

## **PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI TUMBUH KEMBANG PADA ANAK DI PAUD HARSYA CERIA JEULINGKE BANDA ACEH**

### **Health Counseling About Nutrition, Growth and Development in Children at PAUD Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh**

**Chairanisa Anwar<sup>1)</sup>, Eva Rosdiana<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
**email: chaira.anwar@uui.ac.id**

<sup>2</sup> Mahasiswa Prodi S1 Gizi, Universitas Ubudiyah Indonesia  
**Corresponding author: chaira.anwar@uui.ac.id**

#### **Abstrak**

Kebutuhan gizi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan akan mendorong pertumbuhan yang baik dan sesuai dengan tahap perkembangannya sehingga dapat membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. Sebaliknya, jika kebutuhan gizi dalam tubuh tidak tercukupi maka akan mengakibatkan berbagai masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, defisiensi zat besi, dan zink. Balita merupakan aset suatu bangsa karena mereka pioneer untuk kemajuan pembangunan. Praktik pemberian makanan yang baik dan tepat sangat penting untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan gizi balita. Pemberian makanan haruslah tepat yaitu kualitas dan kuantitas sesuai dengan umur anak. Permasalahan yang terjadi karena ketidaktahuan orang tua sehingga asupan anak tidak seimbang antara karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Orang tua cenderung memberikan makanan yang tidak bervariasi, bersifat monoton dan kurang inovatif dan kreatif sehingga anak-anak cenderung bosan dan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak karena kurang nafsu makan sehingga asupan tidak seimbang dengan kebutuhan anak.

**Kata Kunci:** Gizi tumbuh kembang, balita, penyuluhan

#### **Abstract**

*Nutritional needs are very important needs in helping the process of growth and development in children. Fulfillment of nutrition according to needs will encourage good growth and in accordance with the stage of development so that it can form a healthy, intelligent and productive generation. Conversely, if the nutritional needs of the body are not fulfilled, it will result in various nutritional problems such as undernutrition, excess nutrition, iron deficiency, and zinc. Toddlers are an asset of a nation because they are pioneers for development progress. Good and proper feeding practices are very important for the survival, growth, development, health and nutrition of toddlers. Feeding must be appropriate, namely the quality and quantity according to the age of the child. Problems that occur due to parental ignorance so that children's intake is not balanced between carbohydrates, protein, vitamins and minerals. Parents tend to provide food that does not vary, is monotonous and less innovative and creative so that children tend to get bored and have an impact on children's growth and development due to lack of appetite so that intake is not balanced with children's needs.*

**Keywords:** Nutrition growth and development, toddlers, counseling

## 1. PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan akan mendorong pertumbuhan yang baik dan sesuai dengan tahap perkembangannya sehingga dapat membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. Sebaliknya, jika kebutuhan gizi dalam tubuh tidak tercukupi maka akan mengakibatkan berbagai masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, defisiensi zat besi, dan zink.

Menu seimbang sangat diperlukan untuk tumbuh kembang anak sehingga perlu diperhatikan syarat penyusunan menu, syarat makanan, dan memperhatikan tampilan makanan apalagi untuk anak yang cenderung cepat bosan dan sulit makan. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan perlu ditingkatkan untuk mendukung upaya kreatif menu seimbang dan menghitung porsi bagi ibu dan guru anak PAUD tanpa mengurangi kandungan gizinya.

Balita merupakan aset suatu bangsa karena mereka pioneer untuk kemajuan pembangunan. Praktik pemberian makanan yang baik dan tepat sangat penting untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan gizi balita. Pemberian makanan haruslah tepat yaitu kualitas dan kuantitas sesuai dengan umur anak.

Permasalahan yang terjadi karena ketidaktahuan orang tua sehingga asupan anak tidak seimbang antara karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Orang tua cenderung memberikan makanan yang tidak bervariasi, bersifat monoton dan kurang inovatif dan kreatif sehingga anak-anak cenderung bosan dan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak karena kurang nafsu makan sehingga asupan tidak seimbang dengan kebutuhan anak.

Dari hasil observasi inilah yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang gizi tumbuh kembang anak di PAUD Hasya Ceria Jeulingke Banda Aceh.

## A. Karakteristik Balita

Secara harfiah balita atau anak bawah lima tahun adalah anak yang mempunyai usia kurang dari lima tahun. Usia balita merupakan usia penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Menurut Persagi dalam Urip, V., (2014:2) berdasarkan karakteristiknya anak usia balita dibedakan menjadi usia batita (> 1 - 3 tahun), dan usia prasekolah (>3 - 5 tahun). Anak usia 1 – 3 tahun merupakan konsumen pasif dimana anak menerima makanan dari apa yang disediakan ibunya. Saat itu gigi – geligi anak sudah tumbuh dan gigi susunya akan lengkap pada usia 2 – 2,5 tahun. Dengan kondisi demikian, sebaiknya anak pada usia tersebut diperkenalkan dengan berbagai makanan yang teksturnya tidak terlalu keras karena walaupun giginya sudah tumbuh, kemampuan untuk mengeras dan mengunyah masih belum terlalu kuat. Disamping itu, enzim dan cairan pencernaan yang dikeluarkan oleh organ pencernaan juga belum optimal. Laju pertumbuhan pada masa batita lebih besar dari masa usia prasekolah sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif lebih besar. Namun, perut yang masih lebih kecil menyebabkan jumlah makanan yang mampu diterimanya dalam sekali makan lebih kecil daripada anak yang usianya lebih besar.

Sedangkan pada usia prasekolah, anak adalah konsumen aktif yaitu mereka dapat memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini, anak mulai bergaul dengan lingkungannya atau bersekolah seperti play group sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku. Pada masa ini, anak mencapai fase gemar memprotes sehingga mereka akan mengatakan "tidak" terhadap setiap ajakan. Perilaku ini disebut negativistic. Akibat pergaulan dengan lingkungannya terutama dengan anak – anak yang lebih besar, anak mulai senang jajan. Jajanan yang dipilih dapat mengurangi asupan zat gizi yang diperlukan bagi tubuhnya sehingga anak kurang gizi. Sebaliknya, jika jajanan tersebut dimakan terus menerus dengan kandungan energi berlebihan dapat menyebabkan anak over weight, bahkan obesitas.

## B. Gizi Balita

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab "giza" yang berarti zat makanan. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Lebih luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga (Pekik, 2016). Definisi lain gizi adalah zat makanan pokok yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan (Badudu dan Zain, 2016 : 465), sedangkan kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk hidup sehat (Auliana, 2016:36).

Zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga jenis yaitu sumber tenaga atau energi, zat pembangun dan zat pengatur.

### 1) Kebutuhan energi

Menurut Uripi, V. (2014:13) energi diperlukan untuk proses pertumbuhan dan mempertahankan fungsi jaringan tubuh, proses mempertahankan suhu tubuh agar tetap stabil dan gerakan otot untuk aktivitas. Kebutuhan energi balita sehat dapat dihitung berdasarkan usia dan berat badannya. Pada balita usia 1 - 3 tahun, kebutuhan energi dalam sehari adalah 75 - 90 kalori per kg berat badan, sedangkan untuk anak usia pra sekolah usia 3 - 5 tahun adalah 65 -- 75 kalori per kg berat badan.

### 2) Kebutuhan zat pembangun

Zat pembangun dapat ditemukan dalam protein. Secara fisiologis, balita sedang dalam masa pertumbuhan sehingga kebutuhannya relatif lebih besar dari pada orang dewasa. Menurut Persagi dalam Uripi V. (2014:14) kebutuhan protein pada balita sehat dalam sehari adalah 2,5 gr per kg berat badan untuk balita usia 1-- 3 tahun sedangkan untuk anak usia prasekolah 3 - 5 tahun adalah 2 gr per kg berat badan.

### 3) Kebutuhan zat pengatur

Disamping energi dan protein tubuh juga memerlukan zat pengatur untuk melangsungkan proses metabolisme. Zat gizi yang termasuk zat pengatur adalah air, vitamin, dan mineral. Walaupun diperlukan dalam jumlah sedikit, zat gizi tersebut sangat diperlukan balita untuk pertumbuhan dan perkembangan.

## C. Gizi Balita Usia 1 – 3 Tahun

Pemberian zat gizi yang tepat pada usia ini akan membantu pertumbuhan fisik dan juga mentalnya. Berikut zat – zat gizi penting yang harus diberikan pada usia 1 – 3 tahun :

### 1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat yang digunakan untuk aktivitas dan energi bagi tubuh. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat diperlukan anak untuk aktivitasnya mempertahankan panas tubuh dan pertumbuhannya. Kebutuhan energi dari karbohidrat harus memenuhi sekitar 50 % dari jumlah total kalori yang dibutuhkan sehari. Di atas usia 2 tahun, dianjurkan sekitar 40 % sumber karbohidrat dari makanan pokok (nasi, roti, mi, tepung – tepung, biskuit, sereal) dan gula dari susu yang dikonsumsi, sedangkan 10 % dari gula sederhana (gula pasir, madu). Setelah usia 2 tahun, juga dianjurkan bahwa kebutuhan energi dipenuhi dari peningkatan konsumsi makanan pokok yang merupakan sumber utama karbohidrat, dan batasi dari konsumsi lemak yang terlalu banyak.

### 2) Protein

Pada usia 1 – 3 tahun, protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kekuatan tubuhnya, dalam jumlah sekitar 1,5/kg berat badan (BB). Jumlah ini lebih sedikit daripada kebutuhan protein pada masa bayi yaitu sekitar 2,0 – 2,5 g/kg BB. Protein hewani (daging, ikan, telur, susu) dan nabati (kacang – kacangan, tempe, tahu) merupakan sumber protein yang dapat diberikan kepada anak yang disajikan dalam menu makanan keluarga. Nilai gizi protein ditentukan oleh kadar asam

aminonya, dimana pada umumnya protein hewani mempunyai nilai gizi protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan protein nabati. Pada anak usia 1 – 3 tahun ini, kebutuhan protein dapat dipenuhi dengan paling tidak minum susu dua kali 150 ml dan dua porsi makanan yang mengandung protein. Dalam pemilihan daging sebagai sumber protein sebaiknya diberikan daging yang tidak banyak kandungan lemaknya.

3) Lemak dan asam lemak esensial

Sejak dini, asupan lemak bagi anak sebaiknya sekitar 20 – 25 % dari total kalori yang dibutuhkan. Jangan membiasakan memberi makanan yang berlemak tinggi kepada anak karena bisa menimbulkan rasa ketagihan untuk mengkonsumsi terus-menerus. Akibatnya anak akan menjadi cepat gemuk dan hal ini menjadi kebiasaan yang akan terbawa di masa dewasa sehingga menyebabkan risiko berbagai penyakit di masa dewasa.

Sebaliknya, asam lemak esensial sangat penting untuk perkembangan otak dan retina mata pada anak. Pertumbuhan sel-sel otak berlangsung sangat cepat pada usia 0 – 1 tahun, terutama 6 bulan pertama usia kehidupan dan berhenti pada usia anak 6 bulan. Pertumbuhan otak akan disempurnakan hingga usia 2 – 3 tahun, dimana pada masa ini berat dan besar sel – sel otak yang akan bertambah. Oleh karena itu, kekurangan gizi yang terjadi pada masa dini kehidupan akan mempengaruhi tumbuh kembang otak yang selanjutnya dapat mengurangi kecerdasan anak di kemudian hari.

4) Vitamin

Pada usia ini sistem pencernaan anak mulai berkembang sempurna karena enzim – enzim pencernaan mulai berfungsi sempurna sehingga mampu mengolah dan menyerap makanan berbentuk padat. Vitamin B kompleks sangat penting untuk fungsi sistem pencernaan karena berperan dalam berbagai proses metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Makanan yang bervariasi mencukupi

kebutuhan vitamin B kompleks, dimana sumbernya banyak terdapat pada jagung, sayuran hijau, ayam, dan daging merah. Vitamin D sangat berperan dalam proses pembentukan tulang. Vitamin ini turut menjaga proses mineralisasi dengan meningkatkan penyerapan kalsium dan fosfat, dan membantu penyimpanan kalsium di tulang dan gigi. Sumber vitamin D didapat dari susu, minyak hati ikan cod dan sebagian besar dari sinar matahari. Vitamin C sangat dibutuhkan oleh anak usia ini karena berperan untuk mempertahankan daya tahan tubuh, membantu penyerapan zat besi nonhaem, dan sebagai antioksidan.

5) Mineral

Mineral yang penting untuk anak usia 1 – 3 tahun adalah zat besi, kalsium, dan seng. Kekurangan zat besi di usia ini banyak dijumpai karena berbagai faktor antara lain kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, adanya penyakit infeksi atau penyakit bawaan sehubungan dengan metabolisme zat besi. Kebutuhan zat besi di usia ini cukup tinggi untuk jaringan dan mencukupi cadangan zat besi dan penyerapan zat besi dari berbagai makanan yang mengandung daging (haem iron) terutama daging merah seperti daging sapi, kambing yaitu sekitar 15 %, dan penyerapan akan lebih rendah pada makanan yang tidak mengandung daging tersebut. Sumber zat besi lain (non-haem iron) yaitu sayur – sayuran hijau seperti daun singkong. Kalsium berperan dalam proses pembentukan gigi dan tulang. Pada usia ini pertumbuhan gigi susu membutuhkan asupan kalsium yang adekuat, dan kebutuhan kalsium sangat meningkat pada masa pertumbuhan untuk membangun sistem tulang yang kuat. Penyerapan kalsium dari makanan adalah sekitar 35 % dan sumber kalsium banyak dijumpai pada susu, keju, yoghurt, dan brokoli. Seng merupakan mineral yang penting bagi pertumbuhan, sistem imun, dan mempertahankan nafsu makan anak. Asupan seng perlu diperhatikan untuk anak – anak terutama setelah 1 tahun

ketika sudah makan berbagai ragam makanan. Sumber makanan yang banyak mengandung seng antara lain ikan, tiram, daging merah, kacang – kacang, biji – bijian, dan gandum.

6) Serat

Memasuki usia 1 tahun, anak harus mulai diberikan makanan yang bertekstur karena anak sudah bisa mengkonsumsi makanan padat. Sumber makanan berserat antara lain sayur – sayuran yang dipotong dengan ukuran yang mudah dikunyah serta buah – buahan yang dipotong dan tidak dihaluskan lagi. Kebutuhan serat bagi anak usia diatas 2 tahun dianjurkan dalam jumlah yang dapat dihitung dengan formula : umur (dalam gram) + 5 g/hari. Kebutuhan serat ini dapat terpenuhi dengan konsumsi makanan mengandung serat paling tidak pada 3 kali makan utama atau 2 porsi makan utama dan 1 selingan. Konsumsi serat anak pada usia 1 – 2 tahun tidak boleh terlalu banyak karena anak akan cepat merasa kenyang. Disamping itu konsumsi serat yang mengandung asam fitat dapat mengganggu penyerapan zat – zat gizi yang lain seperti zat besi, kalsium, dan seng.

#### D. Gizi Balita Usia 3 – 5 Tahun

Pada tahap usia ini anak mulai belajar berbagai keterampilan sosial. Aktivitas fisik dan gerak tubuhnya pun beragam, seperti bersepeda, berlarian, berlompatan. Begitu juga kemampuan berpikirnya seperti mengenal huruf, angka dan warna sudah mulai dilakukan pada usia ini. Makanan sebagai sumber energi untuk pertumbuhannya menjadi sangat penting untuk menunjang aktivitas anak. Untuk anak usia 3 – 5 tahun, zat – zat gizi yang diperlukan akan digunakan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan serta memperkuat daya tahan tubuhnya. Berikut zat – zat gizi yang diperlukan :

1) Protein

Protein digunakan untuk pertumbuhan, memperbaiki sel – sel yang rusak dan komponen penting untuk daya tahan tubuh. Protein dapat diperoleh dari bahan hewani (daging, ayam, telur) dan nabati (tempe, tahu, kacang –

kacangan). Pada usia ini penularan penyakit karena virus atau bakteri bisa terjadi sehingga protein sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh.

2) Vitamin

Vitamin A, C, E sangat berguna sebagai pelindung alamiah tubuh. Vitamin C merupakan zat gizi utama untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Bekerja sama dengan vitamin A dan E, ketiga vitamin ini dapat melindungi tubuh dari infeksi bakteri dan virus. Sumber makanan yang mengandung vitamin A, C, E harus dikonsumsi setiap hari. Tubuh manusia tidak dapat menyimpan vitamin C, oleh karena itu sangat penting untuk mengkonsumsi jeruk, pepaya, sayuran hijau, ubi.

Vitamin A terdapat dalam dua bentuk, yaitu yang berasal dari hewan disebut retinol dan dari tumbuhan yang disebut beta-karoten. Keduanya sangat diperlukan oleh anak. Retinol relatif lebih mudah diserap oleh tubuh, maka bagi anak yang kurang suka daging harus digantikan dengan banyak makan sayuran yang mengandung beta-karoten. Vitamin E ditemukan di dalam asam lemak esensial, misalnya pada minyak ikan, kacang – kacang dan minyak yang terbuat dari kacang – kacang.

3) Vitamin B Kompleks dan Asam Lemak Esensial

Keduanya sangat diperlukan untuk perkembangan otak karena pada usia ini anak mulai menggunakan kemampuan berpikir untuk belajar. Zat gizi utama yang dibutuhkan untuk proses berpikir dan konsentrasi adalah asam lemak esensial omega-3 yang terdapat pada minyak ikan, kacang – kacang, serta vitamin B kompleks.

4) Mineral (Seng, Selenium, Zat Besi)

Seng yang banyak ditemukan pada tim, daging sapi, ayam, telur dan juga selenium yang terdapat pada karang dan makanan laut merupakan dua mineral utama yang dibutuhkan oleh tubuh dalam meningkatkan sistem daya tahan tubuh terhadap penyakit. Zat besi penting dalam pembentukan daya tahan tubuh karena dibutuhkan dalam

pembentukan sel darah merah yang membawa oksigen dan zat – zat gizi dalam darah ke seluruh bagian tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia. Zat besi terdapat pada daging merah, hati dan telur, juga pada buah pisang, alpukat, sayuran brokoli, kentang, dan beras merah.

#### **E. Pola Pemberian Makanan Balita**

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Karyadi,D. 2017:72). Pemberian makanan balita adalah segala upaya dan cara ibu untuk memberikan makanan pada anak balita dengan tujuan supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam jumlah maupun nilai gizinya (Karyadi,E. dan Kolopaking,R., 2017: 9).

Pola pemberian makanan balita dapat diartikan sebagai upaya dan cara yang biasa dipraktekkan ibu untuk memberikan makanan kepada anak balita mulai dari penyusunan menu, pengolahan, penyajian dan cara pemberiannya kepada balita supaya kebutuhan makan anak tercukupi, baik dalam macam, jumlah maupun nilai gizinya. Pemberian makanan pada anak bertujuan untuk mencapai tumbuh kembang anak secara optimal. Pemberian makanan yang baik dan benar dapat menghasilkan gizi yang baik sehingga meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan seluruh potensi genetik yang ada secara optimal. Menurut Judarwanto (2014:96) pemberian makanan pada anak mempunyai 3 fungsi, yaitu:

- 1) Fungsi fisiologis yaitu memberikan nutrisi sesuai kebutuhan agar tercapai tumbuh kembang yang optimal.
- 2) Fungsi psikologis, penting dalam pengembangan hubungan emosional ibu dan anak sejak awal.
- 3) Fungsi sosial/edukasi yaitu melatih anak mengenal makanan, keterampilan makan dan bersosialisasi dengan lingkungannya.

Pemberian makanan pada anak secara tidak langsung menjadi alat untuk mendidik anak. Kebiasaan dan kesukaan anak

terhadap makanan mulai dibentuk sejak kecil. Jika anak diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan mulai usia dini, pola makan dan kebiasaan makan pada usia selanjutnya adalah makanan beragam. Secara dini anak harus dibiasakan makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang sebagai bekal dikemudian hari.

Waktu makan yang teratur membuat anak berdisiplin tanpa paksaan dan hidup teratur. Seperti halnya membiasakan anak makan dengan cara makan yang benar tanpa harus disuapi, makan dengan duduk dalam satu meja sejak dini, dan membiasakan mencuci tangan sebelum makan serta menggunakan alat makan dengan benar dapat melatih anak untuk mengerti etika dan juga mengajarkan anak hidup mandiri, serta mendidik anak hidup bersih dan teratur.

#### **F. Penyusunan Menu**

Pemberian makan pada balita harus disesuaikan dengan usia dan kebutuhannya. Pengaturan makan dan perencanaan menu harus selalu dilakukan dengan hati-hati sesuai dengan kebutuhan gizi, usia dan keadaan kesehatannya. Pemberian makan yang teratur berarti memberikan semua zat gizi yang diperlukan baik untuk energi maupun untuk tumbuh kembang yang optimal. Jadi apapun makanan yang diberikan, anak harus memperoleh semua zat yang sesuai dengan kebutuhannya, agar tubuh bayi dapat tumbuh dan berkembang. Artinya, selain tubuh bayi menjadi lebih besar, fungsi – fungsi organ tubuhnya harus berkembang sejalan dengan bertambahnya usia bayi (Moehyi, 2018:34). Oleh karena itu pengaturan makanan harus mencakup jenis makanan yang diberikan, waktu usia makan mulai diberikan, besarnya porsi makanan setiap kali makan dan frekuensi pemberian makan setiap harinya. Mulai memasuki usia 1 tahun, orang tua perlu membuat jadwal harian pola makan anak (food diary) agar anak terbiasa dengan pola makan yang teratur. Selain jadwal makan, mencatat jenis makanan, porsi serta jumlah yang dikonsumsi anak dan jenis makanan apa saja yang disukai atau tidak disukai anak, bahkan bila ada makanan yang menyebabkan alergi dapat diketahui dari food diary ini (Karyadi,E. dan Kolopaking,R., 2017:81).

Diharapkan kebiasaan makan yang teratur, baik, dan sehat ini akan terus melekat sepanjang hidup anak dan hal itu merupakan modal bagi pemeliharaan gizi anak untuk usia selanjutnya. Pengaturan jenis dan bahan makanan yang dikonsumsi juga harus diatur dengan baik agar anak tidak cepat bosan dengan jenis makanan tertentu. Makanan yang memenuhi menu gizi seimbang untuk anak bila menu makanan terdiri atas kelompok bahan makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur serta makanan yang berasal dari susu (Karyadi, E. dan Kolopaking, R., 2017:12). Dalam praktek, keanekaragaman bahan makanan itu dapat diwujudkan dengan menerapkan pola susunan hidangan "empat sehat lima sempurna", yaitu diterapkannya penggunaan empat kelompok bahan makanan dalam menu makanan anak sehari-hari yang diperkaya dengan segelas susu. Komposisi makanan anak mulai usia tahun kedua dapat digambarkan dalam bentuk "piramida komposisi makanan". Luas bidang pada masing – masing petak kelompok bahan makanan pada piramida menggambarkan perbandingan banyaknya porsi kelompok bahan makanan pada setiap kali pemberian makan. Nasi atau sumber karbohidrat lain seperti kentang atau roti menempati bidang yang paling luas pada dasar piramida. Hal ini menunjukkan bahwa nasi atau penggantinya merupakan bahan yang porsinya paling besar karena merupakan sumber energi. Sebaliknya, lemak atau minyak dan gula ditempatkan pada puncak piramida. Makanan yang mengandung lemak, minyak, dan makanan manis harus dibatasi sesedikit mungkin karena kurang baik bagi anak.

#### **G. Pengolahan Makanan**

Keamanan pangan untuk balita tidak cukup hanya menjaga kebersihan tetapi juga perlu diperhatikan selama proses pengolahan. Proses pengolahan pangan memberikan beberapa keuntungan, misalnya memperbaiki nilai gizi dan daya cerna, memperbaiki cita rasa maupun aroma, serta memperpanjang daya simpan (Auliana, 2019:79).

Bahan makanan yang akan diolah disamping kebersihannya juga dalam

penyiapan seperti dalam membuat potongan bahan perlu diperhatikan. Hal ini karena proses mengunyah dan refleks menelan balita belum sempurna sehingga anak sering tersedak. Penggunaan bumbu dalam pengolahan juga perlu diperhatikan. Menurut Moore (2017) dalam Urip, V. (2014:53) pemakaian bumbu yang merangsang perlu dihindari karena dapat membahayakan saluran pencernaan dan pada umumnya anak tidak menyukai makanan yang beraroma tajam. Pengolahan makanan untuk balita adalah yang menghasilkan tekstur lunak dengan kandungan air tinggi yaitu di rebus, diungkep atau dikukus. Untuk pengolahan dengan di panggang atau digoreng yang tidak menghasilkan tekstur keras dapat dikenalkan tetapi dalam jumlah yang terbatas. Di samping itu dapat pula dilakukan pengolahan dengan cara kombinasi misal direbus dahulu baru kemudian di panggang atau di rebus/diungkep baru kemudian digoreng.

#### **H. Penyajian Makanan**

Penyajian makanan salah satu hal yang dapat dapat menggugah selera makan anak. Penyajian makanan dapat dibuat menarik baik dari variasi bentuk, warna dan rasa. Variasi bentuk makanan misalnya dapat dibuat bola-bola, kotak, atau bentuk bunga. Penggunaan kombinasi bentuk, warna dan rasa dari makanan yang disajikan tersebut dapat diterapkan baik dari bahan yang berbeda maupun yang sama. Disamping itu juga dapat menggunakan alat saji atau alat makan yang lucu sehingga selain anak tergugah untuk makan, anak tertarik untuk dapat berlatih makan sendiri.

#### **I. Cara Pemberian Makanan Untuk Anak**

Anak balita sudah dapat makan seperti anggota keluarga lainnya dengan frekuensi yang sama yaitu pagi, siang dan malam serta 2 kali makan selingan yaitu menjelang siang dan pada sore hari. Meski demikian cara pemberiannya dengan porsi kecil, teratur dan jangan dipaksa karena dapat menyebabkan anak menolak makanan. Waktu makan dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk belajar bagi anak balita, seperti menanamkan kebiasaan makan yang baik, belajar keterampilan makan dan

belajar mengenai makanan. Orang tua dapat membuat waktu makan sebagai proses pembelajaran kebiasaan makan yang baik seperti makan teratur pada jam yang sama setiap harinya, makan di ruang makan sambil duduk bukan digendong atau sambil jalan-jalan. Makan bersama keluarga dapat memberikan kesempatan bagi balita untuk mengobservasi anggota keluarga yang lain dalam makan. Anak dapat belajar cara menggunakan peralatan makan dan cara memakan makanan tertentu. Anak usia ini mulai mengetahui cara makan sendiri meskipun masih mengalami kesulitan untuk mengambil atau menyendok makanan dengan demikian anak dilatih untuk dapat mengeksplorasi keterampilan makan tanpa bantuan. Untuk menumbuhkan keterampilan makan anak secara mandiri anak jangan dibiasakan untuk selalu disuapi oleh orang tua atau pengasuhnya.

Acara makan bersama juga dapat mengajarkan balita mengenai makanan. Secara umum anak lebih suka memakan makanan yang dimakan orang tuanya. Seiring bertambahnya usia anak balita mulai tertarik dengan makanan yang dimakan oleh teman-temannya. Dengan demikian, orang tua sangat berperan dalam memberikan model atau contoh bagi anak dengan memilih makanan yang sehat dan bergizi.

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Gizi Tumbuh Kembang pada Anak di PAUD Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh”. Media yang digunakan berupa Laptop, proyektor dan brosur. Penyuluhan ini telah dilakukan di PAUD Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh pada hari Senin Tanggal 06 Juni 2021, yang dimulai pukul : 09.00 s/d 12.00 Wib.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 09.00 Wib yang dibuka oleh Sdr M. Egi Fakhrozi As (Mahasiswa program studi S1 Ilmu Gizi), dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri

pertama oleh Ibu Chairanisa Anwar, S.ST M.K.M yaitu tentang “Gizi pada anak meliputi pengolahan makanan”.

## 3. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dengan tema “Gizi Tumbuh Kembang pada Anak di PAUD Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh”.

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 09.00 Wib yang dibuka oleh Sdr M. Egi Fakhrozi As (Mahasiswa program studi S1 Ilmu Gizi), dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri pertama oleh Ibu Chairanisa Anwar, S.ST M.K.M yaitu tentang “Gizi pada anak meliputi pengolahan makanan”. Media yang digunakan adalah Laptop dan Infocus.

## 4. REFERENSI

- Auliana, R. 2016. Manfaat Bekatul dan Kandungan Gizinya. Kegiatan Dharma Wanita, FT UNY. Yogyakarta.  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132048525/pengabdian/manfaat-bekatul-dan-kandungangizinya.pdf>
- Badudu & Zain. 2016. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Djoko Pekik Irianto. 2016. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY.
- Judarwanto W. Perilaku Makan Anak Sekolah. Direktorat Bina Gizi. 2014:1-4.
- Karyadi E, Kolopaking R. 2017. Kiat Mengatasi Anak Sulit Makan. Jakarta : PT Intisari Mediatama.
- Moehyi, S. 2018. Pengaruh Makanan dan Diet Untuk Penyembuhan Penyakit. Gramedia. Jakarta.
- Uripi, V. 2014. Menu Sehat Untuk Balita. Jakarta : Puspa Swara.





