

# GIZI DAUR HIDUP: Gizi Anak Balita

By

Suyatno, Ir., MKes.

Contact:

E-mail: [suyatnofkmundip@gmail.com](mailto:suyatnofkmundip@gmail.com)

Blog: [suyatno.blog.undip.ac.id](http://suyatno.blog.undip.ac.id)

Hp/Telp: 08122815730 / 024-70251915

# KARAKTERISTIK

- disebut juga usia : pra - sekolah
- batasan umur 3 – 5 tahun
- hal yg perlu diperhatikan :
  1. laju pertumbuhan tdk setinggi masa bayi ( masa laten )
    - penambahan bb 0,7 – 2,3 kg/thn
    - pertambahan tb 0,9 – 1,2 cm/thn
  2. nafsu makan menurun
  3. aktivitas meningkat
- mampu mengatakan “tidak” thd makanan yg ditawarkan

- beberapa penelitian menunjukkan anak hanya mau makan 1 jenis makanan selama ber – mngg<sup>2</sup> (food jag) maka tawarkan jenis makanan lain tiap kali makan
- saat tepat ditanamkan kebiasaan makan yg baik
- waktu makan mulai disesuaikan dg anggota keluarga yg lain → dpt habis porsinya
- waktu makan tdk teratur → nafsu makan turun

# KEADAAN GIZI ANAK BALITA

## Rumus perkiraan berat badan

UMUR	BERAT BADAN (Kg)
• LAHIR	• 3,25
• 5 – 12 BULAN	• $\{USIA(BL) + 9\} : 2$
• 1 – 6 TAHUN	• $\{USIA(TH) \times 2 + 8$
• 6 – 12 TAHUN	• $\{USIA (TH) \times 7 - 5\} : 2$

## ➤ RUMUS PERKIRAAN TINGGI BADAN

UMUR	TINGGI BADAN (cm)
• LAHIR	• 50
• – 1 TAHUN	• 75 cm
• 2 – 12 TAHUN	• $USIA (TH) \times 6 + 77$

Penyimpangan dapat terjadi karena:

1. kurangnya asupan gizi
2. kejadian infeksi & investasi cacing

# MASALAH GIZI ANAK BALITA

## 1. Berat badan kurang

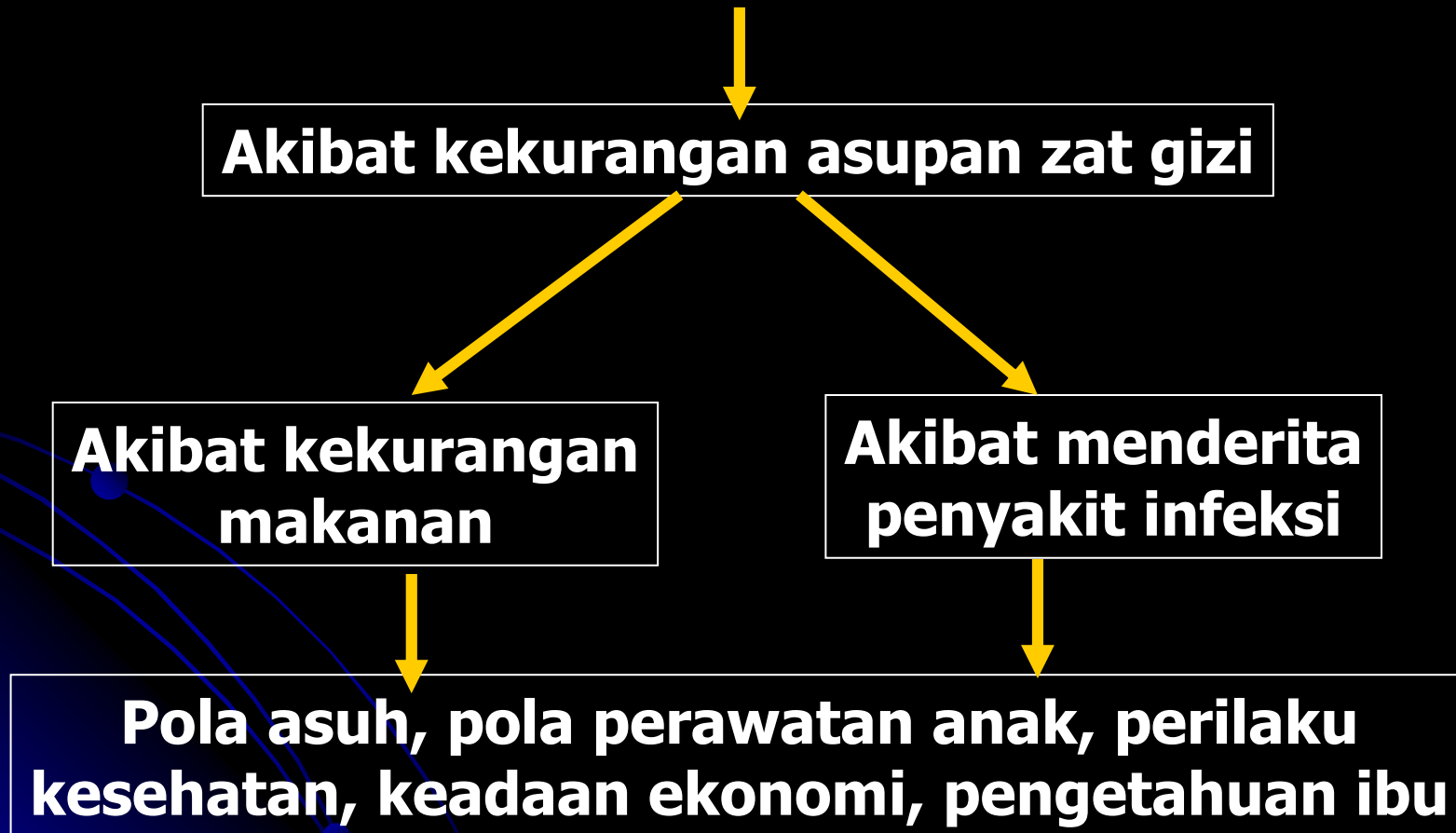
- masalah serius ok sedang tumbuh & berkembang
- mencerminkan kebiasaan makan yg buruk
- penanganannya difokuskan pd penyebab & alternatif pemecahannya

## 2. Berat badan berlebih

- jika tdk cepat diatasi dpt berlanjut sd dewasa
- penyebabnya terlalu banyak makan, kurang gerak/olah raga

# PENYEBAB KURANG GIZI

## ANAK KURANG GIZI



### **3. Karies gigi**

- terjadi karena >> makan cemilan yg lengket & mengandung gula (permen, kue + krim, minuman manis, keripik kentang)
- makanan yg baik bg gigi : buah segar, pop corn, yugurt, keju

### **4. Alergi makanan**

- lebih berisiko dg keluarga yg mempunyai riwayat alergi
- dpt bersifat sementara / menetap
- alergi yg dapat reda sendiri : telur, kacang2an, terigu
- alergi yg cenderung menetap: ikan, kerang



## JENIS ALERGI MAKANAN BERDASARKAN USIA

Bayi	Anak > 2 th	Dewasa
✓ susu sapi	✓ susu sapi ✓ coklat ✓ terigu ✓ jagung ✓ cola	✓ idem ✓ telur, ikan ✓ kacang

## **5. Anemia defisiensi gizi besi**

- ✓ terutama pd anak yg banyak mengkonsumsi susu → kurang minat menyantap makanan lain.
- ✓ kurangi porsi susu, ganti dg makanan/minuman yg >> zat besi atau membantu penyerapan zat besi

## **6. Pica**

- ✓ mengkonsumsi sesuatu yg bukan makanan (perca, kertas, minyak, dll)
- ✓ tdk berbahaya bg kesehatan, kecuali menyantap zat toksik

# KEBUTUHAN ZAT GIZI ANAK BALITA

## 1. Kebutuhan energi :

- ✓ tidak setinggi masa bayi (per kg bb)
- ✓ pedoman umum : 1.000 kkal + 100 kkal/tiap tahun umur

## 2. Kebutuhan protein

- ✓ 1 – 1 ½ gr/kg bb
- ✓ utamakan pd protein hewani
- ✓ variasikan dg protein nabati

### **3. Kebutuhan mineral :**

- ✓ **kebutuhan kalsium cukup tinggi (800 mg/hari), penting utk cegah osteoporosis, per – tbn an tulang & gigi (susu, keju, yogurt,dll)**
- ✓ **perhatikan asupan zat besi (konsumsi daging, ayam, ikan,sereal, sayuran warna hijau setiap hari)**

# **PENATALAKSANAAN GIZI**

## **1. Kembangkan kebiasaan makan yg baik**

- ✓ **anak sejak dini diperkenalkan dg makanan beragam**
- ✓ **kebiasaan makan org tua sangat mempengaruhi anak**
- ✓ **hindari pengucapan ketidak senangan thd makanan di hadapan anak.**

## **2. Kesukaan anak**

- ✓ hormati kesukaan anak thd makanan tertentu → pelan<sup>2</sup> ubah ke arah kebiasaan makan yg baik

## **3. Kembangkan keahlian makan**

- ✓ biarkan anak mencoba makan sendiri
- ✓ penekanan pd kerapian makan → stress & mengganggu pengembangan kebiasaan makan yg baik

#### **4. Minimumkan risiko obesitas**

- ✓ **hindari makanan yg melebihi kebutuhan**
- ✓ **jika anak masih terasa lapar dpat diberi buah yg memberi rasa kenyang tp << energi**

#### **5. Promosikan kesehatan gigi**

- ✓ **kurangi makanan >> gula / lengket & biasakan gosok gigi setelahnya**
- ✓ **banyak konsumsi buah segar utk mengurangi caries**