

GIZI SEIMBANG DAN MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK USIA DINI

(Rizqie Auliana, M.Kes)

*Disampaikan pada pertemuan parenting class
di Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu"
Sabtu, 19 Februari 2011*

Mengapa anak perlu gizi?

Anak merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan. Ketika masih dalam kandungan dikatakan: apa yang dimakan ibu itulah yang dimakan janin, kalau ibunya merokok maka berarti pula janinnya merokok, dan jika ibunya minum minuman keras maka janinnya juga ikut minum minuman keras. Setelah lahir, apa yang dimakan oleh bayi sejak usia dini merupakan fondasi yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan di masa depan. Balita akan sehat jika sejak awal kehidupannya sudah diberi makanan sehat dan seimbang sehingga kualitas SDM yang dihasilkan optimal.

Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang paripurna, yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial. Oleh karena itu, slogan umum bahwa pencegahan adalah upaya terbaik dan lebih efektif-efisien daripada pengobatan, harus benar-benar dilaksanakan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak. Hal ini pula yang menjadi tujuan utama *Millennium Development Goals (MDGs)* tahun 2015 yang dicanangkan UNICEF: tercapainya keadaan gizi dan kesehatan yang baik serta seimbang.

Setiap harinya, anak membutuhkan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi yang berguna untuk pertumbuhan otak (intelektual) dan pertumbuhan fisik. Untuk mengetahui status gizi dan kesehatan anak secara menyeluruh dapat dilihat mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik, motorik, fungsional, emosi dan kognisi anak. Berdasarkan pengukuran antropometri, maka anak yang sehat

bertambah umur, bertambah berat, dan tinggi dikaitkan dengan kecukupan asupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng.

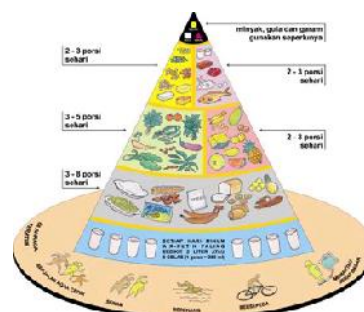
Indonesia memiliki kesepakatan tanda anak sehat bergizi baik yang terdiri dari 10 kriteria, yaitu:

1. **Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi.** Anak dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang dan otot yang sehat dan kuat karena konsumsi protein dan kalsiumnya cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi, massa tubuh pun akan bertambah dan anak akan bertambah tinggi.
2. **Postur tubuh tegap dan otot padat.** Anak yang memiliki massa otot yang padat dan tubuh tegap didapat adalah ciri anak yang tidak kekurangan protein dan kalsium. Mengonsumsi susu dapat membantu anak mencapai postur ideal kelak.
3. **Rambut berkilau dan kuat.** Protein dari daging, ayam, ikan dan kacang-kacangan dapat membuat rambut menjadi lebih sehat dan kuat. Rambut yang sehat dapat melindungi kepala si anak.
4. **Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat.** Kulit dan kuku bersih pada anak menandakan asupan vitamin A,C,E dan mineralnya terpenuhi. Makanan yang kaya mineral didapatkan dari kangkung, bayam, jambu buji, jeruk, mangga dan lainnya.
5. **Wajah ceria, mata bening dan bibir segar.** Mata yang sehat dan bening didapat dari konsumsi vitamin A dan C seperti tomat dan wortel. Bibir segar didapat dari vitamin B, C dan E seperti yang terdapat dalam wortel, kentang, udang, mangga, jeruk.
6. **Gigi bersih dan gusi merah muda.** Gigi dan gusi sehat dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan dengan baik. Untuk itu, asupan kalsium dan vitamin B pun diperlukan.
7. **Nafsu makan baik dan buang air besar teratur.** Nafsu makan baik dilihat dari intensitas anak makan, idealnya yaitu 3 kali sehari. Buang air besar pun harusnya setiap hari agar sisa makanan dalam usus besar tidak menjadi racun bagi tubuh yang dapat mengganggu nafsu makan.

8. **Bergerak aktif dan berbicara lancar sesuai umur.** Anak aktif atau mungkin cerewet dan banyak bertanya sebenarnya adalah tanda yang baik. Namun sebaiknya perhatikan setiap ucapannya, apakah sesuai umurnya tau tidak.
9. **Penuh perhatian dan bereaksi aktif.** Fokus pada satu hal adalah hal yang sulit dilakukan anak, terutama anak yang aktif. Tapi jika dia sudah bisa menyelesaikan sesuatu, itu tandanya ia sudah bisa melatih perhatian dan kemampuan fokusnya.
10. **Tidur nyenyak.** Setelah beraktivitas sepanjang hari, tubuh anak perlu istirahat (tidur) selama 8 jam sehari. Tidur dibutuhkan agar tubuh dapat berkembang dengan baik. Untuk membuatnya tidur nyenyak, buatlah perutnya kenyang terlebih dahulu.

Prinsip Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit).



TGS terdiri dari beberapa potongan tumpeng, yaitu:

- 1 potongan besar: golongan makanan karbohidrat,
- 2 potongan sedang dan 2 potongan kecil yang merupakan golongan sayuran dan buah,
- 2 potongan kecil di atasnya yang merupakan golongan protein hewani dan nabati, dan
- 1 potongan terkecil di puncak yaitu gula, garam, dan minyak yang dikonsumsi seperlunya.
- Potongan TGS juga dilapisi dengan air putih yang idealnya dikonsumsi 2 liter atau 8 gelas sehari.
- Luasnya potongan TGS ini menunjukkan porsi konsumsi setiap orang per hari. Karbohidrat dikonsumsi 3 - 8 porsi, sayuran 3 - 5 porsi sedikit lebih besar dari buah, buah 2-3 porsi, serta protein hewani dan nabati 2 - 3 porsi.
- Konsumsi ini dibagi untuk makan pagi, siang, dan malam. Kombinasi makanan per harinya perlu dilakukan.
- Dibagian bawah TGS terdapat prinsip gizi seimbang yang lain, yaitu: pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan pantau berat badan.

Prinsip gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini hingga usia lanjut. Ibu hamil, remaja perempuan serta bayi sampai usia 2 tahun merupakan kelompok usia yang penting menerapkan prinsip gizi seimbang ini. Kelompok ini adalah kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup manusia. Khusus untuk ibu hamil, akan mengalami periode *window of opportunity*, kesempatan singkat untuk melakukan sesuatu yang menguntungkan dan memanfaatkan zat gizi untuk kesehatan ibu dan janin. Periode ini berkisar dari sebelum kehamilan hingga anak berumur dua tahun. Prinsip gizi seimbang dinilai efektif dilakukan dalam periode ini karena jika calon ibu kekurangan gizi dan berlanjut hingga ibu hamil, maka janin akan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan beban ganda masalah gizi, yaitu: anak kurang gizi,

lambat berkembang, mudah sakit, kurang cerdas, serta ketika dewasa kegemukan dan beresiko terkena penyakit degeneratif.

Gizi Seimbang Anak Usia Dini

Air susu ibu (ASI) adalah satu-satunya makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi 0-6 bulan. ASI eksklusif tanpa ditambah cairan atau makanan lain merupakan makanan pertama dalam kehidupan manusia yang bergizi seimbang. Namun sesudah usia 6 bulan kebutuhan gizi bayi meningkat dan harus ditambah bahan makanan lain sehingga ASI tidak lagi bergizi seimbang. Sampai usia 2 tahun merupakan masa kritis dan termasuk dalam periode *window of opportunity*. Pada periode kehidupan ini sel-sel otak tumbuh sangat cepat sehingga saat usia 2 tahun pertumbuhan otak sudah mencapai lebih 80% dan masa kritis bagi pembentukan kecerdasan. Oleh karena itu jika pada usia ini kekurangan gizi maka perkembangan otak dan kecerdasan terhambat dan tidak dapat diperbaiki. Pola makan bergizi seimbang sangat diperlukan dalam bentuk pemberian ASI dan MP-ASI yang benar.

Ketika memasuki usia 1 tahun, laju pertumbuhan mulai melambat tetapi perkembangan motorik meningkat, anak mulai mengeksplorasi lingkungan sekitar dengan cara berjalan kesana kemari, lompat, lari dan sebagainya. Namun pada usia ini anak juga mulai sering mengalami gangguan kesehatan dan rentan terhadap penyakit infeksi seperti ISPA dan diare sehingga anak butuh zat gizi tinggi dan gizi seimbang agar tumbuh kembangnya optimal. Sementara ketika masuk usia 3 tahun, anak mulai bersifat ingin mandiri dan dalam memilih makanan sudah bersikap sebagai konsumen aktif dimana anak sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang ingin dikonsumsinya. Pada rentang usia 3-5 tahun kerap terjadi anak menolak makanan yang tidak disukai dan hanya memilih makanan yang disukai sehingga perlu diperkenalkan kepada mereka beranekaragam makanan.

Saat ini banyak ditemukan anak yang terlalu gemuk sekaligus kurus, sekitar 14% balita di Indonesia kurus (6% nya sangat kurus) dan sekitar 12% gemuk. Aktivitas bermain yang meningkat dan mungkin mulai masuk sekolah membuat anak menunda waktu makan, bahkan orang tua yang tidak memperhatikan bisa saja membuat anak minta makan menjelang tidur saat ia terlalu lelah beraktivitas seharian dan baru lapar ketika malam. Pada usia ini anak juga mulai banyak bermain dengan teman-temannya sehingga mudah tertular penyakit sehingga perlu ditanamkan kebiasaan makan beragam dan bergizi serta pola hidup bersih.

Makanan Anak Usia Dini

1. Makanan untuk usia 6-12 bulan

Usia 6 bulan. Pada usia ini sudah diberikan makanan tambahan pendamping ASI (MP-ASI). Hal ini sudah boleh dilakukan karena bayi sudah mempunyai reflek mengunyah dengan pencernaan yang lebih kuat. Makanan tambahan diberikan dalam bentuk lumat dan rendah serat, misalnya pisang yang dilumatkan, sari jeruk, labu, papaya dan biscuit yang dilumatkan dengan susu. Pola pemberian dilakukan secara bertahap sebanyak 2 sendok makan per waktu makan dan diberikan 2 kali sehari. Kenalkan setiap jenis makanan 2-3 hari baru lanjutkan mengenalkan jenis makanan yang lain.

Usia 7 bulan. Pada usia 7 bulan mulai dikenalkan bubur tim saring dengan campuran sayuran dan protein hewani-nabati. Sehingga pola menunya terdiri dari buah lumat, bubur susu dan tim saring.

Usia 8 bulan. Mulai usia 8 bulan sudah bisa diberi tim cincang untuk membantu merangsang pertumbuhan gigi, meskipun belum tumbuh gigi, bayi dapat mengunyah dengan gusi. Untuk meningkatkan kandungan gizi, makanan pada usia ini dapat ditambah minyak. Minyak akan menambah kalori dan meningkatkan penyerapan vitamin A dan zat gizi lain.

Usia 9 bulan. Secara bertahap mulai dikenalkan makanan yang lebih kental dan berikan makanan selingan 1 kali sehari. Makanan selingan berupa: bubur kacang hijau, pudding susu, biscuit susu.

Usia 10 bulan. Kepadatan makanan ditingkatkan mendekati makanan keluarga, mulai dari tim lunak sampai akhirnya nasi pada usia 12 bulan.

Apa yang harus diperhatikan dalam pemberian MP-ASI?

- Buatlah makanan dari bahan segar yang bebas pestisida dan pengawet.
- Jangan menggunakan MSG, untuk menggantinya dapat digunakan keju atau kaldu.
- Kenalkan gula dan garam saat usia 12 bulan.
- Variasikan sehingga anak tidak bosan sehingga kelak anak terhindar dari kesulitan makan di usia berikutnya.
- Jika membeli makanan bayi dalam kemasan: perhatikan tanggal kadaluarsa.

2. Makanan anak usia 1-5 tahun

Pada usia ini anak sudah harus makan seperti pola makan keluarga, yaitu: sarapan, makan siang, makan malam dan 2 kali selingan. Porsi makan pada usia ini setengah dari porsi orang dewasa. Memasuki usia 1 tahun pertumbuhan mulai lambat dan permasalahan mulai sulit makan muncul. Sementara itu aktivitas mulai bertambah dengan bermain sehingga makan dapat dilakukan sambil bermain. Namun selanjutnya akan lebih baik kalau makan dilakukan bersama seluruh anggota keluarga dengan mengajarkannya duduk bersama di meja makan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian makan anak usia 1-5 tahun:

- Selalu variasikan makanan yang diberikan meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah. Usahakan protein yang diberikan juga berganti sehingga semua zat gizi terpenuhi.

- Variasikan cara mengolah sehingga semua bahan makanan dapat masuk, misalnya anak tidak mau makan bayam maka bayam dapat dibuat dalam telur dadar.
- Berikan air putih setiap kali habis makan.
- Hindari memberikan makanan selingan mendekati jam makan utama.
- Ketika masuk usia 2 tahun jelaskan manfaat makanan yang harus dimakan sehingga dapat mengurangi rasa tidak sukanya.

Kebutuhan Gizi dan Anjuran Pembagian Makan Sehari

Usia 6-8 bulan: 650 kalori

| Bahan makanan atau peneruak | Jml porsi (p) | Pagi | Selingan pagi | Siang | Selingan sore | Sore |
|------------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------------|-------------|
| Nasi | ½ | ¼ | | ¼ | | |
| Daging | | | | | | |
| Tempe | | | | | | |
| Sayur | | | | | | |
| Buah | 1 | | | ½ | | ½ |
| Susu | ½ | ½ | | | | |
| Minyak | | | | | | |
| ASI | sekehendak | | | | | |
| Taburia | 1 sachet sehari | | | | | |
| Total sehari | 650 | 84 | | 97 | | 28 |

Contoh set hidangan:

| Waktu | Hidangan | Bhn makanan | Berat (g) | Porsi (p) | Energi (kalori) |
|--------------|--------------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------------|
| Pagi | Bubur susu saus jeruk | Tepung beras | 12 | ¼ | 117 |
| | | Susu bubuk | 10 | 2/5 | |
| Jam 10 | Buah jeruk pepaya | Jeruk manis | 25 | ½ | 52 |
| | | Pepaya | 60 | ½ | |

Usia 9-11 bulan: 900 kalori

| Bahan makanan atau penukar | Jml porsi (p) | Pagi | Selingan pagi | Siang | Selingan sore | Sore |
|----------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Nasi | 1 | $\frac{1}{4}$ | | $\frac{1}{4}$ | | |
| Daging | $\frac{1}{2}$ | | | | | |
| Tempe | $\frac{1}{2}$ | | | | | |
| Sayur | $\frac{1}{2}$ | | | | | |
| Buah | 1 $\frac{1}{2}$ | | | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{2}$ |
| Susu | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | | | | |
| Minyak | $\frac{1}{2}$ | | | | | |
| ASI | sekehendak | | | | | |
| Taburia | 1 sachet sehari | | | | | |
| Total sehari | 900 | 122 | 36 | 123 | 25 | 143 |

Usia 12 bulan: 1100 kalori

| Bahan makanan atau penukar | Jml porsi (p) | Pagi | Selingan pagi | Siang | Selingan sore | Sore |
|----------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Nasi | 2 | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{2}$ | 1 | $\frac{1}{2}$ |
| Daging | 1 | $\frac{1}{4}$ | | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{4}$ |
| Tempe | 1 | $\frac{1}{4}$ | | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{4}$ |
| Sayur | 1 | $\frac{1}{4}$ | | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{4}$ |
| Buah | 2 | | 1 | | 1 | |
| Susu | $\frac{1}{2}$ | | | | | $\frac{1}{2}$ |
| Minyak | 1 $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | |
| ASI | sekehendak | | | | | |
| Taburia | 1 sachet sehari | | | | | |
| Total sehari | 1100 | 144 | 50 | 218 | 126 | 253 |

Usia 1-2 tahun: 1300 kal

| Bahan makanan atau penukar | Jml porsi (p) | Pagi | Selingan pagi | Siang | Selingan sore | Sore |
|----------------------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| Nasi | 2 $\frac{1}{4}$ | $\frac{7}{10}$ | $\frac{1}{4}$ | $\frac{7}{10}$ | | $\frac{6}{10}$ |
| Daging | 1 $\frac{1}{4}$ | $\frac{1}{4}$ | $\frac{1}{4}$ | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{4}$ |
| Tempe | 1 $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{2}$ |
| Sayur | 1 $\frac{1}{2}$ | $\frac{1}{4}$ | $\frac{1}{4}$ | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{2}$ |
| Buah | 2 | | | $\frac{1}{2}$ | 1 | $\frac{1}{2}$ |
| Susu | | | | | | |
| Minyak | 1 | $\frac{1}{2}$ | | $\frac{1}{4}$ | | $\frac{1}{4}$ |
| ASI | sekehendak | | | | | |
| Taburia | 1 sachet sehari | | | | | |
| Total sehari | 1300 | 221 | 149 | 261 | 87 | 235 |

Usia 1-2 tahun: 1300 kal

| Bahan makanan atau penukar | Jml porsi (p) | Pagi | Selingan pagi | Siang | Selingan sore | Sore |
|----------------------------|-----------------|------|---------------|-------|---------------|------|
| Nasi | 2 ¼ | 7/10 | ¼ | 7/10 | | 6/10 |
| Daging | 1 ¼ | ¼ | ¼ | ½ | | ¼ |
| Tempe | 1 ½ | ½ | | ½ | | ½ |
| Sayur | 1 ½ | ¼ | ¼ | ½ | | ½ |
| Buah | 2 | | | ½ | 1 | ½ |
| Susu | | | | | | |
| Minyak | 1 | ½ | | ¼ | | ¼ |
| ASI | sekehendak | | | | | |
| Taburia | 1 sachet sehari | | | | | |
| Total sehari | 1300 | 221 | 149 | 261 | 87 | 235 |

Usia 3-5 tahun: 1400 kal

| Bahan makanan atau penukar | Jml porsi (p) | Pagi | Selingan pagi | Siang | Selingan sore | Sore |
|----------------------------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|------|
| Nasi | 3 | 1 | | 1 | | 1 |
| Sayur | 2 | ¾ | | ¾ | | ½ |
| Buah | 2 ½ | | ½ | | 2 | |
| Tempe | 2 | | | 1 | | 1 |
| Daging | 3 | 1 | | 1 | | 1 |
| Minyak | 2 | ½ | | ¾ | | ¾ |
| Gula | 2 | | 1 | | 1 | |
| Susu | 1 | | | | 1 | |
| Total sehari | 1400 | 293,75 | 75 | 381,25 | 275 | 375 |

Patokan porsi yang digunakan:

1. Nasi 1 porsi= ¾ gls=100 g=175 kal
2. Sayur 1 porsi= 1 gls=100 g=25 kal
3. Buah 1 porsi=1-2 bh=50-190 g=50 kal
4. Tempe 1 porsi= 2 ptg sdg=50 g=75 kal
5. Daging 1 porsi= 1 ptg sdg= 35 g=75 kal
6. Minyak 1 porsi= 1 sdt=5 g=50 kal
7. Gula 1 porsi= 1 sdm=13 g=50 kal
8. Susu bubuk (tanpa lemak) 1 porsi=4 sdm=20 g=75 kal

Mengatasi susah makan anak.

Susah makan merupakan problem yang dihadapi oleh hampir semua ibu-ibu. Terkadang anak menolak makanan yang diberikan tanpa tahu apa penyebabnya. Susah makan dapat pula terjadi karena pemberian makan kepada anak sudah salah sejak awal. Misalnya anak terlalu lama diberi ASI dan pengenalan M-ASI terlambat, tidak dikenalkan beragam bahan pangan, terlalu banyak diberi susu formula atau banyak diberi makanan jajan. Mengatasi susah makan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah memberikan suasana makan yang nyaman dan menyenangkan, perhatikan pula hal-hal berikut:

- Ajakan makan harus disampaikan dengan penuh kasih sayang. Lebih ideal jika disertai dengan menanamkan pemahaman tentang arti makanan.
- Coba dengan menambahkan hal-hal menyenangkan seperti sambil menonton TV, mendengarkan music atau bermain tetapi usahakan anak tetap duduk dan sambil berkomunikasi.
- Coba ajak makan bersama temannya.
- Ajak makan bersama seluruh anggota keluarga dan duduk bersama di meja makan. Biarkan anak makan sendiri dengan alat makan yang sama dengan anggota keluarga yang lain.
- Buat jadwal makan secara teratur sehingga lama kelamaan anak akan kenal dan tahu waktunya makan.

SUMBER PUSTAKA

Dedeh Kurniasih, Hilman Hilmansyah, Marfiah Panji Astuti dan Saeful Imam. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Nakita dan Yayasan Institut Danone. Penerbit PT Gramedia. Jakarta.

Nurul Ulfah. 2009. <http://health.detik.com>. *Kenali 10 Ciri Anak Bergizi Baik*. Diakses tanggal 6 Agustus 2009.

Toeti Soenardi. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. *Ranch Market*. Penerbit PT Primamedia Pustaka. Jakarta.