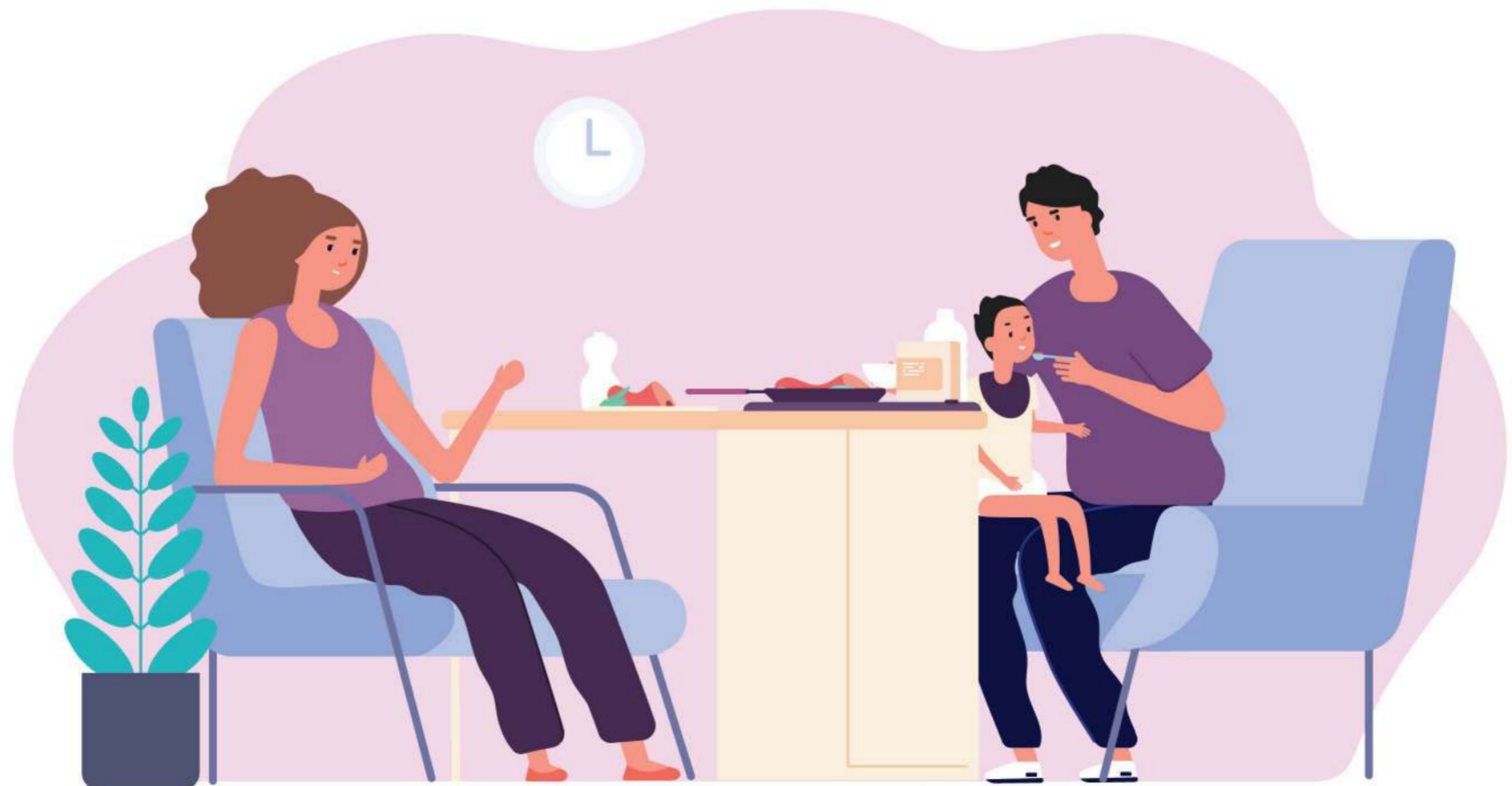
 www.pitaputihindonesia.com





# Pemberian Makanan Anak 12-24 bulan

- Pada umur 12-24 bulan, memperkenalkan makanan keluarga 3-4 kali sehari, makanan selingan 1-2 kali sehari
- Gunakan bahan makanan sumber zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral
- Biasakan memberi beraneka ragam bahan makanan





# Pemberian Makanan Anak Usia 2-5 Tahun








- Membiasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama Keluarga
- Memberi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe dan tahu
- Memberi lebih banyak sayuran dan buah-buahan
- Membatasi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak
- Memberi cukup air putih sesuai kebutuhan.
- Membiasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari



“Berdasarkan per kg berat badan kebutuhan gizi balita lebih banyak dari orang dewasa”



# Porsi Makan dan Minum Ibu Menyusui untuk Kebutuhan Sehari

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0 - 12 bulan)	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
<b>Protein hewani:</b> Ikan, telur, ayam dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr / 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr / 1 butir telur ayam
<b>Protein nabati:</b> tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr / 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr / 2 potong sedang tahu
Sayur - Sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr / 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah - Buahhan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr / 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100 - 190 gr / 1 potong besar pepaya
Minyak atau Lemak	5 porsi 	1 porsi = 5 gr atau sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

**Minum Air Putih :** 14 gelas/hari di 6 bulan pertama dan 12 gelas/hari pada 6 bulan kedua



# Porsi Makan Dan Minum Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari

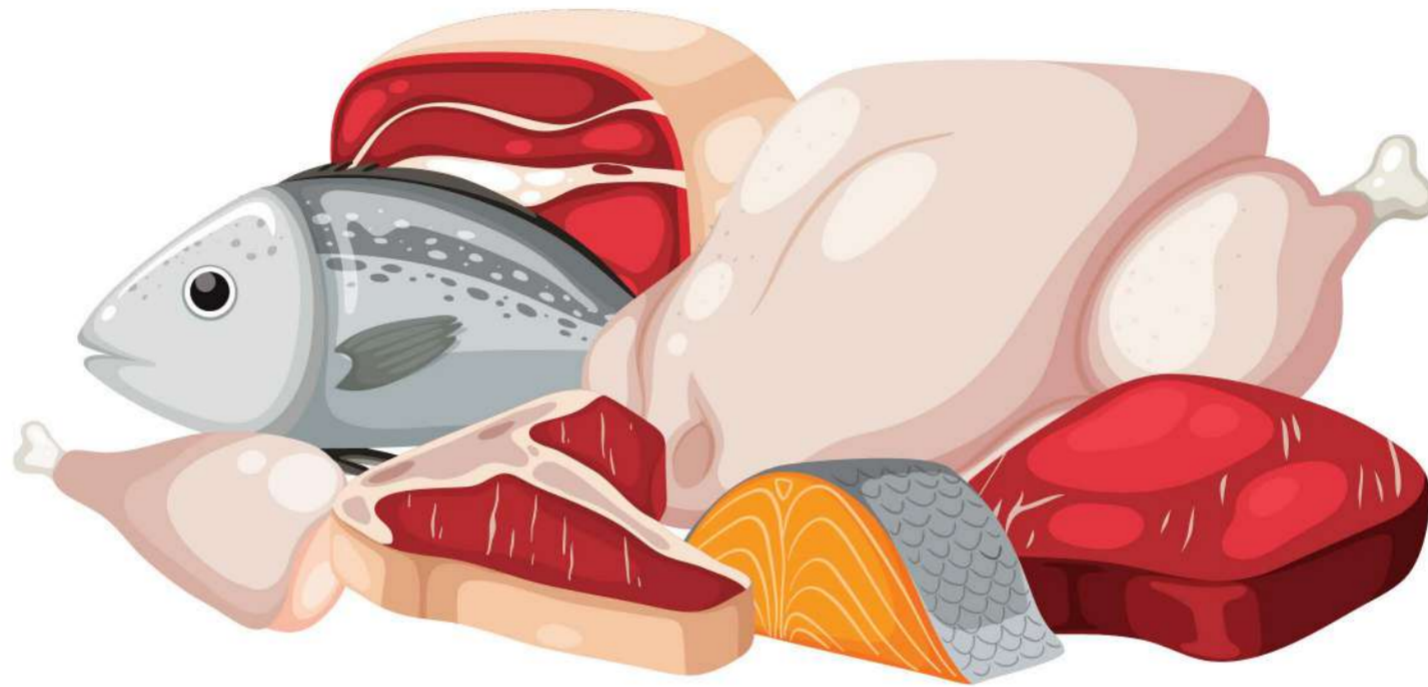
Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani: Ikan, telur, ayam dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr / 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr / 1 butir telur ayam
Protein nabati: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr / 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr / 2 potong sedang tahu
Sayur - Sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr / 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah - Buahhan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100 - 190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak atau Lemak	5 porsi 	5 porsi 	1 porsi = 5 gr atau sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih : 8 -12 gelas/hari





# Mengapa Protein?



Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Protein ada dalam seperlima tubuh, separuhnya ada dalam otot, seperlima ada dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya ada dalam jaringan dan cairan tubuh. Selain itu semua enzim, berbagai hormon pengangkut zat-zat gizi darah, matriks intraselluler dan sebagainya adalah protein





# Apa Fungsi Protein?

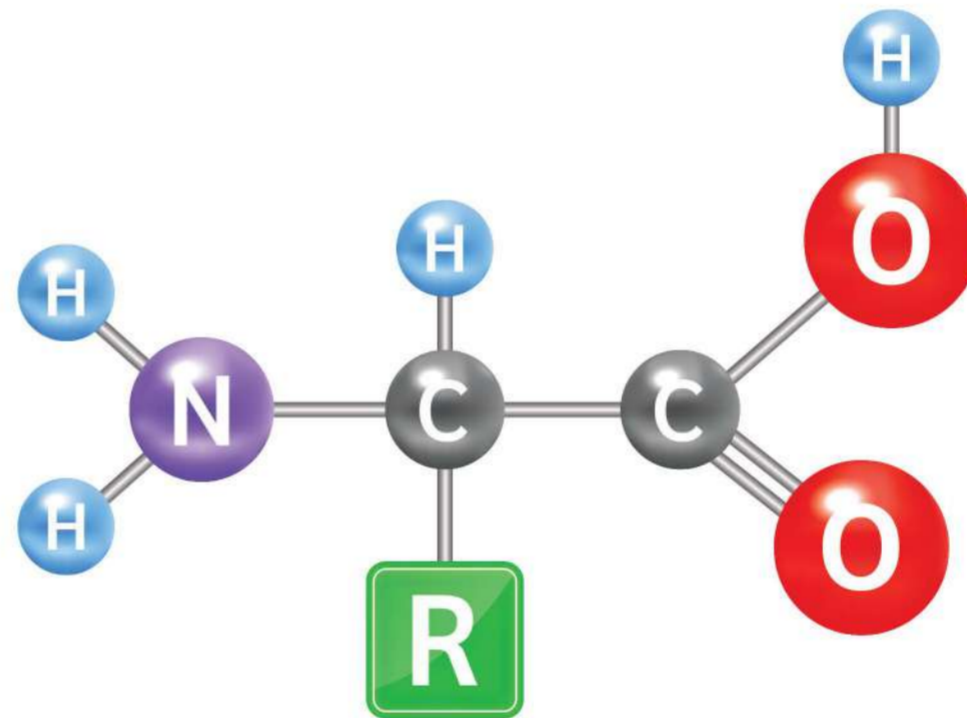


Protein dibentuk oleh asam amino yang bertindak sebagai prekursor sebagian besar koenzim, hormon, asam nukleat dan molekul-molekul yang essential untuk kehidupan. Selain dapat sebagai pemberi energi, fungsi protein sangat khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain yaitu membangun serta memelihara sel-sel dari jaringan tubuh.





# Klasifikasi Asam Amino



Protein adalah molekul makro yang terdiri dari rantai-rantai panjang asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptida. Jadi dalam tubuh kita ada banyak sekali macamnya protein yang dibentuk dalam tubuh sendiri dari asam amino. Asam amino sendiri ada yg dapat dibentuk oleh tubuh dan ada yang tidak. Asam amino yg dapat dibentuk oleh tubuh disebut asam amino tidak essensial. Sedangkan asam amino yang tidak dapat dibentuk oleh tubuh di sebut Asam amino Essensial





# Sumber Asam Amino Essensial



Asam amino Essensial diperoleh dari bahan makanan sumber protein yang masuk ke dalam tubuh. Sumber protein ada sumber protein Hewani dan ada sumber protein Nabati.

Nilai biologis protein nabati umumnya lebih rendah dari protein Hewani. Artinya, protein Hewani umumnya mengandung semua asam amino essensial lengkap, sedangkan asam amino dalam protein nabati tidak. Itulah sebabnya mengapa dianjurkan mengkonsumsi protein hewani untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel.





# Mengapa Protein Hewani untuk Mencegah Stunting?



Protein Hewani mempunyai nilai biologis tinggi artinya mengandung asam amino essential yang lengkap.

Asam amino essential dibutuhkan untuk membentuk protein tubuh yang digunakan untuk pertumbuhan sel tubuh baru, memelihara dan mengganti sel-sel tubuh yg rusak.





# Gizi Seimbang

- Susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
- Memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas, kebersihan dan berat badan



@pitaputihindonesia



Pita Putih Indonesia



www.pitaputihindonesia.com



# Prinsip Pedoman Gizi Seimbang (4 Pillar)



Mengonsumsi Makanan  
Beragam



Membiasakan perilaku  
hidup sehat



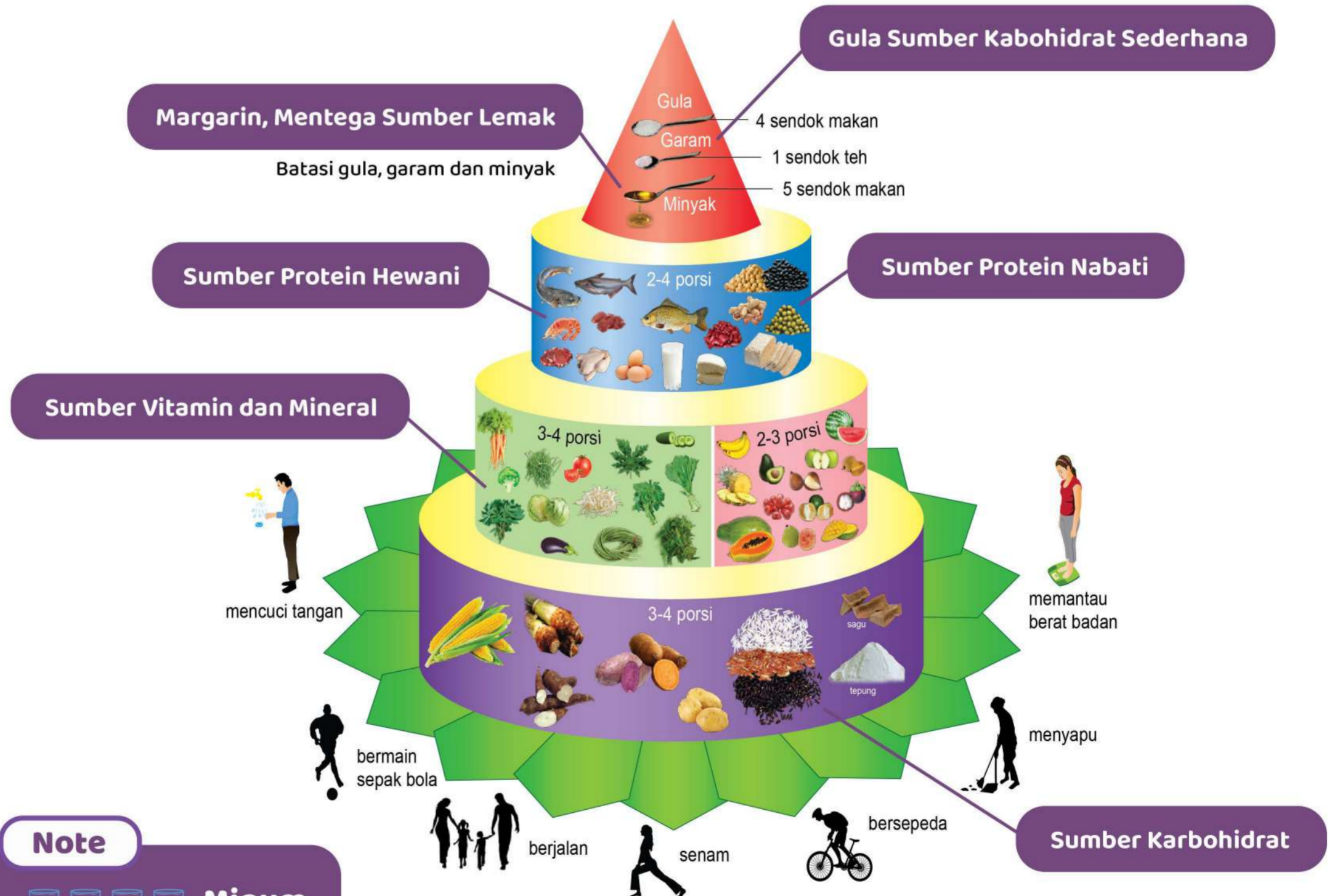
Melakukan Aktivitas Fisik



Mempertahankan dan  
Memantau Berat Badan  
(BB) Normal



# Pedoman Gizi Seimbang



**Note**

**Minum 8 gelas sehari**

PITA PUTIH INDONESIA





# Makanan Gizi Seimbang



**Protein**



**Lemak**



**Vitamin & Mineral**



**Karbohidrat**

Sesuaikan dengan jumlah kebutuhan tubuh kita





# Karbohidrat



- Berfungsi sebagai sumber energi utama
- Dibutuhkan dalam jumlah banyak 45-65% dari total energi (Separuh dari energi diperoleh dari karbohidrat)
- Cepat dicerna menjadi energi
- Terdapat dalam bahan pangan : Singkong, beras, roti, umbi-umbian, mie, bihun, dan lain-lain





# Lemak



- Sumber energi setelah karbohidrat
- Berfungsi sebagai pelarut vitamin ADEK
- Dibutuhkan 10-25% total energi
- Paling lama berada dalam proses pencernaan
- Terdapat dalam bahan pangan : minyak, lemak, mentega, margarin, keju, kelapa, kacang-kacangan dan lain-lain





# Protein



- Berfungsi sebagai zat pembangun dan mengganti sel-sel yang rusak
- Sumber energi setelah karbohidrat dan lemak
- Dibutuhkan 10-20% total energi
- Dicerna lebih lama dari karbohidrat
- Menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh
- Merupakan sumber asam-asam amino yang merupakan bahan pembentuk sel-sel otot, enzim dan hormon
- Terdapat dalam bahan pangan : daging, ikan, unggas, tahu, tempe, kacang-kacangan dan lain-lain





# Vitamin dan Mineral



- Berfungsi sebagai zat pengatur seluruh proses metabolisme tubuh
- Banyak terdapat dalam bahan pangan : sayuran dan buah-buahan



# Air

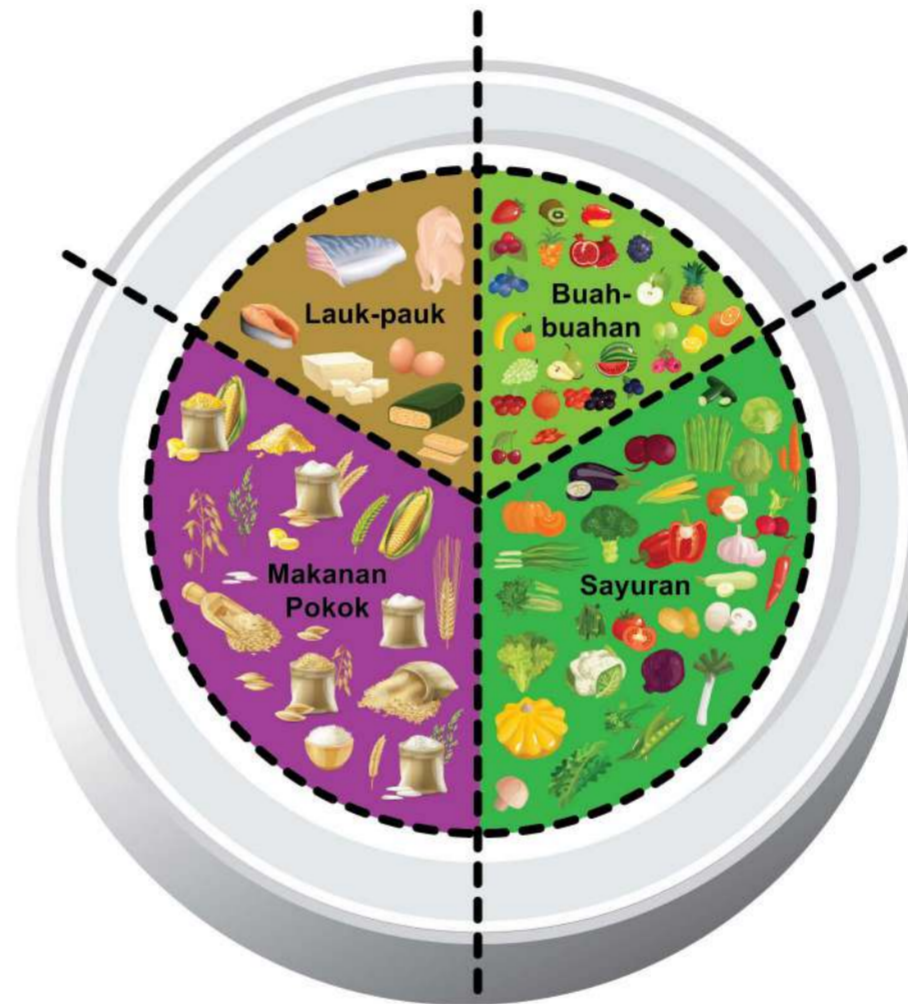


- Membantu dalam metabolisme energi
- Komponen utama darah, menghantar oksigen, zat gizi, hormon dan zat lainnya dalam sel
- Membuang hasil-hasil metabolisme yang tidak digunakan tubuh
- Melindungi organ tubuh dari perlukaan
- Mengatur suhu tubuh
- Mengatur keseimbangan elektrolit





# Isi Piringku



"Isi Piringku" menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50% buah dan sayur, dan 50% sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein.

Kampanye "Isi Piringku" juga menekankan untuk membatasi gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari.





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

# Sumber

1. <http://binapemdes.kemendagri.go.id/blog/detil/575-kegiatan-posyandu-dan-manfaatnya-bagi-ibu-dan-anak>
2. <https://ugm.ac.id/id/berita/22808-cek-mitos-dan-fakta-seputar-ibu-menyusui>
3. <https://id.theasianparent.com/fakta-dan-mitos-makanan-ibu-menyusui>
4. <https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/pentingnya-konsumsi-tablet-penambah-darah-saat-hamil/>
5. <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kehamilan/makanan-mentah-yang-harus-dihindari-ibu-hamil>
6. <https://www.alodokter.com/cara-memuaskan-rasa-lapar-saat-hamil-tanpa-makan-sembarangan>
7. Pedoman Gizi Seimbang (pedoman teknis bagi petugas dalam memberikan penyuluhan gizi seimbang). Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2024
8. Resep dari Yulia Sari (@umah\_Rara)  
[https://cookpad.com/id/resep/16074554-1-tumis-ikan-salem-daun-katuk-menu-busui?find\\_method=search&ref=recipe&search\\_term=masakan%20ibu%20menyusui&via=registration\\_app\\_download\\_intercept](https://cookpad.com/id/resep/16074554-1-tumis-ikan-salem-daun-katuk-menu-busui?find_method=search&ref=recipe&search_term=masakan%20ibu%20menyusui&via=registration_app_download_intercept)





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# PITA PUTIH INDONESIA

## SEKRETARIAT PPI NASIONAL :

### Sekretariat 1

Menteng Residence Apartment  
Jl. Teuku Cik Ditiro No. 20  
Menteng - Jakarta Pusat 10350  
Telp +62-21 310 6322 - 23  
aliansipitaputih@gmail.com

### Sekretariat 2

BKKBN Gedung II Lt. 3  
Jl. Permata No. 1  
Halim Perdana Kusuma  
Jakarta Timur  
Telp +62-21 801 6640

**Penanggung Jawab**  
dr. Heru Kasidi, M.Sc.

### Penulis

Ir. Wincky Lestari  
Lanita Somali, M.Sc, M.S.Ed  
Dr. Sri Rahayu, S,Si.T, MARS  
Silviana Dyah Niatami, M.I.Kom

### Editor

dr. Heru Kasidi, M.Sc.

Follow Sosial Media PPI

 @pitaputihindonesia

 Pita Putih Indonesia

 [www.pitaputihindonesia.com](http://www.pitaputihindonesia.com)