



Modul untuk Ibu Balita



PEMBERIAN MAKAN ANAK DAN PERAWATAN KESEHATAN ANAK BALITA *STUNTING* UMUR 24-36 BULAN



Oleh:

1. Hj. Sukmawati, SKM, M.Kes
2. Sirajuddin, SP, M.Kes

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
JURUSAN GIZI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah Subahanalwataallah, karena modul ini bisa selesai sesuai rencana. Modul ini merupakan suatu model untuk penanganan masalah anak *stunting* usia 2-3 tahun. Tujuan dari penyusunan modul ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita untuk melakukan pemberian makan anak, dan perawatan kesehatan anak. Modul ini memuat dua topik yaitu: 1) Pemberian Makan Anak dan 3) Perawatan Kesehatan Anak.

Topik pertama Pemberian Makan anak meliputi; 1) Frekuensi pemberian makan pada anak, 2) Jumlah pemberian makan, 3) Variasi pemberian makan, 4) Cara pemberian makan secara aktif/responsif, 5) Kebersihan makanan pada anak *stunting* usia 2-3 tahun. Topik kedua tentang Perawatan Kesehatan Anak mencakup; 1) Kebersihan diri, 2) Perawatan gigi, 3) Kebersihan lingkungan dan 4) Hal-Hal yang dapat membahayakan anak.

Kami menyadari bahwa modul ini banyak kekurangannya dan masih jauh dari sempurna. Mengingat keterbatasan kami, mohon kiranya para pembaca dan pengguna modul ini berkenan menyampaikan kritik untuk memperbaiki kekurangan serta sumbang saran untuk penyempurnaan modul ini.

Kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan modul ini kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan menyapaikan ucapan terima kasih. Harapan kami, para pembaca dan pengguna modul ini dapat memanfaatkannya secara optimal dalam upaya penanggulangan *stunting* di Indonesia dan demi kelangsungan eksistensi masa kini dan masa depan Bangsa Indonesia. Amin.

Makassar, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Halaman Sampul | i |
| Kata Pengantar | ii |
| Daftar Isi | iii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A.Latar Belakang | 1 |
| B.Tujuan | 3 |
| C.Topik | 3 |
| | |
| BAB II KEGIATAN | |
| A. Pemberian Makan Anak | 4 |
| C.Perawatan Kesehatan Anak | 11 |
| | |
| BAB III KESIMPULAN | 19 |
| | |
| Daftar Pustaka | |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO)/ United Nations Children's Fund (UNICEF), lebih dari 50 % kematian anak balita terkait dengan keadaan kurang gizi, dan dua pertiga diantara kematian tersebut terkait dengan praktik pemberian makan yang kurang tepat pada bayi dan anak, seperti tidak dilakukan inisiasi menyusu dini dalam satu jam pertama setelah lahir dan pemberian MP-ASI yang terlalu cepat atau terlambat diberikan. Keadaan ini akan membuat daya tahan tubuh lemah, sering sakit dan gagal tumbuh. Oleh karena itu upaya mengatasi masalah kekurangan gizi pada bayi dan anak balita melalui pemberian makanan bayi dan anak yang baik dan benar, menjadi agenda penting demi menyelamatkan generasi masa depan (Depkes, 2013).

Masalah gizi, khususnya anak *stunting*, akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, lebih rentan terhadap penyakit infeksi dan penyakit tidak menular. Studi menunjukkan bahwa anak pendek sangat berhubungan dengan prestasi pendidikan yang buruk, kemampuan kognitif yang rendah. *Stunting* merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang (UNICEF Indonesia, 2012).

Asupan makanan yang tidak memadai dan penyakit infeksi merupakan penyebab langsung masalah gizi ibu dan anak, karena praktek pemberian makan bayi dan anak yang tidak tepat serta penyakit infeksi yang berulang terjadi, perilaku kebersihan dan pengasuhan yang buruk. Pada gilirannya, semua ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya pendidikan dan pengetahuan pengasuh anak, penggunaan air yang tidak bersih, lingkungan yang tidak sehat, keterbatasan akses ke pangan dan pendapatan yang rendah.

Pemerintah Indonesia berkomitmen untuk mengurangi *stunting*. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 bidang kesehatan telah menargetkan penurunan angka *stunting* anak di bawah lima tahun menjadi 28% pada tahun 2019. Riset Kesehatan Dasar 2018 mencatat prevalensi *stunting* nasional masih tinggi yaitu 30,8%. Pelibatan ibu sebagai

pengasuh primer pada bayi dan anak sangat penting, selain sebagai tanggungjawab pengasuhan juga sebagai tanggungjawab pendidikan karakter anak sejak dini. Ibu yang memiliki kemampuan untuk memberikan pengasuhan yang baik dalam hal pemberian makan (*feeding practice*), kebersihan (*hygiene practice*), perawatan (*caring practice*) dan pengobatan (*health seeking behavior*) adalah basis paling mendasar untuk intervensi gizi dan sosial secara berkelanjutan (Levinson *et al.*, 2002), (Health, 2014).

Stunting di Indonesia masih diatasi dalam dimensi biologis dengan menekankan pada intervensi gizi berbasis makanan dan air susu ibu. Intervensi berbasis pendekatan psiko sosial belum banyak dilakukan. Berbagai penelitian dikemukakan bahwa potensi anak *Stunting* dapat diperbaiki melalui banyak cara selain dari aspek fisik dan biologi. Salah satu dari aspek yang dapat dikembangkan adalah aspek perilaku sosial melalui intervensi.

Tersusunnya modul ini menjadi salah satu alternatif solusi penyelesaian masalah *stunting* di Indonesia termasuk di Propinsi Sulawesi Selatan. Modul ini dapat dijadikan sebagai salah satu model dalam rangka penanggulangan masalah *stunting* pada anak balita.

B. Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam melakukan Pemberian Makan Anak
2. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam melakukan Perawatan Kesehatan Anak

C. Topik

1. Pemberian Makan Anak
2. Perawatan Kesehatan Anak

BAB II KEGIATAN

A. Pemberian Makan Anak

1. Manfaat

- a. Frekuensi pemberian makan pada anak *stunting* usia 2-3 tahun sesuai ketentuan.
- b. Ukuran porsi makan pada anak *stunting* usia 2-3 tahun sesuai kebutuhan.
- c. Variasi pemberian makan pada anak *stunting* usia 2-3 tahun sesuai ketentuan.
- d. Cara pemberian makan secara aktif/responsif pada anak *stunting* usia 2-3 tahun
- e. Kebersihan makanan pada anak *stunting* usia 2-3 tahun terjamin

2. Lembar Informasi

- a. Frekuensi pemberian makan

Frekuensi pemberian makan kepada anak 5 kali sehari, tiga kali makanan utama dan dua kali makanan selingan.



Sumber: Doc. Penulis, Makanan Utama, 2019



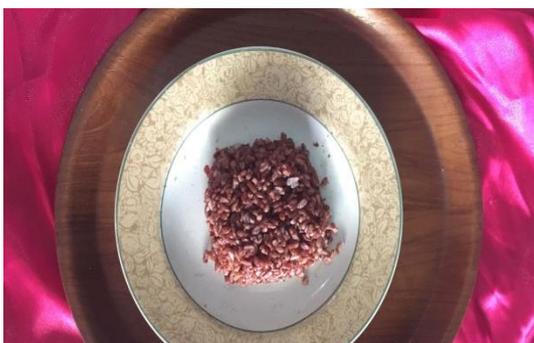
Snack/Makanan Selingan 2 kali sehari

Sumber: Doc. Penulis, Snack/Makanan Selingan, 2019

b. Ukuran Porsi untuk setiap kali makan

Gunakan piring tersendiri untuk memastikan anak memakan semua makanan yang diberikan. Rentang ukuran porsi makanan anak usia 2-3 tahun yang disarankan untuk setiap kali makan adalah;

- 1) Makanan pokok: 2-5 sendok makan nasi atau pengganti
- 2) Lauk hewani: 2-4 sendok makan ikan (1 potong sedang) atau ½-1 butir telur atau lauk hewani yang lain.
- 3) Lauk nabati: 2-4 sendok makan kacang-kacangan atau 1potong sedang tahu/ tempe.
- 4) Buah dan sayur: 1/2 jeruk/ pisang, dan 1-2 sendok makan sayuran.



2-5 sendok makan nasi/ pengganti



Ikan 1 potong sedang

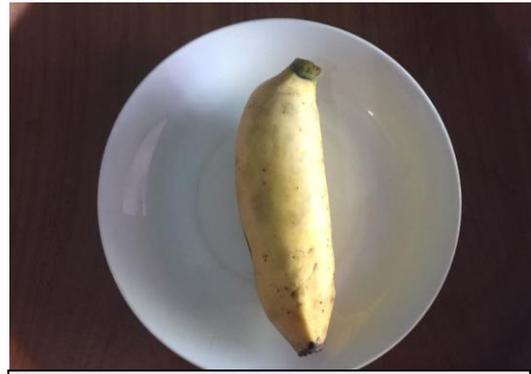
Sumber: Doc. Penulis, Makanan Pokok, 2019

Sumber: Doc. Penulis, Lauk Hewani, 2019



Tempe 1 potong sedang

Sumber: Doc. Penulis, Lauk Nabati, 2019



1 buah pisang susu

Sumber: Doc. Penulis, Buah, 2019



1-2 sendok makan sayuran (isinya)

Sumber: Doc. Penulis, Sayur, 2019

c. Variasi pemberian makan

Sebaiknya pemberian makan anak bervariasi setiap kali makan, yaitu:

- 1) Makanan hewani kaya zat besi yang terdiri atas ikan, udang, telur, daging sapi, ayam dan produk-produk susu



Sumber: Doc. Penulis, Jenis Makanan Hewani, 2019

2) Makanan pokok yang terdiri atas biji-bijian, akar dan umbi-umbian



Sumber: Doc. Penulis, Jenis Makanan Pokok, 2019

3) Kacang-kacangan



Sumber: Doc. Penulis, Tahu, Tempe dan Jenis Kacang-Kacangan, 2019

4) Buah-buahan dan sayuran kaya vitamin A



Sumber: Doc. Penulis, Jenis Buah-Buahan, 2019



Sumber: Doc. Penulis, Jenis Sayuran, 2019

d. Cara pemberian makan secara aktif/responsif

- 1) Bersabarlah dan motifasi terus anak anda untuk makan sesuai porsi yang dibutuhkan
- 2) Jika anak anda menolak untuk makan, terus motivasi untuk makan; pangkullah anak anda sewaktu ia diberi makan, atau menghadap ke dia kalau ia dipangku oleh orang lain
- 3) Tawarkan makanan baru berkali-kali, anak-anak pada umumnya tidak suka (tidak mau menerima) makanan baru pada awalnya.

- 4) Waktu pemberian makan adalah masa-masa bagi anak untuk belajar dan mencintai. Berinteraksilah dengannya dan kurangi gangguan waktu ia diberi makan.
- 5) Jangan paksa anak untuk makan.
- 6) Lebih baik jika anak makan bersama dengan anak-anak yang lain
- 7) Beri kesempatan kepada anak untuk menyuapi dirinya sendiri tetapi tetap dalam pengawasan ibu.



Sumber: Doc. Penulis, Cara Pemberian Makan, 2019

e. Kebutuhan Air

Kebutuhan air anak usia 2-3 tahun adalah 1000-1250 ml atau 4-5 gelas air dalam 1 (satu) hari.



Sumber: Doc. Penulis, Kebutuhan Air, 2019

f. Kebersihan makanan

- 1) Gunakan sendok atau cangkir yang bersih untuk memberikan makanan atau minuman kepada anak.
- 2) Simpan makanan yang akan diberikan kepada anak di tempat yang bersih dan aman.



Sumber: Doc. Penulis, Kebersihan Makanan, 2019

- 3) Cuci tangan Ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan memberi makan anak.
- 4) Cuci tangan Ibu dan anak sebelum makan.
- 5) Cuci tangan Ibu dengan sabun setelah ke toilet dan setelah membersihkan kotoran anak

B. Perawatan Kesehatan Anak

1. Manfaat

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita *stunting* dalam menjaga:

- a. Kebersihan diri pada anak
- b. Kebersihan gigi pada anak
- c. Kebersihan lingkungan
- d. Hal-hal yang dapat membahayakan anak

2. Lembar Informasi

a. Kebersihan diri anak:

- 1) Mandi dengan sabun dan air bersih 2 kali sehari.



Sumber: Doc. Penulis, Anak Mandi, 2019

- 2) Cuci rambut dengan sampo 3 kali seminggu.



Sumber: Doc. Penulis, Mencuci Rambut, 2019

3) Cuci tangan dan kaki anak dengan sabun setiap habis bermain



Siapkan air mengalir dan sabun



Telapak dengan telapak



Telapak kanan diatas punggung tangan kiri dan telapak kiri diatas punggung telapak kanan



Telapak dengan telapak dan jari saling terkait



Letakkan punggung jari dan pada telapak satunya dengan jari saling mengunci



Jempol kanan digosok memutar oleh telapak kiri dan sebaliknya



Jari kiri menguncup, gosok memutar kekanan dan kekiri pada telapak kanan dan sebaliknya



Pegang pergelangan tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya gerakan memutar

Sumber: Doc. Depkes, Mencuci Tangan, 2017

- 4) Ganti pakaian dan pakaian dalam setelah mandi, setelah main dan jika basah atau kotor.



Sumber: Doc. Penulis, Anak Ganti Pakaian, 2019

- 5) Gunting kuku tangan dan kaki secara teratur dan jaga kebersihannya



Sumber: Doc. Penulis, Anak Memotong Kuku, 2019

- 6) Ajari buang air besar dan kecil di WC.



Sumber: Doc. Depkes, Anak Buang Air di WC, 2018

7) Jaga kebersihan pakaian, mainan dan tempat tidur.



Sumber: Doc. Penulis, Kebersihan Mainan dan Pakaian, 2019

b. Perawatan Gigi:

- 1) Ajari anak untuk menggosok giginya sendiri secara teratur, setelah makan dan sebelum tidur dengan sikat gigi kecil khusus anak yang berbulu lembut, pasta gigi mengandung *flour*.



Sumber: Doc. Penulis, Anak Menggosok Gigi, 2019

- 2) Jangan biasakan anak minum susu dengan botol
- 3) Jangan membiarkan anak melakukan kebiasaan menghisap ibu jari atau dot (mengempeng)



Sumber: Doc. Penulis, Hindarkan anak minum dengan botol, 2019

- 4) Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket



Sumber: Doc. Penulis, Hindarkan Anak dari Makan Makanan Manis, 2019

- 5) Periksa gigi anak secara rutin setiap 3 -6 bulan sekali ke dokter gigi atau perawat gigi, di Puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya.

c. Kebersihan Lingkungan

- 1) Jauhkan anak dari asap rokok, asap dapur, asap sampah dan polusi kendaraan bermotor.
- 2) Bersihkan rumah, sekitar rumah dan lingkungan bermain anak dari debu dan sampah.

- 3) Bersihkan bak penampungan air, dan tutup untuk menghindari berkembang biaknya jentik nyamuk.



Sumber: Doc. Depkes, Menjaga Kebersihan Lingkungan, 2016

- 4) Sebaiknya anak tidur terlindung dengan kelambu untuk menghindari gigitan nyamuk.

d. Hindari anak dari bahaya

- 1) Hindari anak dari benda-benda yang disangka makanan/ minuman, seperti; obat-obatan, racun tikus, racun serangga, minyak tanah, sabun/detergen.



Sumber: Doc. Penulis, Hindarkan Anak dari Bahan Berbahaya

- 2) Hindari anak dari benda panas, seperti; kompor, setrika, termos air panas, tempat pembakaran sampah.



Sumber: Doc. Penulis, Hindarkan Anak dari Benda Panas, 2019

- 3) Hindari anak dari benda berbahaya, seperti; pisau, gunting, tempat colokan listrik.



Sumber: Doc. Penulis, Hindarkan Anak dari Benda Tajam, 2019

- 4) Untuk menghindari kecelakaan, jangan biarkan anak berada dekat sumur, kolam, sungai dan jalan raya tanpa pengawasan orang dewasa



Sumber: Doc. Penulis, Hindarkan Anak dari Tempat Berbahaya, 2019

BAB III

KESIMPULAN

Dari uraian yang sudah disampaikan maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang frekuensi pemberian makan, jumlah pemberian makan, variasi pemberian makan dan pemberian makan secara aktif/responsif serta kebersihan makan pada anak usia 2-3 tahun mengoptimalkan nafsu makan dan asupan makan anak, sehingga tumbuh kembang anak optimal.
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang kebersihan diri, perawatan gigi, kebersihan lingkungan dan menghindarkan dari hal yang membahayakan anak usia 2-3 tahun dapat menurunkan frekuensi penyakit infeksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani Merryana, Bambang, M. A. W. (2014). Gizi dan Kesehatan Balita. PP 53-94
[https://doi.org/10.1016/S0969-4765\(04\)00066-9](https://doi.org/10.1016/S0969-4765(04)00066-9)
- Depkes, 2013. Pelatihan Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA).
<http://gizi.depkes.go.id/pelatihan-pemberian-makan-bayi-dan-anak-pmba>.
Diakses tanggal 1 Agustus 2018.
- Departemen Kesehatan, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. (2010.)
"Pelatihan Konseling Makanan Pendamping Airs Susu Ibu". PP 4-14.
- Departemen Kesehatan, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. (2006.)
"Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi dini Tumbuh
Kembang Anak". PP 48-63.
- Kemenkes RI, 2016. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Kementerian Kesehatan RI,
Jakarta.
- Kemenkes RI, 2017 *Pedoman perencanaan program gerakan nasional percepatan
perbaikan gizi dalam rangka seribu hari pertama kehidupan (Gerakan 1000
HPK)*.
- Levinson, M., Halpern, O., Mahmud, Z., Chowdhury, S. A. and Levinson, F. J. (2002)
'Food policy and applied nutrition program', (18).
- More, J. (2014). *Gizi Bayi, Anak dan Remaja*. (S. Soetjipto Mulyantini, Ed.) (I).
Yogyakarta: Pustaka Pelajar. PP 79-99.
- Soetjningsih. (2013). Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
EGC. PP 17-61
- UNICEF Indonesia, 2012. Ringkasan Kajian Gizi Ibu dan Anak.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/A6 - B Ringkasan Kajian Gizi.pdf>.
Diakses tanggal 2 Agustus 2018.
- Walker, S. P., Chang, S. M., Powell, C. A., Simonoff, E., & Grantham-McGregor, S.
M. (2006). Effects of psychosocial stimulation and dietary supplementation in
early childhood on psychosocial functioning in late adolescence: Follow-up of
randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 333(7566), PP 472–474.
<https://doi.org/10.1136/bmj.38897.555208.2F>