

2021

GIZI SEIMBANG PADA BALITA



Ida Nurmawati, S.KM., M.Kes
Ervina Rachmawati, S.ST., MPH
Niyalatul MUha, S.Kom., MT

Politeknik Negeri Jember

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN.....	2
PRINSIP GIZI SEIMBANG	3
A. Empat Pilar Gizi Seimbang	3
B. Gizi Seimbang untuk Berbagai Kelompok.....	6
PESAN GIZI SEIMBANG.....	8
A. Pesan Umum.....	8
B. Pesan Khusus	20
ANGKA KECUKUPAN GIZI	23
ZAT GIZI DALAM BAHAN MAKANAN	27
A. Sumber Karbohidrat	27
B. Sumber Protein	28
C. Sumber Lemak.....	29
D. Zat Gizi pada Sayuran	31
E. Zat Gizi pada Buah-buahan.....	31
GIZI ANAK	33
DAFTAR PUSTAKA	47

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil penelitian Riskesdas tahun 2010, pertama konsumsi sayuran dan buah-buahan pada kelompok usia di atas 10 tahun masih rendah, yaitu masing-masing sebesar 36,7% dan 37,9%. Kedua, kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Ketiga, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan, masih cukup tinggi. Keempat, konsumsi cairan pada remaja masih rendah. Kelima, cakupan pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (ASI Eksklusif) pada bayi 0-6 bulan masih rendah (61,5%).

Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal.

PRINSIP GIZI SEIMBANG

A. Empat Pilar Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah:



TUMPENG GIZI SEIMBANG
PANDUAN KONSUMSI SEHARI HARI

1. Mengonsumsi makanan beragam.

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan

kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

Apakah mengonsumsi makanan beragam tanpa memperhatikan jumlah dan proporsinya sudah benar? Tidak. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa PTM, dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang : Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua

hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh :

- a. selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri;
- b. menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;
- c. selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- d. selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. Melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salahsatu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanyasumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS. Yang dimaksud dengan Berat Badan Normal adalah :

- a. untuk orang dewasa jika IMT 18,5 – 25,0;
- b. bagi anak Balita dengan menggunakan KMS dan berada di dalam pita hijau.

B. Gizi Seimbang untuk Berbagai Kelompok

1. Gizi Seimbang untuk Bayi 0-6 bulan

Gizi seimbang untuk bayi 0-6 bulan cukup hanya dari ASI. ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi oleh karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai usia 6 bulan, sesuai dengan perkembangan sistem pencernaannya, murah dan bersih. Oleh karena itu setiap bayi harus memperoleh ASI Eksklusif yang berarti sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja.

2. Gizi Seimbang untuk Anak 6-24 bulan

Pada anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap berbagai zat gizi semakin meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. Pada usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi/anak dan keadaan infeksi. Agar mencapai gizi seimbang maka perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI atau MP-ASI, sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan kepada makanan lain, mula-mula dalam bentuk lumat, makanan lembik dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi berusia 1 tahun.

Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makanan secara seimbang pada usia dini akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya, sehingga pengenalan kepada makanan yang beranekaragam pada periode ini menjadi sangat penting. Secara bertahap, variasi makanan untuk bayi usia 6-24 bulan semakin ditingkatkan, bayi mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber kalori. Demikian pula jumlahnya ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang juga seimbang.

4. Gizi Seimbang untuk Anak usia 2-5 tahun

Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama

dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.

PESAN GIZI SEIMBANG

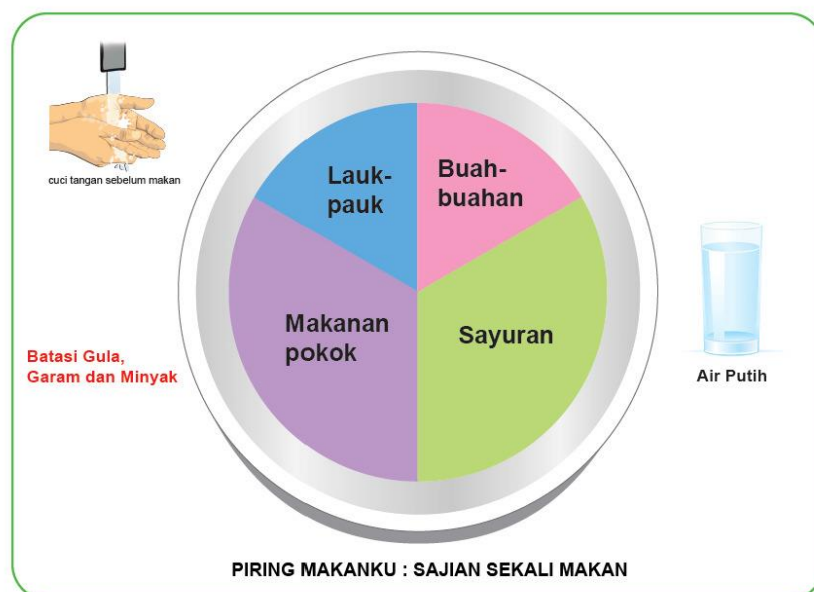
A. Pesan Umum

Pesan ini berlaku untuk masyarakat umum dari berbagai lapisan yang dalam kondisi sehat

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari segi keamanannya yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya. Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.



Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum

makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik – tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah, mengendalikan tekanan darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan oleh rasa yang semakin manis. Dalam budaya makan masyarakat perkotaan Indonesia saat ini, semakin dikenal minuman jus bergula. Dalam segelas jus buah bergula mengandung 150-300 Kalori yang sekitar separohnya dari gula yang ditambahkan. Selain itu beberapa jenis buah juga meningkatkan risiko kembung dan asam urat. Oleh karena itu konsumsi buah yang terlalu matang dan minuman jus bergula perlu dibatasi agar turut mengendalikan kadar gula darah.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah

dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok Pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung isoflavon, yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol. Konsumsi kedele dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produksi insulin. Sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah. Namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani.

Oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.

Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi (setara dengan 70- 140 gr/2-4 potong daging sapi ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong daging ayam ukuran sedang atau 80-160 gr/2-4 potong ikan ukuran sedang) sehari dan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari (setara dengan 100-200 gr/4-8 potong tempe ukuran sedang atau 200-400 gr/ 4-8 potong tahu ukuran sedang) tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa). Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang dikonsumsi berupa minuman dianjurkan terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui serta anak-anak setelah usia satu tahun. Mereka yang mengalami diare atau intoleransi laktosa karena minum susu tidak dianjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedele dan ikan merupakan salah satu alternative solusinya.

4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah. Sereal utuh seperti jagung, beras merah, ketan hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu sereal tersebut juga memiliki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Beberapa jenis umbi-umbian juga mengandung zat non-gizi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti ubi jalar ungu dan ubi jalar kuning yang mengandung antosianin dan lain-lain.

Selain makanan pokok yang diproduksi di Indonesia, ada juga makanan pokok yang tersedia di Indonesia melalui impor seperti terigu. Pemerintah Indonesia telah mewajibkan pengayaan mineral dan vitamin (zat besi, zink, asam folat, tiamin dan riboflavin) pada semua terigu yang dipasarkan di Indonesia sebagai bagian dari strategi perbaikan gizi terutama penanggulangan anemia gizi.

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat local adalah dengan

mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

Masyarakat perlu diberi pendidikan membaca label pangan, mengetahui pangan rendah gula, garam dan lemak, serta memasak dengan mengurangi garam dan gula. Di lain pihak para pengusaha pangan olahan diwajibkan mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangan agar masyarakat dapat memilih makanan sehat sesuai kebutuhan setiap anggota keluarganya. Label dan iklan pangan harus mengikuti Peraturan Pemerintah RI, nomor 69 tahun 1999. Khusus untuk anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tidak perlu dibatasi.

a. Konsumsi gula

Gula yang dikonsumsi melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker.

Gula yang dikenal masyarakat tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren dan gula jagung yang dikonsumsi dari makanan dan minuman. Perlu diingat bahwa kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap). buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya.

Fruktosa adalah gula sederhana yang terdapat di dalam madu, berbagai buah, gula meja (sukrosa dan high fructose corn syrup / HFCS). Fruktosa belum memperoleh perhatian yang cukup dibandingkan dengan glukosa padahal

terbukti mempunyai hubungan yang erat dengan intoleransi glukosa. Jadi pendapat selama ini bahwa fruktosa lebih aman dari glukosa adalah tidak benar.

Beberapa cara membatasi konsumsi gula :

- 1) Kurangi secara perlahan penggunaan gula, baik pada minuman teh/kopi maupun saat membubuhkan pada masakan. Jika meningkatkan rasa pada minuman, tambahkan jeruk nipis pada minuman teh dan atau madu, bukan menambahkan gula.
- 2) Batasi minuman bersoda.
- 3) Ganti makanan penutup/dessert yang manis dengan buah atau sayur-sayuran.
- 4) Kurangi atau batasi mengonsumsi es krim.
- 5) Selalu membaca informasi kandungan gulatan kandungan total kalori (glucosa, sucrosa, fruktosa, dextrosa, galaktosa, maltosa) dan garam (natrium) jika berbelanja makanan dalam kemasan.
- 6) Kurangi konsumsi coklat yang mengandung gula.
- 7) Hindari minuman beralkohol.

b. Konsumsi garam

Rasa asin yang berasal dari makanan adalah karena kandungan garam (NaCl) yang ada dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Karena itu dianjurkan mengonsumsi garam sekeadarnya dengan cara menyajikan makanan rendah natrium :

- 1) Gunakan garam beriodium untuk konsumsi.
- 2) Jika membeli pangan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, baca label informasi nilai gizi dan pilih yang rendah natrium.
- 3) Jika tidak tersedia pangan kemasan dalam kaleng yang rendah natrium, pangan dalam kemasan tersebut perlu dicuci terlebih dahulu agar sebagian garam dapat terbuang
- 4) Gunakan mentega atau margarine tanpa garam (unsalted)
- 5) Jika mengonsumsi mi instan gunakan sebagian saja bumbu dalam sachet bumbu yang tersedia dalam kemasan mi instan
- 6) Coba bumbu yang berbeda untuk meningkatkan rasa makanan, seperti jahe atau bawang putih.

Mengonsumsi lebih banyak pangan sumber kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pangan sumber kalium adalah kismis, kentang, pisang, kacang (beans) dan yoghurt.

c. Konsumsi lemak

Lemak yang terdapat di dalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Secara nasional, rata-rata konsumsi lemak di Indonesia telah sesuai dengan yang dianjurkan yaitu 47 gram/kapita/hari atau 25 persen dari total konsumsi energi. Karakteristiknya adalah lebih besar pada kelompok penduduk usia 2-18 tahun, tinggal di perkotaan dan pada kelompok perempuan (Risikesdas, 2010).

Menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok lemak tak jenuh dan kelompok lemak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh, umumnya berasal dari pangan nabati, kecuali minyak kelapa. Sedangkan makanan yang mengandung asam lemak jenuh, umumnya berasal dari pangan hewani.

Dalam memproduksi hormon, tubuh membutuhkan kolesterol yang merupakan substansi yang terdapat dalam tubuh. Tubuh membuat kolesterol dari zat gizi yang dikonsumsi dari makanan yang mengandung lemak jenuh, seperti kuning telur, lemak daging dan keju.

Kadar kolesterol darah yang melebihi ambang normal (160-200 mg/dl) dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung. Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makanan rendah lemak.

Risiko timbulnya penyakit jantung pada kelompok penduduk ini semakin meningkat jika disertai dengan kebiasaan merokok, menderita tekanan darah tinggi, diabetes dan obesitas. Khusus untuk anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tidak perlu dibatasi.

6. Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.

Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Pekan Sarapan nasional (PESAN) yang diperingati setiap tanggal 14-20 Februari diharapkan dapat dijadikan sebagai momentum berkala setiap tahun untuk selalu mengingatkan dan mendorong masyarakat agar melakukan sarapan yang sehat sebagai bagian dari upaya mewujudkan Gizi Seimbang.

Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan kudapan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan makanan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian.

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar duapertiga dari berat tubuh kita adalah air.

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah

masuk air dan keluar air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Proses biokimia dalam tubuh memerlukan air yang cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.

Sekitar 78% berat otak adalah air. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (fatigue), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Minum yang cukup atau hidrasi tidak hanya mengoptimalkan atensi atau konsentrasi belajar anak tetapi juga mengoptimalkan memori anak dalam belajar.

Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis. Pekerja yang berkeringat, olahragawan, ibu hamil dan ibu menyusui memerlukan tambahan kebutuhan air selain dua liter kebutuhan dasar air. Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya.

8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995).

Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi

pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB sebagai salah satu cara menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal.

Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan. Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain :

- a. Sebelum dan sesudah memegang makanan
- b. Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak
- c. Sebelum memberikan air susu ibu
- d. Sesudah memegang binatang
- e. Sesudah berkebun

Manfaat melakukan 5 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun. Cara Cuci Tangan 5 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar :

- a. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- b. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
- c. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- d. Bilas dengan air bersih mengalir
- e. Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.

10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain. Lebih baik jika melakukan olah raga yaitu latihan fisik yang dilakukan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan juga untuk meningkatkan prestasi. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai hobinya. Beberapa aktivitas olah raga yang dapat dilakukan seperti sepak bola, bulutangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal dan lain-lain. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dikembangkan juga olah raga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat sehingga menimbulkan kegembiraan. (Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik, Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat perlu didorong untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Contoh : menari seperti Tari Poco-Poco dari Papua, Tari Bambu dari Maluku, Tari Jaipong dari Jawa Barat, Tari Saman dari Aceh, Tari Kecak dari Bali, dll

Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesempatan hidup sehat lebih panjang. Dasar sederhana adalah mempertahankan berat badan normal, seimbang kalori yang dimakan dan kalori yang digunakan (dibakar). Karena itu pola konsumsi makanan yang sehat disertai aktivitas fisik dalam lingkungan bebas polusi termasuk yang ada asap rokok akan membantu mengontrol berat badan, sehingga badan akan menjadi lebih sehat.

Penelitian telah membuktikan peran aktivitas fisik pada berbagai kelompok pria dan perempuan, anak, remaja, dewasa, usia lanjut, orang dengan disabilities, dan ibu hamil dan ibu menyusui, pada berbagai dampak kesehatan, termasuk: 1) Kematian dini; 2) Penyakit tidak menular a.l. penyakit jantung koroner, stroke, kanker, diabetes type 2, osteoporosis dan depresi; 3) Faktor risiko penyakit seperti

tekanan darah tinggi dan kolesterol darah tinggi; 4) Kebugaran fisik dan kekuatan otot; 5) Kapasitas fungsional (kemampuan melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari); 6) Kesehatan mental seperti depresi dan fungsi kognitif; 7) Trauma atau serangan jantung mendadak.

Dalam rangka meningkatkan aktivitas fisik berkaitan dengan Gizi Seimbang perlu dilaksanakan hal-hal sebagai berikut :

- a. Pemantapan hukum dan peraturan perundangan yang mendukung penerapan pola konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang dan aman serta aktifitas fisik cukup dan teratur.
 - b. Pendekatan kemitraan dan multi sektor termasuk penguatan mekanisme Jejaring Kerja Nasional Pengendalian PTM
 - c. Peningkatan dan pengembangan sumber daya untuk implementasi kegiatan/aksi
 - d. Pemusatan perhatian pada persamaan hak dan menghilangkan disparitas antar kelompok masyarakat
 - e. Peningkatan intervensi berbasis bukti yang efektif pada berbagai tatanan (rumah tangga, sekolah, tempat umum, tempat kerja dan fasilitas pelayanan kesehatan)
 - f. Pelaksanaan riset operasional dan pengembangan kebijakan dan strategi jangka panjang untuk kelestarian pencegahan PTM berbasis masyarakat (Stranas Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik tahun 2012)
- 1) Aktivitas fisik dapat mencegah kematian dini

Meningkatnya kematian karena penyakit tidak menular di Indonesia (59,5% menurut Riskesdas, 2010) telah menyadarkan para pengambil kebijakan untuk segera menetapkan kebijakan dalam rangka mencegah kematian dini penduduk. Bukti ilmiah sangat kuat menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurunkan risiko kematian dini (meninggal lebih cepat daripada umur rata-rata untuk kelompok penduduk spesifik), dari penyebab kematian utama, seperti penyakit jantung dan kanker.

Efek ini adalah luar biasa melalui 2 kesimpulan: Pertama, orang yang melakukan aktivitas fisik aktif selama 7 jam dalam 1 minggu mempunyai risiko 40% lebih rendah mengalami kematian dini dibandingkan mereka yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit seminggu. Kedua, tidak perlu melakukan aktivitas dalam jumlah yang sangat banyak atau sangat intensif

dan berlebihan untuk menurunkan risiko kematian dini. Penelitian menunjukkan banyak sekali penurunan risiko jika orang melakukan sedikitnya 2,5 jam (150 menit) senam aerobik yang sedang secara intensif (moderate-intensity aerobic physical activity) setiap minggu.

2) Pentingnya memantau berat badan

Berat badan bayi baru lahir minimal harus mencapai 2.500 g agar bayi tumbuh kembang sehat dan cerdas. Pemantauan berat bayi dan anak dilakukan setiap bulan dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS).

Anak dinyatakan sehat jika berat badannya naik setiap bulan yaitu grafik berat badan mengikuti garis pertumbuhan atau kenaikan berat badan sama dengan kenaikan berat badan minimum atau lebih yang masih berada di dalam pita hijau KMS.

Untuk orang dewasa digunakan ukuran indeks massa tubuh (IMT) yaitu ukuran yang berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan. Mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular. Untuk mengetahui nilai IMT, digunakan rumus :

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$$

Ket : BB = Berat Badan (kg)
TB = Tinggi Badan (m)

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan WHO yang membedakan batas ambang normal untuk laki-laki dan perempuan di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman klinis tidak dibedakan menurut jenis kelamin, dan batas ambang normal yang digunakan adalah 18.5 - <25.0. Seseorang dikategorikan menderita obesitas jika IMTnya >27.0.

Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan mempertahankan pola konsumsi makanan dengan susunan gizi seimbang dan beraneka ragam serta mempertahankan kebiasaan latihan fisik/olah raga teratur.

B. Pesan Khusus

1. Pesan Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2 – 5 Tahun

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

- b. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu dan tahu.

Untuk pertumbuhan anak, dibutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya akan Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Anak-anak dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang bagus. tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya cukup baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika memberikan susu kepada anak, orang tua tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya. Pemberian susu dengan kadar gula yang tinggi akan membuat selera anak terpacu pada kadar kemanisan yang tinggi. Pola makan yang terbiasa manis akan membahayakan kesehatannya di masa yang akan datang.

- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

- d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.

Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

- e. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi.

Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200 – 1500 mL air/hari.

- f. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.

Dengan semakin berkembangnya teknologi dan kemudahan akses permainan tanpa aktivitas fisik yang banyak ditawarkan permainan dengan teknologi canggih (electronic game), menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi para orang tua akan perkembangan mental serta psikomotorik anak. Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih kemampuan sosial dan mental anak. Permainan tradisional dan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak.

ANGKA KECUKUPAN GIZI

Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari).

Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
					Total	n-6	n-3			
Bayi/Anak										
0 – 6 bulan	6	61	550	12	34	4,4	0,5	58	0	-
7 – 11 bulan	9	71	725	18	36	4,4	0,5	82	10	800
1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7,0	0,7	155	16	1200
4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10,0	0,9	220	22	1500
7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10,0	0,9	254	26	1900
Laki-laki										
10-12 tahun	34	142	2100	56	70	12,0	1,2	289	30	1800
13-15 tahun	46	158	2475	72	83	16,0	1,6	340	35	2000
16-18 tahun	56	165	2675	66	89	16,0	1,6	368	37	2200
19-29 tahun	60	168	2725	62	91	17,0	1,6	375	38	2500
30-49 tahun	62	168	2625	65	73	17,0	1,6	394	38	2600
50-64 tahun	62	168	2325	65	65	14,0	1,6	349	33	2600
65-80 tahun	60	168	1900	62	53	14,0	1,6	309	27	1900
80+ tahun	58	168	1525	60	42	14,0	1,6	248	22	1600
Pereempuan										
10-12 tahun	36	145	2000	60	67	10,0	1,0	275	28	1800
13-15 tahun	46	155	2125	69	71	11,0	1,1	292	30	2000
16-18 tahun	50	158	2125	59	71	11,0	1,1	292	30	2100
19-29 tahun	54	159	2250	56	75	12,0	1,1	309	32	2300
30-49 tahun	55	159	2150	57	60	12,0	1,1	323	30	2300
50-64 tahun	55	159	1900	57	53	11,0	1,1	285	28	2300
65-80 tahun	54	159	1550	56	43	11,0	1,1	252	22	1600
80+ tahun	53	159	1425	55	40	11,0	1,1	232	20	1500
Hamil (+an)										
Trimester 1			+180	+20	+6	+2,0	+0,3	+25	+3	+300
Trimester 2			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Trimester 3			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Menyusui										
6 bln pertama			+330	+20	+11	+2,0	+0,2	+45	+5	+800
6 bln kedua			+400	+20	+13	+2,0	+0,2	+55	+6	+650

*Nilai median berat dan tinggi badan orang Indonesia dengan status gizi normal berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 dan 2010. Angka ini dicantumkan agar AKG dapat disesuaikan dengan kondisi berat dan tinggi badan kelompok yang bersangkutan

Angka Kecukupan Vitamin yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari).

Kelompok umur	Vitamin A (mcg)*	Vitamin D (mcg)	Vitamin E (mg)	Vitamin K (mcg)	Vitamin B1 (mg)	Vitamin B2 (mg)	Vitamin B3 (mg)	Vitamin B5 (Pantotemat) (mg)	Vitamin B6 (mg)	Folat (mcg)	Vitamin B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vitamin C (mg)
Bayi/ Anak														
0 – 6	375	5	4	5	0,3	0,3	2	1,7	0,1	65	0,4	5	12	40
7 – 11	400	5	5	10	0,4	0,4	4	1,8	0,3	80	0,5	6	15	50
1-3	400	15	6	15	0,6	0,7	6	2,0	0,5	160	0,9	8	20	40
4-6	450	15	7	20	0,8	1,0	9	2,0	0,6	200	1,2	12	25	45
7-9	500	15	7	25	0,9	1,1	10	3,0	1,0	300	1,2	12	37	45
Laki-laki														
10-12	600	15	11	35	1,1	1,3	12	4,0	1,3	400	1,8	20	37	50
13-15	600	15	12	55	1,2	1,5	14	5,0	1,3	400	2,4	25	55	75
16-18	600	15	15	55	1,3	1,6	15	5,0	1,3	400	2,4	30	55	90
19-29	600	15	15	65	1,4	1,6	15	5,0	1,3	400	2,4	30	55	90
30-49	600	15	15	65	1,3	1,6	14	5,0	1,3	400	2,4	30	55	90
50-64	600	15	15	65	1,2	1,4	13	5,0	1,7	400	2,4	30	55	90
65-80	600	20	15	65	1,0	1,1	10	5,0	1,7	400	2,4	30	55	90
80+	600	20	15	65	0,8	0,9	8	5,0	1,7	400	2,4	30	55	90
Perempuan														
10-12	600	15	11	35	1,0	1,2	11	4,0	1,2	400	1,8	20	37	50
13-15	600	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,2	400	2,4	25	40	65
16-18	600	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,2	400	2,4	30	42	75
19-29	500	15	15	55	1,1	1,4	12	5,0	1,3	400	2,4	30	42	75
30-49	500	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,3	400	2,4	30	42	75
50-64	500	15	15	55	1,0	1,1	10	5,0	1,5	400	2,4	30	42	75
65-80	500	20	15	55	0,8	0,9	9	5,0	1,5	400	2,4	30	42	75
80+	500	20	15	55	0,7	0,9	8	5,0	1,5	400	2,4	30	42	75
Hamil														
Trimester 1	+300	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Trimester 2	+300	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Trimester 3	+350	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Menyusui (+an)														
6 bln pertama	+350	+0	+4	+0	+0,3	+0,4	+3	+2,0	+0,5	+100	+0,4	+5	+75	+25
6 bln kedua	+350	+0	+4	+0	+0,3	+0,4	+3	+2,0	+0,5	+100	+0,4	+5	+75	+25

Angka Kecukupan Mineral yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari).

Kelompok umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Mangan (mg)	Tembaga (mcg)	Kromium (mcg)	Besi (mg)	Iodium (mcg)	Selenium (mcg)	Fluor (mg)
Bayi/Anak												
0 – 6 bulan	200	100	30	120	500	-	200	-	-	90	-	5
7 –	250	250	55	200	700	0,6	220	6	7	120	3	10
1-3 tahun	650	500	60	100	300	1,2	340	11	8	120	4	17
4-6 tahun	100	500	95	120	380	1,5	440	15	9	120	5	20
7-9 tahun	100	500	120	120	450	1,7	570	20	10	120	11	20
Laki-laki												
10-12 tahun	120	120	150	150	450	1,9	700	25	13	120	14	20
13-15 tahun	120	120	200	150	470	2,2	800	30	19	150	18	30
16-18 tahun	120	120	250	150	470	2,3	890	35	15	150	17	30
19-29 tahun	110	700	350	150	470	2,3	900	35	13	150	13	30
30-49 tahun	100	700	350	150	470	2,3	900	35	13	150	13	30
50-64 tahun	100	700	350	130	470	2,3	900	30	13	150	13	30
65-80 tahun	100	700	350	120	470	2,3	900	30	13	150	13	30
80+ tahun	100	700	350	120	470	2,3	900	30	13	150	13	30
Perempuan												
10-12 tahun	120	120	155	150	450	1,6	700	21	20	120	13	20
13-15 tahun	120	120	200	150	450	1,6	800	22	26	150	16	30
16-18 tahun	120	120	220	150	470	1,6	890	24	26	150	14	30
19-29 tahun	110	700	310	150	470	1,8	900	25	26	150	10	30
30-49 tahun	100	700	320	150	470	1,8	900	25	26	150	10	30
50-64 tahun	100	700	320	130	470	1,8	900	20	12	150	10	30
65-80 tahun	100	700	320	120	470	1,8	900	20	12	150	10	30
80+ tahun	100	700	320	120	470	1,8	900	20	12	150	10	30
Hamil (+an)												
Trimester 1	+20	+0	+40	+0	+0	+0,2	+100	+5	+0	+70	+2	+5
Trimester 2	+20	+0	+40	+0	+0	+0,2	+100	+5	+9	+70	+4	+5
Trimester 3	+20	+0	+40	+0	+0	+0,2	+100	+5	+1	+70	+1	+5
Menyusui												
6 bln	+20	+0	+0	+0	+40	+0,8	+400	+20	+6	+10	+5	+10
6 bln kedua	+20	+0	+0	+0	+40	+0,8	+400	+20	+8	+10	+5	+10

Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk anak usia 1-3 tahun dan 4-6 tahun adalah sebagai berikut :

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 tahun 1125 kkal	Anak Usia 4-6 tahun 1600 kkal
Nasi	3p	4p
Sayuran	1,5p	2p
Buah	3p	3p
Tempe	1p	2p
Daging	1p	2p
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun	
Susu	1p	1p
Minyak	3p	4p
Gula	2p	2p

**p = porsi*

Keterangan :

Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 gr = 175 kkal

Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal

Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal

Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal

Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal

Ikan segar 1 porsi = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 gr = 50 kkal

Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal

Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal

Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal

Gula 1 porsi = 1 sdm = 20gr = 50 kkal

*) sdm = sendok makan

**) sdt = sendok teh

ZAT GIZI DALAM BAHAN MAKANAN

A. Sumber Karbohidrat

Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram yang setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas adalah 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat.

Daftar pangan sumber karbohidrat sebagai penukar 1 (satu) porsi nasi :

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bihun	$\frac{1}{2}$ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 $\frac{1}{2}$ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	$\frac{1}{2}$ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Beras $\frac{1}{2}$ Giling	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Nasi Ketan Putih	$\frac{3}{4}$ Gelas	100
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 $\frac{1}{2}$ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	$\frac{1}{2}$ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk Udang/Ikan	3 Biji Sedang	30

B. Sumber Protein

1. Protein Nabati

Kandungan zat gizi satu (1) porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe adalah:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah Kupas	2 Sendok Makan	20
Kacang Toto	2 Sendok Makan	20
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	15
Kembang Tahu	1 Lembar	20
Oncom	2 Potong Besar	50
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	20
Tahu	2 Potong Sedang	100
Sari Kedelai	2 ½ Gelas	185

2. Protein Hewani

Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang Ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.

- a. Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar adalah :

Bahan makanan	Ukuran RumahTangga (URT)	Berat dalam gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam	1 butir	55
Udang Basah	5 ekor sedang	35

b. Daftar pangan lain sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar :

Bahan makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	$\frac{1}{2}$ gelas	100
Susu kambing	$\frac{3}{4}$ gelas	185
Tepung sari kedele	3 sendok makan	20
Tepung susu whole	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20

C. Sumber Lemak

1. Rendah Lemak

Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori :

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Babat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	$\frac{1}{3}$ ekor besar	35
Ikan kembung	$\frac{1}{3}$ ekor sedang	30
Ikan lele	$\frac{1}{3}$ ekor sedang	40
Ikan mas	$\frac{1}{3}$ ekor sedang	45
Ikan mujair	$\frac{1}{3}$ ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	$\frac{1}{2}$ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	$\frac{1}{2}$ gelas	90
Ikan lemuru	1 potong sedang	35
Putih telur ayam	2 $\frac{1}{2}$ butir	65
Rebon kering	2 sendok makan	10
Rebon basah	2 sendok makan	45
Selar kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 potong sedang	20
Teri nasi	$\frac{1}{3}$ gelas	20
Udang segar	5 ekor sedang	35

2. Lemak Sedang

Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 5 gram lemak dan 75 Kalori :

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bakso	10 biji sedang	170
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging sapi	1 potong sedang	35
Ginjal sapi	1 potong besar	45
Hati ayam	1 buah sedang	30
Hati sapi	1 potong sedang	50
Otak	1 potong besar	65
Telur ayam	1 butir	55
Telur bebek asin	1 butir	50
Telur puyuh	5 butir	55
Usus sapi	1 potong besar	50

3. Lemak Tinggi

Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori :

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebek	1 potong sedang	45
Belut	3 ekor	45
Kornet daging sapi	3 sendok makan	45
Ayam dengan kulit	1 potong sedang	40
Daging babi	1 potong sedang	50
Ham	1 ½ potong kecil	40
Sardencis	½ potong	35
Sosis	½ potong	50
Kuning telur ayam	4 butir	45
Telur bebek	1 butir	55

D. Zat Gizi pada Sayuran

1. Kalori Rendah

Sayuran dengan kandungan kalorinya sangat rendah antara lain gambas, jamur, kuping, ketimun, labu air, selada, lobak, tomat sayur, selada air, daun bawang, dan oyong.

2. Kalori Sedang

Kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Jenis sayuran termasuk golongan ini antara lain bayam, kapri muda, brokoli, kembang kol, bit kol, buncis, labu siam, daun kecipir, labu waluh, daun kacang panjang, pare, daun talas, pepaya muda, genjer, rebung, jagung muda, sawi, kemangi, taoge, kangkung, terong, kacang panjang, dan wortel.

3. Kalori Tinggi

Kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Jenis sayuran termasuk golongan ini antara lain bayam merah, daun katuk, daun mlinjo, mangkogan, daun singkong, daun pepaya, kacang kapri, daun talas, mlinjo, kluwih, taoge, kedelai, nangka muda.

E. Zat Gizi pada Buah-buahan

Kandungan zat gizi per porsi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah :

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Alpoket	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah sedang/besar	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Lychee	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	½ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215

*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

GIZI ANAK

Kelompok anak menurut usia dibagi dalam tiga golongan yaitu usia 1-3 tahun, 4-6 tahun, dan 7-9 tahun. Usia 1-3 tahun dan 4-6 tahun disebut sebagai usia pra-sekolah sedangkan 7-9 tahun disebut usia sekolah. Laju pertumbuhan pada ketiga kelompok anak ini menurun dibandingkan dengan laju pertumbuhan-cepat pada waktu bayi. Selama masa ini anak memperoleh keterampilan yang memungkinkannya untuk makan secara bebas dan mengembangkan kesukaan makannya sendiri. Perkembangan keterampilan otot membuat aktivitas fisiknya meningkat.

Anak usia prasekolah belajar mengontrol fungsi tubuh, berinteraksi dengan lingkungan, dan berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan secara umum. Anak usia sekolah berusaha mengembangkan kebebasan dan membentuk nilai-nilai pribadi. Perbedaan-perbedaan antara lain tampak pada kecepatan tumbuh, pola aktivitas, kebutuhan gizi, perkembangan kepribadian, dan asupan makanan.

Kebutuhan gizi antar anak berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh ukuran dan komposisi tubuh, pola aktivitas, dan kecepatan tumbuh. Ketersediaan dan diterimanya makanan oleh anak tidak hanya ditentukan oleh pilihan makanan orang tua, tetapi juga oleh keadaan lingkungan pada waktu makan, pengaruh teman sebaya, iklan, dan pengalaman anak tentang makanan sebelumnya. Bila mendapat dukungan sepenuhnya dari orang tua, pola makan yang mendukung pertumbuhan normal dalam hal tinggi dan berat badan, yang memungkinkan pemeliharaan kebersihan gigi yang baik, dan dapat mencegah terjadinya keadaan gizi kurang pun akan terbentuk.

A. Anak Pra-Sekolah (3-5 tahun)

Umumnya konsumsi kalsium, fosfor, riboflavin, besi dan vitamin A anak prasekolah menurun karena berhentinya konsumsi bubur bayi yang difortifikasi dengan besi, berkurangnya konsumsi susu, dan kurang tertariknya anak pada sayuran. Pada masa ini konsumsi karbohidrat dan lemak akan meningkat. Konsumsi protein tetap atau sedikit meningkat. Orangtua dan pengasuh merupakan model peran bagi anak prasekolah. Bila mereka makan bermacam-macam makanan, anakpun akan mengikuti.

B. Perilaku Makan Normal Anak Pra-sekolah

1. Ritual Makan

Pada usia prasekolah pada umumnya anak mengalami masalah makan. Pada usia 9-18 bulan, anak biasanya tidak tertarik pada makanan selama beberapa bulan sampai beberapa tahun. Kesukaan khusus terhadap makanan tertentu merupakan hal yang biasa. Suka dan tidak suka terhadap makanan dapat berubah dari hari ke

hari atau dari minggu ke minggu. Sebagai contoh anak hanya menyukai telur rebus sebagai snack selama satu minggu, tetapi kemudian sama sekali menolaknya selama enam bulan berikutnya. Ritual menjadi bagian dari penyediaan makanan bagi anak. Bila tidak dituruti anak bisa marah.

2. Nafsu Makan

Selama periode prasekolah, nafsu makan anak tidak menentu dan tidak bisa diduga. Anak dapat makan dengan lahap pada suatu waktu, tetapi menolaknya pada waktu makan berikutnya. Makan malam pada umumnya paling banyak ditolak anak yang paling mengkhawatirkan orang tua. Hal ini dapat saja terjadi karena anak yang sudah makan dua kali dan beberapa snack telah memperoleh kebutuhan energi dan zat gizinya sebelum waktu makan malam.

Walaupun nafsu makan menurun dan konsumsi makanan tidak menentu, namun anak usia prasekolah menyukai makanan yang disiapkan dan dihidangkan secara menarik. Apabila makanan dihidangkan secara menarik, anak akan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi sesuai kebutuhannya. Pemberian makanan dan snack harus diatur waktunya untuk menjaga nafsu makan. Jarak antara pemberian makan dan snack mungkin bervariasi antara anak yang satu dengan yang lain dan tidak perlu ditetapkan secara ketat, yang penting jarak waktu pemberian snack tidak terlalu dekat dengan waktu makan.

3. Kesukaan Makanan

Pada umumnya anak usia prasekolah menyukai makanan kaya karbohidrat yang mudah dikunyah seperti sereal, roti, biskuit, kraker, kue kecil (cookies), susu dan hasil olahannya, buah, sari buah, dan makanan manis. Anak akan menunjukkan kegembiraannya apabila dalam keadaan tenang dan lapar diberi makanan dengan suhu, bentuk, dan ukuran yang sesuai tanpa tekanan dari orangtua atau pengasuh.

4. Frekuensi Makan

Sebagian besar anak usia 3-5 tahun makan lebih dari tiga kali sehari. Mereka mempunyai perut yang kecil, sehingga member makan lima hingga enam kali sehari lebih baik daripada tiga kali sehari. Frekuensi makan kelihatannya tidak berhubungan dengan asupan zat gizi kecuali apabila anak mengkonsumsi makan kurang dari empat kali atau lebih dari enam kali sehari. Asupan energi, kalsium, protein, vitamin C, dan besi anak-anak yang makan kurang dari empat kali sehari, lebih sedikit dibandingkan rata-rata asupan anak lain seumurnya yang makan empat kali sehari atau lebih. Sedangkan anak yang makan lebih besar dari enam

kali sehari asupan energi, kalsium, dan vitamin C nya lebih besar daripada rata-rata anak seumurnya yang makan kurang dari enam kali sehari.

5. Nafsu Makan dan Aktivitas

Walaupun nafsu makan berkurang dan konsumsi makanan tidak menentu anak prasekolah menikmati makanan yang dimasak dan dihidangkan secara menarik. Bila makanan disajikan dalam suasana yang menyenangkan, anak akan mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup. Makanan lengkap dan snack hendaknya diberikan pada saat anak mempunyai nafsu makan. Waktu yang baik untuk member makanan lengkap dan snack antar anak berbeda. Perlu diperhatikan agar snack yang diberikan tidak mengurangi nafsu makan anak.

6. Jenis Makanan

Anak lebih menyukai makanan dalam bentuk sederhana, tidak banyak bumbu, dan diberikan pada suhu ruang. Makanan yang baik diberikan kepada anak antara lain dalam bentuk sup, telur dadar atau telur ceplok, semur, dan pudding. Berikan makanan dengan warna menarik, misalnya tomat dan wortel. Makanan yang kering sebaiknya disertai dengan makanan berkuah.

7. Kemudahan Menangani

Makanan hendaknya mudah dimakan dengan tangan anak yang belum terlatih dan masih kaku. Makanan dapat disajikan sedemikian rupa sehingga anak dapat memakannya dengan tangan. Misalnya telur rebus dipotong empat, daging dipotong kecil, dan wortel rebus dipotong sedemikian rupa sehingga dapat dipegang anak. Pepaya, pisang, dan mangga dipotong-potong dalam ukuran yang dapat dipegang anak. Sebagian besar makanan hendaknya disajikan dalam bentuk potongan sekali gigit. Bila anak telah berusia empat tahun atau lebih, anak mungkin sudah mengembangkan keterampilan untuk memotong-motong sendiri makanannya.

Yang penting adalah membantu anak agar dia bisa makan sendiri. Dengan bertambahnya umur, cara makan anak sudah lebih mantap. Pada umumnya, anak berusia dua tahun menggunakan otot lengannya untuk melakukan sesuatu, anak berusia tiga tahun menggunakan otot tangannya, sedangkan anak berusia empat tahun menggunakan jari-jarinya. Perkembangan ini memungkinkan anak dapat mengelap, menuangkan, mengaduk dan mengupas makanan untuk dimakan. Pedoman untuk membantu anak agar dapat makan sendiri antara lain tawarkan kepada anak :

- a. makanan yang diolah sederhana

- b. makanan yang dihidangkan secara menarik, bentuk dan warnanya beragam dan pada suhu sedang.
- c. utamakan makanan basah daripada kering
- d. makanan yang dihidangkan dalam ukuran kecil
- e. makanan yang sudah dikenal dengan sedikit makanan yang belum dikenal
- f. makanan lunak dan makanan garing pada waktu yang sama
- g. porsi kecil sesuai dengan usia, keterampilan motorik, dan nafsu makan anak
- h. makanan dengan jarak waktu tiga hingga empat jam, jangan diberikan terlalu sering
- i. percakapan dengan interaksi positif

C. Karakteristik Makanan

Ada tiga karakteristik makanan yang mempengaruhi pengembangan rasa, penerimaan, dan keterampilan makan sendiri. Ketiga aspek ini adalah tekstur, aroma, dan besar porsi.

1. Tekstur

Sebaiknya anak diberi makanan lunak yang mudah dikunyah dan makanan garing yang member kenikmatan pada anak waktu mendengarkan bunyi sewaktu mengunyah. Daging dalam bentuk potongan susah dikunyah, sebaiknya daging diberikan dalam bentuk digiling, seperti dalam semur bola-bola daging.

2. Aroma

Pada umumnya anak menolak makanan yang mempunyai aroma kuat, seperti makanan pedas, terlalu asam, dan terlalu asin.

3. Besar Porsi

Anak biasanya menolak makanan dalam porsi besar. Lebih baik makanan diberikan dalam porsi kecil, yang kemudian dapat ditambah bila anak menginginkan.

Orangtua sering khawatir tentang penolakan anak terhadap makanan bergizi, atau untuk menentukan batasan tentang asupan makanan, atau tentang tingkah laku anak terhadap makanan, misalnya tentang kurangnya asupan susu, penolakan terhadap daging dan sayuran, terlalu banyak makan makanan manis dan gorengan, atau kurangnya asupan makanan secara keseluruhan. Bila anak tumbuh dengan baik, dan penilaian asupan makanan menunjukkan bahwa asupan zat-zat gizi esensial secara umum mencukupi, orangtua tidak usah khawatir. Sebaliknya, bila asupan makana memang tidak memenuhi kebutuhan za-zat gizi, orang tua perlu mencari cara untuk meningkatkan nafsu makan anak. Hindarkan memberikan makanan bila anak

merasa tidak terlalu lapar. Perhatian hendaknya diberikan pada anak waktu mereka makan, dan tidak waktu mereka menolak makanan.

D. Keterampilan Makan (Feeding Skill)

Laju pertumbuhan fisik anak juga terefleksi pada perkembangan keterampilannya untuk makan sendiri. Anak belajar makan sendiri menjelang usia dua tahun. Pada usia 15 bulan anak mempunyai kesulitan memasukkan makanan dalam sendok, dan membawanya ke mulut tanpa membalikkan sendok dan menumpahkan makanan dalam mulutnya. Hal ini terjadi karena anak masih kurang mampu mengontrol pergelangan tangannya. Menjelang usia dua tahun anak sudah dapat makan sendiri tanpa menumpahkan makanan.

Pada usia 16-17 bulan terjadi perubahan pada pergelangan sehingga sendok dapat diangkat lebih mantap ke mulut. Pada usia 18 bulan, anak dapat mengangkat siku bersamaan dengan sendok dan membelokkan pergelangan ketika sendok sampai mulut, sehingga hanya sedikit isi sendok yang tumpah.

Makan memakai tangan lebih mudah dan sering lebih disukai anak. Hendaknya setiap waktu makan disajikan makanan yang dapat dipegang anak, dengan menghindari makanan yang menimbulkan anak tersedak. Anak usia prasekolah berisiko tersedak makanan. Hal ini dapat menimbulkan sesak nafas yang dapat menyebabkan kematian, terutama pada anak usia dua tahun. Makanan yang sering menyebabkan tersedak adalah makanan yang keras, berbentuk bulat, dan tidak segera larut oleh ludah seperti permen, dan kacang-kacangan. Pada waktu makan hendaknya disediakan makanan yang dapat dipegang anak dengan tangan dan hendaknya hindarkan makanan yang dapat menyebabkan tersedak.

Tersedak dapat juga disebabkan oleh terlalu banyak makanan dalam mulut atau makan sambil lari. Oleh karena itu pada waktu makan, anak hendaknya diawasi untuk mencegah tersedak. Anak sering menenmpatkan makanan dalam sendok dengan tangannya, dan memakan makanan dengan tangan makanan yang biasa dimakan dengan sendok seperti nasi dan sayur.

Pada usia 15 bulan, anak sudah mulai bisa memegang cangkir tetapi masih kesulitan mengangkat, memiringkan, dan menurunkannya. Cangkir dimiringkan dengan telapak tangan dan sering terlalu cepat sehingga isinya tumpah. Pada usia 18-24 bulan, anak dapat memiringkan cangkir dengan jarinya. Anak memperbaiki gerakan mengunyahnya yang dimulai sejak usia satu tahun. Kemampuan mengunyah makanan yang keras dan berserat meningkat pada usia prasekolah.

E. Makanan Anak Usia Prasekolah

Anak usia prasekolah lebih mudah menerima makanan yang sederhana, tidak dicampur, renyah, dan dihidangkan pada suhu kamar, tidak terlalu dingin atau terlalu panas. Cara pengolahan makanan merupakan faktor penting untuk diperhatikan. Anak mengenali makanan yang diolah secara tidak baik dan akan menolaknya. Kebanyakan anak akan lebih mudah menerima makanan yang sudah dikenal. Makanan baru sebaiknya diperkenalkan dalam porsi kecil bersamaan dengan makanan yang sudah dikenal dan disukai. Walaupun anak hanya melihat makanan yang baru, atau menciumnya untuk pertama kali, hal ini merupakan bagian dari belajar mengenal dan menerimanya. pemaparan terhadap makanan yang baru harus sering dilakukan. Makanan hendaknya diolah sedemikian rupa sehingga anak dapat makan dengan tangan, dalam porsi satu suap satu potong.

Perilaku Emosional, Perilaku Makan, dan Keterampilan Makan Anak Usia Prasekolah

Umur	Perilaku Emosional	Perilaku Makan	Keterampilan Makan
1 – 2 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> • takut hal baru • sulit berbagi • butuh pengawasan • senang membantu tetapi tidak dapat dibiarkan sendiri • ingin tahu • sering menentang • ingin mendapat perhatian 	<ul style="list-style-type: none"> • susah/rewel makan • makanan dikemut di mulut tanpa ditelan • minta makanan yang sama setiap makan 	<ul style="list-style-type: none"> • menggunakan sendok dengan keterampilan terbatas • mulai mampu memotong, mematahkan, menyendok makanan • mempunyai control yang baik terhadap cangkir • mengangkat, minum, meletakkan kembali, memegang dengan satu tangan • belajar makan sendiri
3 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • ingin diikutsertakan dalam semua hal • merespons baik terhadap pilihan yang ditawarkan daripada tuntutan • masih sulit berbagi • agak kaku dalam melakukan sesuatu dengan cara yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> • makan hampir semua makanan, kecuali sayuran tertentu • memainkan makanan bila tidak lapar • mengomentari cara menyajikan makanan 	<ul style="list-style-type: none"> • mengenakan sendok seperti orang dewasa • perkembangan medium otot tangan • makan sendiri terutama bila lapar • dapat menuangkan susu/air ke dalam gelas/cangkir
4 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • dapat berbagi dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • makan dan bicara pada waktu yang sama, lebih memilih bicara 	<ul style="list-style-type: none"> • menggunakan semua alat makan • perkembangan otot jari kecil

	<ul style="list-style-type: none"> • butuh persetujuan dan perhatian orang dewasa • suka pamer • mengerti, butuh batasan • pada umumnya mengikuti aturan • masih kaku dalam melakukan sesuatu dengan cara yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> • bersikukuh terhadap makanan yang disukai/tidak disukai • menolak makan sampai keluar air mata 	<ul style="list-style-type: none"> • dapat mengelap, mencuci alat makan, menata meja • dapat mengupas, memotong, menggiling makanan dan memecahkan telur
5 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • suka membantu dan kooperatif dalam kegiatan keluarga • kadang masih sukar untuk melakukan sesuatu dengan cara yang benar • sangat terikat dengan orangtua dan keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> • suka makanan yang sudah dikenal, lebih suka sayuran mentah 	<ul style="list-style-type: none"> • koordinasi antara jari dan tangan sudah baik • dapat memasak masakan sederhana • dapat menakar, menggiling, mengiris, dan memotong dengan pengawasan

Anak usia prasekolah sulit untuk makan makanan kering. Oleh karena itu dalam merencanakan menu, makanan kering harus diimbangi dengan satu atau dua makanan yang berkuah. Anak juga suka makanan yang sedikit asam, dengan aroma sedang, dan yang berwarna warni, misalnya merah, jingga, hijau, dan kuning.

F. Membantu Anak Memilih Makanan Bergizi

Salah satu cara membujuk anak untuk makan makanan dengan gizi seimbang adalah dengan memperkenalkan makanan baru dan mengulangi pemberiannya beberapa kali sampai anak mengenalnya. Apabila anak memperhatikan orang dewasa dan anak lain makan dan menyenangi makanan tersebut ia secara perlahan akan menerimanya. Waktu makan malam adalah kesempatan yang baik untuk mengenalkan makanan baru.

Anak usia prasekolah cenderung berhati-hati terhadap makanan yang baru dan mempunyai kecurigaan terhadap makanan yang tidak dikenal. Apabila makanan baru secara tetap diperkenalkan, lama-kelamaan anak akan belajar menerima sebagian besar makanan setelah 10-15 kali pemaparan. Makan bersama keluarga secara teratur (pagi, siang, malam) sangat penting untuk anak-anak belajar tentang makanan sehat, dan untuk membentuk pola makan yang baik.

G. Masalah Gizi dan Masalah Kesehatan Anak

Masalah gizi dan kesehatan anak umumnya adalah gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, masalah pendek, anemia kekurangan besi, dan karies gigi. Kurang vitamin A (KVA), dan gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY) juga masih merupakan masalah gizi pada anak-anak di Indonesia. Banyaknya penggunaan bahan tambahan makanan seperti penambahan rasa, zat pengawet, pewarna, dan pemanis perlu diwaspadai karena sering digunakan melebihi batas aman atau menggunakan bahan yang berbahaya untuk kesehatan. Bahan berbahaya yang tidak diizinkan berupa bahan pewarna, misalnya rodamin yang sering digunakan untuk pewarna makanan dan minuman, formalin untuk pengawet ikan, ayam, dan tahu, serta boraks untuk mengenyalkan bakso.

1. Berat Badan Berlebih

Masalah ini disebabkan karena konsumsi makanan yang melebihi dari yang dibutuhkan terutama konsumsi lemak yang tinggi dan makanan dari gula murni. Pada umumnya masalah ini banyak terdapat di daerah perkotaan dengan dijumpainya balita yang kegemukan.

Jika masalah ini tidak teratasi, berat badan berlebih (apalagi jika obesitas) akan berlanjut sampai remaja dan dewasa. Sama seperti orang dewasa, kelebihan berat badan anak terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar, terlalu banyak makan, terlalu sedikit olahraga atau keduanya. Berbeda dengan dewasa, kelebihan berat badan anak tidak boleh diturunkan, karena penyusutan berat akan sekaligus menghilangkan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan. Laju pertumbuhan berat selayaknya dihentikan atau diperlambat sampai proporsi berat terhadap tinggi badan kembali normal. Perlambatan ini dapat dicapai dengan cara mengurangi makan sambil memperbanyak olahraga.

2. Berat Badan Kurang

Masalah ini disebabkan karena konsumsi gizi yang tidak mencukupi kebutuhannya dalam waktu tertentu. Kekurangan berat badan yang berlangsung pada anak yang sedang tumbuh merupakan masalah serius. Kondisi ini mencerminkan kebiasaan makan yang buruk. Sama seperti masalah kelebihan berat, langkah penanganan harus didasarkan pada penyebab serta kemungkinan pemecahannya.

Pertanyaan berikut mungkin dapat menyaring penyebab, untuk kemudian mengupayakan penanganan :

- a. konsumsi makanan atau minuman apakah yang selalu membuatnya muntah atau diare?
- b. apakah selalu ada makanan di rumah?
- c. apakah anak sering tidak makan atau sarapan dan menggantinya dengan makanan yang mendukung kalori atau zat gizi rendah?
- d. apakah anak makan satu jenis makanan saja dalam waktu lama?
- e. apakah anak dapat tidur lelap?
- f. apakah anak banyak menonton iklan makanan di televisi dan menirunya?
- g. apakah waktu makan menjadi ajang yang membuat anak tegang?

Kesemua ini dapat mengakibatkan anak enggan makan. Pemecahannya, tentu saja dengan menghilangkan semua penyebab tersebut.

Apabila kondisi gizi kurang yang menyebabkan berat badan kurang berlangsung lama, maka akan berakibat semakin berat tingkat kekurangannya. Pada keadaan ini dapat menjadi kwashiorkor dan marasmus yang biasanya disertai penyakit lain seperti diare, infeksi, penyakit pencernaan, ISPA, dan anemia.

3. Gizi Buruk

Bila kondisi kurang gizi berlangsung lama, hal ini akan berakibat semakin berat tingkat kekurangannya. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya pemecahan lemak yang berlangsung secara terus menerus sehingga tubuh terlihat seperti tinggal kulit saja atau biasa disebut dengan istilah marasmus.

Selain itu, pemecahan lemak dan protein juga akan berlangsung terus-menerus sehingga menyebabkan lemak kulit dan cairan tubuh keluar dari sel tubuh yang ditandai dengan adanya *oedema* atau bengkak dibagian perut (perut membesar). Keadaan seperti inilah yang biasa disebut kwashiorkor. Marasmus dan kwashiorkor ini biasanya disertai penyakit lain seperti diare, infeksi, penyakit pencernaan, infeksi saluran napas bagian atas, anemia, dan lain-lain.

4. Anemia Defisiensi Besi (Anemia Gizi Besi)

Keadaan ini lebih dikenal penyakit kurang darah, terjadi karena terlalu sedikit atau kekurangan kandungan zat gizi besi dalam jumlah yang tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari dalam makanan, terutama pada anak yang terlalu banyak mengonsumsi susu sehingga, mengendurkan keinginan untuk menyantap makanan lain. Untuk mengatasi keadaan ini, disamping memberikan suplementasi zat besi (jika dokter menganggap ini perlu), anak harus pula diberi dan dibiasakan menyantap makanan yang mengandung banyak zat besi. Sementara itu, susu

diganti dengan air atau air jeruk. Meski tidak mengandung besi, air jeruk kaya akan vitamin C yang dapat membantu penyerapan besi.

Untuk menentukan apakah anak menderita anemia, biasanya dilakukan pemeriksaan laboratorium untuk menentukan kadar hemoglobin (Hb) darah. Akan tetapi, kadar hemoglobin bukan merupakan indikator yang sensitive untuk melihat status besi seseorang, karena turunnya kadar hemoglobin merupakan tahap yang sudah lanjut dari adanya defisiensi besi.

Kehilangan zat gizi besi yang meningkat disebabkan karena infeksi cacing. Tanda-tandanya adalah pucat, lesu, lemah, pusing, berkunang-kunang, yang lebih dikenal dengan istilah 5L (Lemah, Lesu, Letih, Lelah, dan Lalai).

Kriteria yang digunakan untuk menentukan keadaan anemia anak, berbeda-beda berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin serta keadaan fisiologis anak. Ambang batas yang digunakan untuk menentukan status anemia anak usia 1-5 tahun menurut WHO yaitu jika kadar hemoglobin (Hb) < 11 g/dl.

Derajat Anemia Defisiensi Besi

No	Derajat	Kadar Hemoglobin (g/dl)
1	Ringan	> 10
2	Sedang	7 – 10
3	Berat	< 7

5. Kekurangan Vitamin A

Kurang vitamin A adalah penyebab utama kebutaan pada anak dan merupakan gangguan pada organ manusia yang disebabkan oleh dua faktor yaitu kurangnya vitamin A ke dalam tubuh dan karena penyakit infeksi. Kurang vitamin A ini akan menimbulkan kebutaan pada anak, menghambat pertumbuhan, mortalitas meningkat, imunitas turun, dan akan menyebabkan penyakit degenerasi secara dini.

Disebabkan konsumsi vitamin A tidak mencukupi kebutuhannya. Kurang vitamin A disebut pada awalnya menderita buta senja, yaitu ketidakmampuan melihat pada cahaya remang-remang pada sore hari. Kemudian (bila tidak diobati) pada bola matanya timbul bercak putih yang disebut bercak bitot dan pada akhirnya menderita kebutaan.

Pencegahan kurang vitamin A pada anak dapat mengurangi risiko anak pada defisiensi vitamin A dan akibatnya. Status vitamin A yang baik akan menjauhkan

anak dari risiko terkena infeksi saluran pernapasan bagian atas, diare, serta investasi cacing.

Untuk anak yang sedang terkena infeksi pemberian vitamin A dosisnya harus lebih tinggi dari anak sehat, hal ini untuk mengatasi penurunan absorbs vitamin A dan peningkatan kebutuhan selama sakit, serta membuat cadangan yang cukup untuk melindungi anak dari kekurangan selama sakit.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan peningkatan konsumsi Vitamin A dari makanan melalui konsumsi sayuran hijau dan pemberian kapsul vitamin A dosis tinggi 200.000 IU setiap enam bulan sekali.

6. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)

GAKY disebabkan karena konsumsi yodium tidak mencukupi kebutuhan. Kekurangan yodium dapat menyebabkan penyakit gondok dan kretin. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari dapat menurunkan kecerdasan anak.

7. Karies Gigi

Lubang gigi sering terjadi pada anak, karena terlalu sering makan cemilan yang lengket dan banyak mengandung gula. Karies yang terjadi pada gigi sulung memang tidak berbahaya, namun kejadian ini biasanya berlanjut sampai anak memasuki usia remaja, bahkan sampai dewasa. Gigi yang berlubang akan menyerang gigi permanen sebelum gigi ini berhasil menembus gusi.

H. Anak Tidak Mau Makan

Keluhan yang umum diucapkan oleh ibu-ibu biasanya “anak saya tidak mau makan”, dan bila keluhan itu tidak memperoleh jalan keluar maka dampaknya akan menimpa sang anak, dimana anak yang tidak doyan makan pertumbuhannya akan terganggu, mudah sakit karena tidak terpenuhinya unsur gizi untuk pembentukan antibody. Akibat tidak langsung lainnya karena balita rewel dan tidak mau makan membuat pengasuhnya menjadi jengkel dan anak akan mengalami sikap atau bahkan tindakan kekerasan dari pengasuhnya. Akibat yang lebih fatal adalah terjadinya kebodohan karena mungkin terjadi kerusakan sel otak karena kekurangan glukosa yang berasal dari makanan. Ibu harus mencari tahu mengapa anak tidak mau makan. Berikut beberapa kemungkinan penyebabnya :

1. Anak sakit

Kondisi anak yang tidak sehat dapat menyebabkan selera makan hilang. Penyakit-penyakit yang kemungkinan diderita anak diantaranya disebabkan virus,

influenza, bronchitis, desentri, campak, atau penyakit infeksi menahun seperti tuberculosis paru. Perut kembung dan demam juga salah satu penyebab hilangnya nafsu makan pada anak.

Kemungkinan lain adalah anak mengalami gangguan organ tubuh. Misalnya struktur gigi yang jarang atau belum tumbuh. Hal ini mungkin menyebabkan mengunyah makanan menjadi hal yang sulit dan tidak menyenangkan. Kemungkinan lain giginya rapuh atau rusak (gigis) sehingga tidak nyaman untuk mengunyah.

Solusi pada saat seperti itu diantaranya mengusahakan jenis makanan yang bervolume kecil tetapi memiliki gizi yang padat. Sebagai contoh bubur susu, sup isi susu, cacah daging ayam, jagung parut sesuai selera anak. Sebagian besar anak menyukai rasa gurih susu. Berikan makan dengan penuh kesabaran dan ketelatenan, dengan disertai bujukan, diberi pengertian. Lakukan sedapat mungkin tanpa kekerasan karena hal itu bukanlah jalan keluarnya.

2. Anak sangat aktif

Anak yang sangat aktif sering menolak pemberian makanan karena ia terlalu capek untuk makan. Oleh karena itu, biarkan anak istirahat dulu. Bila anak dipaksa makan dalam kondisi capek akan menimbulkan emosi. Emosi ini dapat menurunkan produksi cairan lambung sehingga menghambat fungsi pencernaan. Kondisi inilah salah satu yang menyebabkan anak tidak mau makan.

3. Anak terlalu banyak mendapatkan perhatian

Anak sering menolak makan karena ibunya terlalu memberikan perhatian kepadanya (terlalu memanjakan). Anak senang mendapatkan perhatian sehingga dia tahu untuk mendapatkan perhatian itu ia berlaku menolak makan agar ibunya menuruti apa yang diinginkan karena takut anaknya sakit.

4. Ibu terlalu keras pada anjuran-anjuran makan

Tidak jarang seorang ibu berlaku keras dan sangat patuh pada aturan-aturan makan. Seperti contohnya aturan jam saat anaknya harus makan, porsi makan serta aturan-aturan makan yang lain. Padahal perlu dipahami bahwa kebutuhan setiap anak berbeda. Saran yang diberikan adalah kebutuhan rata-rata secara umum, akan tetapi bisa saja anak yang satu memerlukan jumlah energi dan protein yang lebih banyak sementara yang lain kebutuhannya lebih sedikit.

Biarkan saja anak merasa benar-benar lapar, dan jangan dikondisikan bahwa saat makan adalah sesuatu yang menakutkan. Bila anak benar-benar lapar maka

dengan sendirinya dia akan makan. Perlu disadari bahwa nafsu makan tidak saja dipengaruhi oleh rasa lapar, tetapi juga oleh emosi yaitu perhatian dan kasih sayang. Kesulitan pemberian makan sudah dimulai bila anak merasa kenyang tetapi dipaksa untuk menghabiskan porsi makannya. Anak akan berontak dengan pemberian makan yang melebihi kebutuhan dan jadwal pemberian makan yang kaku. Dengan demikian mereka tidak pernah benar-benar merasa lapar dan praktis tidak bisa menikmati makanannya. Lambat laun dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan ini membuat makanan dianggap musuh sehingga akibatnya ia akan muntah ketika melihat makanan yang hendak diberikan. Dengan demikian anak akan kehilangan nafsu makan dan hal ini akan mengganggu pertumbuhannya.

Yang penting adalah memonitor pertumbuhannya. Jika berat badannya sudah sesuai dengan standar yang dianjurkan, maka penolakan makan tersebut bisa diartikan bahwa ia sudah kenyang.

5. terdapat gangguan psikologis dari anak yang dikarenakan pengasuhnya. Bila dugaan ini yang menjadi penyebabnya, maka ketika anak disuapi makan oleh ibunya sendiri dia mau.

Gangguan gizi sering muncul pada ibu yang berperan sebagai orang tua tunggal dan pencari nafkah utama. juga pada anak tunggal yang makan sendirian tanpa teman, atau juga disebabkan anak yang diasuh oleh pengasuh yang kurang memahami anak secara psikologis, pengasuh berlaku kurang sabar.

Pada kondisi situasi diatas, hendaknya ibu menempatkan balita makan bersama keluarga. Apabila pada usia yang telah memungkinkan, sajikan makan yang sama dengan anggota keluarga lainnya namun dalam potongan yang kecil-kecil.

Apabila kebersamaan makan dalam keluarga tidak memungkinkan, maka cobalah memberikan makan pada saat anak bermain dengan saudara atau tetangga. Biasanya anak akan terangsang makan saat ia sedang asik bermain.

6. Makanan yang disajikan tidak disukai anak, kemungkinan dari faktor rasa atau aroma atau makanan yang disajikan tanpa lauk.
7. Suhu udara panas atau baju tebal yang dikenakan membuat anak membutuhkan minuman lebih banyak.

Beberapa tips untuk mengatasi anak yang susah makan :

1. Ciptakan suasana yang menyenangkan, perlakukan dengan kasih sayang, sambil mendongeng, berkumpul bersama keluarga, ciptakan waktu makan anak yang teratur.

2. Makanan yang diberikan usahakan menarik, sederhana tetapi penuh warna warni serta jenis makanan yang ia sukai. Namun demikian makanan harus terjaga tetap sehat.
3. Pemberian makanan selingan hendaklah tidak berlebihan karena membuat ia terlalu kenyang sehingga saat makan makanan utama tiba ia masih kenyang. Sebagai contoh pemberian susu cukup 2 gelas sehari dan sebaiknya tidak diberikan sebelum makan.
4. Periksa berat badan anak untuk meyakinkan apa yang dikonsumsi anak sudah baik. Oleh karena itu datanglah secara rutin ke Posyandu atau memeriksa ke dokter anak. Datang ke dokter atau posyandu tidak hanya bila anak sakit tetapi memeriksakan serta berkonsultasi terhadap tumbuh kembang anak.
5. Lakukan sharing pengalaman dengan keluarga yang sukses melakukan upaya meningkatkan nafsu makan dan kuantitas makanan balita. Misalnya dengan memberikan makan setelah anak mandi dan badannya segar makan bersama anak tetangga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rustanti, Dahlia M, Yulianti Y. Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2015.
2. Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
3. Andriani M, Wirjatmadi B. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenadamedia Group; 2016.
4. WHO. Malnutrition. Available at: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>. Accessed 27 April 2018.
5. Adiningsih, Sri. Waspada! Gizi Balita Anda, Tips Mengatasi Anak Sulit Makan, Sulit Makan Sayur dan Minum Susu. Jakarta : Elex Media Komputindo