

13
Jun
2022

Pola Makan Baik, Status Gizi Anak Juga Baik

Oleh: **Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM**

Departemen Gizi

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Andalas



PERMASALAHAN stunting, gizi kurang dan kurus pada anak masih tinggi prevalensinya di Indonesia, terutama masalah stunting. Termasuk beberapa daerah di Provinsi Sumatera Barat dikatakan sebagai daerah lokus stunting.

Pemerintah menargetkan prevalensi stunting pada anak berada di bawah angka 14 persen. Berbagai upaya jangka

pendek dan jangka panjang disusun dalam rangka mengatasi permasalahan gizi pada anak, mulai dari peningkatan komitmen dari instansi terkait seperti Kementerian Kesehatan (Kemenkes), Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Pemerintah Daerah (Pemda) dan instansi lainnya, maupun pelaksanaan program gizi seperti kegiatan edukasi dan pemberian makanan tambahan.

BACA JUGA: [Bakti FKM Unand untuk Nagari..](#)

Permasalahan gizi terjadi pada anak secara langsung disebabkan karena tidak terpenuhinya asupan makanan yang bergizi dan adanya penyakit infeksi seperti diare.

Asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan anak terjadi sejak anak masih dalam kandungan ibu, kemudian setelah anak dilahirkan sampai berusia 2 tahun atau dikenal dengan periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

INFO LOWONGAN KERJA

LOKER

KLIK IKLAN INI



ACEH

SUMUT

RIAU

KEPRI

SUMBAR



Titik kritis pemberian makan setelah anak dilahirkan adalah tidak diberi air susu ibu selama 6 bulan atau dikenal dengan ASI eksklusif. Selanjutnya, setelah anak berusia 6 bulan, mulai diperkenalkan dengan makanan selain ASI atau MP ASI. Makanan ini secara jumlah dan variasi makanannya juga belum sesuai dengan yang dianjurkan.

Masa balita atau pra sekolah utamanya usia dua tahun atau baduta merupakan masa penting dalam pemberian makan anak yang dikaitkan dengan terbentuknya pola makan anak pada usia berikutnya.

Pengenalan makanan selain ASI pada usia 6 bulan keatas dan pada usia berikutnya merupakan tantangan tersendiri bagi ibu. Pada periode usia tersebut dikatakan anak merupakan konsumen pasif, yaitu anak hanya menerima makanan yang disediakan oleh ibunya atau pengasuhnya. Namun cara pemberian yang tidak tepat, memaksa anak makan merupakan hal yang dapat mempengaruhi perilaku makan anak.

BACA JUGA: Peningkatan Perilaku Sehat Selama PSBB..

Rasa tidak suka anak kepada jenis makanan tertentu ditunjukkannya dengan memuntahkan makanan tersebut atau tidak mau mengkonsumsi makanan tersebut. Gejala anak sulit makan juga terlihat dari durasi makan yang lama, rewel, memainkan makanan dan pilih-pilih makanan.

Beberapa cara dalam mengatasi kesulitan makan pada anak adalah mengolah makanan semenarik mungkin yang disukai anak. Sejak dini sebaiknya anak dibiasakan mengkonsumsi makanan dengan berbagai rasa dari berbagai sumber bahan makanan yang bergizi dan mengandung sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang baik, membatasi konsumsi makanan selingan dan mengatur jadwal makan anak.

SUMBAR

JAMBI

BENGKULU

SUMSEL

BABEL

LAMPUNG

LPKAN INDONESIA
LEMBAGA PENGAWAS KINERJA APARATUR NEGARA INDONESIA
Selengkapnya Tentang Kami, Silahkan Klik!

ANDA PENGUNJUNG KE ...

2 4 6 6 8 2

OPINI

12 Apr 2022 **PROTEST** MITHOS
19 Dec 2021 Darurat Kekerasan Seksual di Lembaga

MANIFESTO



Salah satu tantangan bagi ibu atau pengasuh anak adalah mengolah makanan yang menarik dan disukai oleh anak serta bergizi. Pola makan yang baik pada masa periode 2 tahun kehidupan anak akan berdampak pada pola makan anak yang baik pula pada usia berikutnya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang kurang baik tidak hanya dapat menyebabkan risiko gizi kurang namun juga dapat menyebabkan risiko gizi lebih atau kegemukan, menurunkan daya tahan tubuh, keparahan penyakit dan gangguan kecerdasan bahkan risiko kematian pada anak.

Berdasarkan permasalahan gizi pada anak, penulis melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama dengan mahasiswa dari Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas (FKM Unand) Padang pada hari Kamis tanggal 9 Juni 2022 di salah satu Posyandu yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Dadok, Tunggul Hitam, Kota Padang. Kegiatan pengabdian ini berupa edukasi mengenai pola makan, termasuk permasalahan kesulitan makan dan status gizi anak.

Edukasi disampaikan secara langsung kepada ibu-ibu balita dan pada saat itu juga diberikan media *leaflet* untuk membantu ibu dalam memahami materi yang disampaikan, kemudian bisa dibaca oleh ibu di rumah.

Berbagai informasi terkait gizi anak yang terdapat pada *leaflet* antara lain rekomendasi pemberian MP-ASI pada anak sesuai kelompok umurnya, jenis zat gizi beserta contoh sumbernya dalam bahan makanan, permasalahan gizi anak, gejala dan dampak kesulitan makan pada anak serta cara mengatasinya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada ibu-ibu balita atau yang mengasuh balita didapatkan informasi bahwa ada beberapa balita yang kurang bervariasi dalam konsumsi makanan.

09 Nov 2018 Setiap Orang Harus Berjuang untuk
29 Oct 2018 Walikota Padang Panjang, Fadly

KOMUNITAS

01 Jun 2022 Ibu-ibu PKK Sajikan "Makan Bajamba" di
01 Jun 2022 Wakil Rektor III Unand Insannul

SELEBZONE

No result! Or Error Loading Feed

PARIWISATA

15 May 2022 Danau Lut Tawar Aceh Tengah Minta
07 May 2022 Hingga +5 Lebaran 2022, Retribusi

SOSIAL BUDAYA

Selain itu, pertanyaan-pertanyaan diajukan secara langsung oleh ibu-ibu balita kepada penulis mengenai makanan yang baik dikonsumsi oleh anak dan permasalahan makan pada anak.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ibu-ibu balita agar lebih memahami permasalahan gizi, pola makan dan dampaknya bagi status gizi balita.

“ #Tentang Penulis:

Azrimaidaliza adalah Doktor Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat sekaligus staf pengajar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas (FKM Unand) yang secara marathon mendalami bidang keilmuannya.

Mengawali studi D3 berkaitan gizi dan kesehatan masyarakat di Jurusan Gizi Poltekkes Padang, ia lanjut ke studi S1, S2 dan S3 pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKM UI) jurusan Peminatan Gizi Masyarakat.

Setelah menamatkan S3, salah seorang alumnus terbaik sekolah menengah favorit di Kota Padang (SMP Negeri 7 dan SMA Negeri 2 Padang-red) Provinsi Sumatera Barat ini menjabat Wakil Dekan I Bidang Akademik FKM Unand periode 2016-2020.



Sosialisasi Pembauran Kebangsaan,



Kapolda Prediksi Realisasi Vaksinasi



SPORT ZONE



Tanah Datar Mundur, Padang Nyatakan



Boyong 24 Pemain, Persib Bandung



HANKAM

