



MODUL IBU BALITA



STIMULASI PSIKOSOSIAL DAN PEMBERIAN MAKAN ANAK BALITA UMUR 2-3 TAHUN



Oleh :

1. Dr. Hj. Sukmawati, SKM, M.Kes
2. Dra. Hj. Fatmawaty Suaib, M. Kes

KATA PENGANTAR

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

Topik pertama Stimulasi Psikososial Anak memuat tentang beberapa permainan; 1) Menyusun ring donut bebek, 2) Menyusun blok pintar, 3) Melihat buku bergambar, 4) Mengenal anggota tubuh sambil bernyanyi. Topik kedua tentang 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 usia 2-3 tahun.

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-tinginya dan menyampaikan ucapan terima kasih. Harapan kami, para pembaca dan pengguna modul ini dapat memanfaatkannya secara optimal dalam upaya pencegahan *stunting* di Indonesia dan demi kelangsungan eksistensi masa kini dan masa depan Bangsa Indonesia. Amin.

Makassar, Mei 2020
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.Stimulasi Psikososial.....	5
B.Pemberian Makan Anak	13
BAB III KESIMPULAN	20
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 psikososial.

Stimulasi psikososial anak adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak, yang dilakukan oleh ibu atau anggota keluarga lain yang dilakukan sedini mungkin, rutin, dan terus menerus pada setiap kesempatan agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Stimulasi dari lingkungan merupakan hal yang penting untuk tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang/tidak mendapat stimulasi. Stimulasi juga akan mengoptimalkan potensi genetik yang dipunyai anak. Lingkungan yang kondusif akan mendorong perkembangan fisik dan mental yang baik, sedangkan lingkungan yang kurang mendukung akan mengakibatkan perkembangan anak di bawah potensi genetiknya (Soetjiningsih, 2013).

Tersusunnya modul stimulasi psikososial ini menjadi salah satu alternatif solusi penyelesaian masalah *stunting* di Indonesia termasuk di Propinsi Sulawesi Selatan. Modul stimulasi psikososial 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 Stimulasi Psikososial Anak
2. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam melakukan Pemberian Makan Anak

C. Topik

1. Stimulasi Psikososial Anak
2. Pemberian Makan Anak

Petunjuk Pelaksanaan Stimulasi Psikososial

BAB II KEGIATAN

A. Stimulasi Psikososial Anak

1) Menyusun *ring donut* bebek

a. Manfaat

- (1) Membuat suasana bahagia sehingga anak menjadi senang, gembira menyebabkan nafsu makan anak akan meningkat.
- (2) Melatih kemampuan motorik tangan dan mata anak
- (3) Melatih kemampuan mengenal dan membedakan warna, ukuran besar dan kecil
- (4) Melatih kecerdasan Interpersonal dan Bahasa melalui kegiatan bersama-sama bermain antara ibu dan anak
- (5) Melatih kecerdasan logis dan matematis karena anak akan mengerti bahwa untuk menyusun *ring donut* tersebut, harus ada aturannya, ada urutannya.
- (6) Meningkatkan hubungan kedekatan dan kasih sayang antara ibu dengan anak.

b. Cara bermain

- (1) Semua *ring donut* dikeluarkan dari tempatnya hingga menyisakan tongkat yang berbentuk kerucut tapi ramping.
- (2) *Ring donut* yang telah dikeluarkan di simpan di atas lantai secara acak
- (3) Anak diminta untuk menyusun kembali semua *ring donut* tersebut ke dalam tongkat yang berbentuk kerucut, mulai dari ukuran yang paling besar berturut turut sampai paling kecil.
- (4) Pada saat anak menyusun *ring donut* tersebut, ibu menyampaikan warna dari setiap keping *ring donut* .
- (5) Anak diminta kembali untuk menyebut setiap warna dari *ring donut*.
- (6) Beri apresiasi berupa tepuk tangan, sambil melompat dengan “lompat ceria” (ibu dan anak berpegangan tangan sambil lompat bersama dan menghitung 1 sampai 10) serta memberi pelukan hangat dan ciuman jika anak berhasil menyusun, dan beri ucapan

semangat untuk mencoba lagi jika anak belum berhasil atau salah memasukkan *ring donut* tersebut.



Sumber: Doc. Penulis, "Bermain *Ring Donut*", 2020



Sumber: Doc. Penulis, "Lompat Ceria", 2020

2) Menyusun Blok Pintar

a) Manfaat

- (1) Mengasah keterampilan motorik dan koordinasi tangan-mata
- (2) Melatih keterampilan spasial
- (3) Anak jadi kreatif memecahkan masalah
- (4) Mengasah kemampuan bahasa
- (5) Melatih keterampilan matematika

b) Cara bermain

- (1) Jelaskan kepada anak nama bentuk dan warna balok
- (2) Tunjukkan kepada anak bagaimana cara melakukan permainan ini
- (3) Minta kepada anak untuk menyusun balok sesuai dengan bentuk yang diinginkan, misalnya membuat menara dan lain-lain
- (4) Beri apresiasi berupa tepuk tangan sambil melompat dengan “lompat gembira” (ibu dan anak berpegangan tangan sambil lompat bersama dimana kaki kiri dan kanan secara bergantian lompat kearah depan 5 kali dan ke belakang 5 kali) dan memberi pelukan hangat serta jika anak berhasil menyusun, dan beri ucapan semangat untuk mencoba lagi jika anak belum berhasil atau melakukan kesalahan



Sumber: Doc. Penulis, “Bermain Bermain Blok Pintar”, 2020



Sumber: Doc. Penulis, "Lompat Gembira", 2020

3) Melihat buku bergambar

a. Manfaat

- (1) Membuat suasana bahagia sehingga anak menjadi senang, gembira menyebabkan nafsu makan anak akan meningkat.
- (2) Melatih kemampuan motorik tangan dan mata anak
- (3) Melatih kemampuan mengenal dan membedakan warna dan nama sayur dan buah, binatang peliharaan.
- (4) Melatih kecerdasan Interpersonal dan Bahasa melalui kegiatan bersama-sama bermain antara ibu dan anak
- (5) Meningkatkan hubungan kedekatan dan kasih sayang antara ibu dengan anak.

b. Cara bermain

- (1) Jelaskan kepada anak isi dari buku bergambar
- (2) Tunjukkan kepada anak cara bermainnya
- (3) Tunjuk beberapa gambar dan minta kepada anak untuk menyebutkan nama gambar dan warna gambar tersebut
- (4) Beri apresiasi berupa tepuk tangan sambil melompat dengan "lompat bahagia" (ibu dan anak berpegangan tangan sambil lompat bersama secara bergantian kaki kiri dan kanan lompat ke arah kanan 5 kali dan ke arah kiri 5 kali) dan pelukan hangat jika anak berhasil di

permainan ini, dan beri ucapan semangat untuk mencoba lagi jika anak belum berhasil atau melakukan kesalahan



Sumber: Doc. Penulis, "Buku Gambar", 2020



Sumber: Doc. Penulis, "Lompat Bahagia" 2018

4) Mengenal anggota tubuh sambil bernyanyi

a. Manfaat

- (1) Membuat suasana bahagia sehingga anak menjadi senang, gembira menyebabkan nafsu makan anak akan meningkat.
- (2) Melatih kemampuan motorik tangan dan mata anak
- (3) Melatih kemampuan mengenal anggota tubuh
- (4) Melatih kecerdasan Interpersonal dan Bahasa melalui kegiatan bersama-sama bermain antara ibu dan anak
- (5) Meningkatkan hubungan kedekatan dan kasih sayang antara ibu dengan anak.

b. Cara bermain

- (1) Ajak buah hati anda bernyanyi sambil menghafalkan anggota tubuh.
- (2) Lagu yang anda gunakan adalah :
"Kepala..pundak..lutut..kaki..lutut..kaki..".
- (3) Sambil menyanyikan lagu tersebut, pegang tangan sambil melompat dengan "lompat Riang" (ibu dan anak berpegangan tangan sambil lompat bersama sambil menengok kiri kanan dan menepuk tangan) si buah hati dan sentuhkan ke bagian tubuh sesuai dengan lirik lagu (kepala, pundak, lutu, kaki) saat dinyanyikan.
- (4) Lihatlah bagaimana reaksi si kecil ? Jika ia terlihat suka dan menikmati, lepaskan pegangan tangan anda.
- (5) Selanjutnya anda dapat melakukan sendiri-sendiri sambil berhadapan dan bersama-sama dengan si kecil melakukan.
- (6) Beri apresiasi berupa tepuk tangan dan pelukan hangat jika anak berhasil di permainan ini, dan beri ucapan semangat untuk mencoba lagi jika anak belum berhasil atau melakukan kesalahan.



Sumber: Doc. Penulis, "Lompat Riang", 2020



Petunjuk Pelaksanaan Pemberian Makan Anak

B. 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.



Makanan Utama 3 kali sehari

Sumber: Doc. Penulis, Makanan Utama, 2020



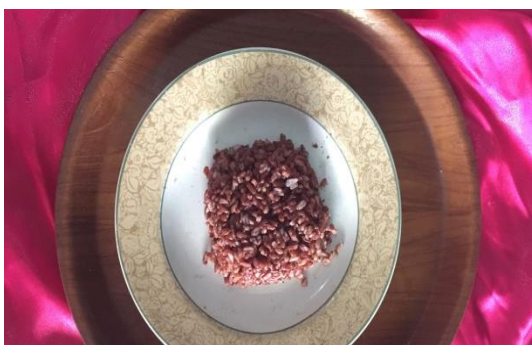
Snack/Makanan Selingan 2 kali sehari

Sumber: Doc. Penulis, Snack/Makanan Selingan, 2020

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, 2020

Sumber: Doc. Penulis, Lauk Hewani, 2020



Tempe 1 potong sedang

Sumber: Doc. Penulis, Lauk Nabati, 2020



1 buah pisang susu

Sumber: Doc. Penulis, Buah, 2020



1-2 sendok makan sayuran (isinya)

Sumber: Doc. Penulis, Sayur, 2020

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, 2020

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



Sumber: Doc. Penulis, Jenis Makanan Pokok, 2020

3) Kacang-kacangan



Sumber: Doc. Penulis, Tahu, Tempe dan Jenis Kacang-Kacangan, 2020

4) Buah-buahan dan sayuran kaya vitamin A



Sumber: Doc. Penulis, Jenis Buah-Buahan, 2020



Sumber: Doc. Penulis, Jenis Sayuran, 2020

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; pangkulah 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, 2020

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, 2020

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, 2020

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

BAB III

KESIMPULAN

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

1. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan stimulasi psikososial kepada anak balita, akan meningkatkan nafsu makan anak sehingga dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan motorik anak balita.
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam frekuensi pemberian makan, jumlah pemberian makan, variasi pemberian makan dan pemberian makan secara aktif/resposif serta kebersihan makan pada anak usia 2-3 tahun akan mengoptimalkan asupan makanan anak, sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak balita optimal.

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>