



Australian Government

GIZI

BUKU PEGANGAN KADER
KESEHATAN KAMPUNG



KOMPAK

Kolaborasi Masyarakat dan Pelayanan untuk Kesejahteraan
Kemitraan Pemerintah Australia - Indonesia

JUNI 2019

Versi Draf

Isi Buku

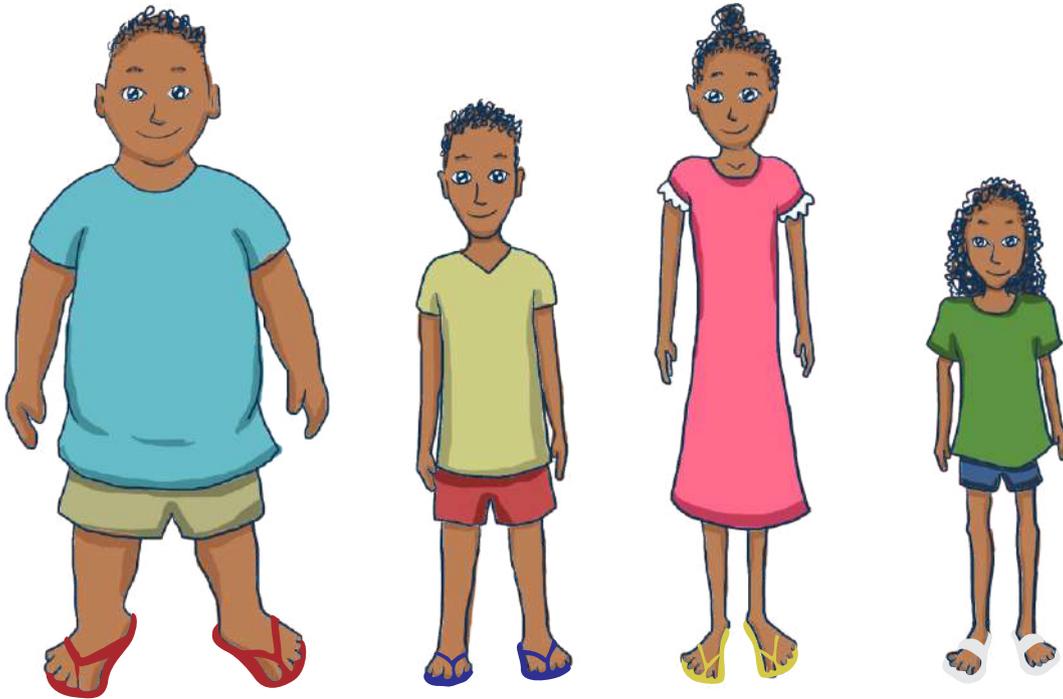
1	Manusia dan Makanan	1
2	Zat Gizi dalam Makanan	5
3	Kekurangan Gizi	13
4	Mengetahui Keadaan Gizi Anak dan Ibu Hamil	17
5	KMS	28
6	Mencegah Terjadinya Masalah Gizi	33
7	Hidup Bersih	42

1 Manusia dan Makanan

Kehidupan manusia sejak dalam kandungan, lahir, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, tua hingga sebelum meninggal memerlukan makanan. Makanan yang kita makan mempengaruhi keadaan kesehatan dan kelangsungan hidup kita. Segala sesuatu tentang makanan yang

berhubungan dengan kesehatan disebut "Gizi".

Perbedaan gizi membuat orang-orang berbeda: Ada orang yang tinggi, ada yang pendek. Ada yang kurus, ada yang gemuk. Ada yang pintar ada yang kurang pintar. Ada yang sehat dan ada yang sakit.



Tentu saja makanan tidak secara langsung menyebabkan perbedaan-perbedaan itu.

Hal-hal yang mempengaruhi keadaan gizi kita antara lain:

1. Perilaku (Kebiasaan).
2. Lingkungan.
3. Pelayanan Kesehatan.
4. Keturunan.

Ke-4 hal tersebut saling berpengaruh satu sama lain.



Perilaku

Kebiasaan sehari-hari mempengaruhi keadaan kesehatan seseorang, misalnya kebiasaan makan pagi, kebiasaan makanan yang sehat atau bagaimana memilih makanan untuk dimakan oleh keluarga.

Perilaku yang baik akan mendukung pola makan yang baik untuk kesehatan.



Lingkungan

Keadaan lingkungan sekitar tempat tinggal yang buruk, misalnya lingkungan yang kotor dapat menyebabkan penyakit dan memudahkan penularan penyakit.

Penyakit menular dapat mengganggu pertumbuhan tubuh seseorang bahkan menyebabkan kematian. Lingkungan yang sehat berhubungan dengan tersedianya makanan dan air minum yang bersih dan terhindar dari penularan penyakit.



Pelayanan Kesehatan

Masyarakat yang tinggal jauh dari tempat pelayanan kesehatan tidak mendapat pertolongan yang cukup apabila ada anak-anak yang sakit. Anak-anak yang sering sakit pada masa kecilnya, biasanya mengalami gangguan pertumbuhan badan, menjadi kurus atau pendek.

Pelayanan kesehatan bukan saja pengobatan untuk orang sakit, tapi juga kegiatan-kegiatan untuk mencegah penyakit serta memberikan pengetahuan yang cukup tentang pertumbuhan dan perkembangan anak kepada masyarakat. Pelayanan kesehatan tidak hanya bisa dilakukan oleh petugas kesehatan tapi juga oleh masyarakat sendiri yang sudah mendapat pelatihan. Anggota masyarakat ini disebut kader.



Keturunan

Seorang anak biasanya memiliki bentuk dan ukuran badan yang mengikuti orang tuanya. Bapak atau mama yang tinggi akan mempunyai anak-anak yang tinggi. Ada suku-suku yang orang-orangnya tinggi-tinggi ada pula yang pendek-pendek. Sehingga makanan tidak secara langsung mempengaruhi perbedaan yang disebabkan oleh keturunan ini.



Jadi perilaku atau kebiasaan kita, lingkungan sekitar kita dan adanya penyakit adalah hal-hal yang mempengaruhi keadaan gizi kita. Dengan memperbaiki kebiasaan, memperbaiki lingkungan dan menangani penyakit dengan baik maka gizi masyarakat juga akan menjadi lebih baik.

Manfaat Makanan

Untuk bisa melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari kita memerlukan tenaga.

Perhatikan gambar orang-orang di sebuah kampung di bawah ini. Ada orang yang berjalan, anak-anak yang bermain, bapak-bapak yang mendayung dan bersiap-siap pergi menjala. Ada juga mama-mama yang mencuci pakaian dan membawa sayur untuk dimasak

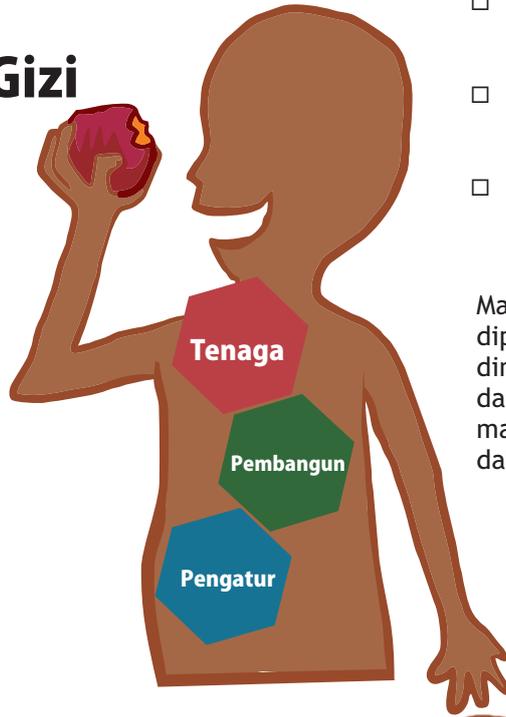
Masyarakat di kampung ini makan dengan cukup, sehingga mereka mempunyai tenaga untuk melakukan semua kegiatan mereka dengan baik.



Tenaga itu ada karena kita makan dengan cukup. Kalau kita makan dengan cukup maka kita akan mempunyai tenaga yang besar. Jika kita kurang makan, maka kita akan merasa lemah atau tidak bertenaga. Tenaga bukan hanya kekuatan untuk bergerak, tetapi juga untuk berbicara dan berpikir.

Namun makanan bukan hanya untuk memberikan tenaga saja, tetapi dapat membantu bayi dan anak-anak menjadi tumbuh besar. Anak-anak yang sewaktu kecilnya tidak mendapatkan gizi yang cukup, akan tumbuh menjadi lebih pendek jika dibandingkan anak-anak lain dengan gizi yang cukup.

Makanan juga membuat anak-anak menjadi lebih pintar. Selain itu, makanan juga dapat membantu memulihkan tubuh yang sakit dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak karena sakit atau cedera.



Secara umum makanan yang kita makan berguna untuk:

- Memberikan tenaga untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari;
- Pembangun untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak
- Pengatur bekerjanya bagian-bagian tubuh.

Manfaat makanan bukan hanya dipengaruhi oleh jumlah yang dimakan, tapi juga oleh kebiasaan dan zat apa yang terkandung dalam makanan itu. Zat yang terdapat dalam makanan itu disebut zat gizi.

Zat gizi makanan terdiri dari: Karbohidrat, Lemak, Protein, Vitamin dan Mineral.

Pencernaan Makanan

Makanan yang kita makan akan berubah menjadi tenaga, serta menumbuhkan dan mengatur tubuh kita melalui suatu tahapan yang disebut pencernaan.

Pencernaan ini dimulai sejak makanan masuk ke dalam mulut, kemudian dikunyah, ditelan masuk ke tenggorokan, lalu masuk ke dalam lambung. Dari lambung, makanan yang sudah berubah menjadi halus tersebut, turun ke usus. Di dalam lambung dan usus, terjadi penyerapan zat-zat gizi dan diedarkan melalui aliran darah ke seluruh bagian tubuh yang membutuhkan.

Sisa-sisa makanan yang tidak diserap, akan dibuang keluar melalui anus dalam bentuk tinja.



2 Zat Gizi dalam Makanan

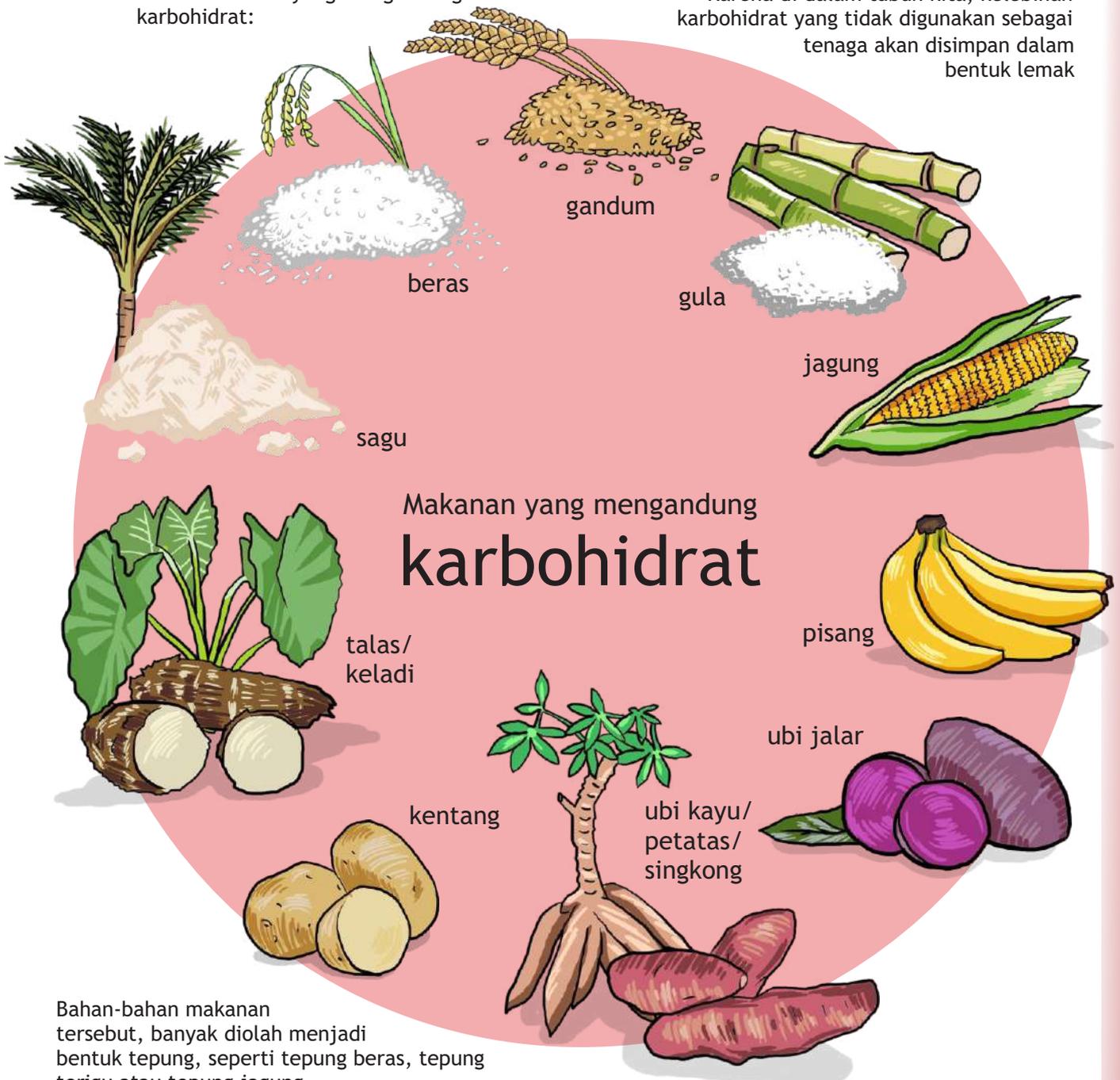
Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat gizi penghasil tenaga yang paling banyak kita makan. Makanan yang mengandung karbohidrat juga memberikan rasa kenyang.

Berikut ini adalah contoh bahan-bahan makanan yang mengandung karbohidrat:

Anak-anak yang makanannya kurang karbohidrat biasanya kelihatan mudah lelah, mudah sakit, dan tidak bisa tekun dalam belajar.

Sebaliknya kalau kita makan karbohidrat berlebihan maka kita akan menjadi gemuk. Karena di dalam tubuh kita, kelebihan karbohidrat yang tidak digunakan sebagai tenaga akan disimpan dalam bentuk lemak



Bahan-bahan makanan tersebut, banyak diolah menjadi bentuk tepung, seperti tepung beras, tepung terigu atau tepung jagung.

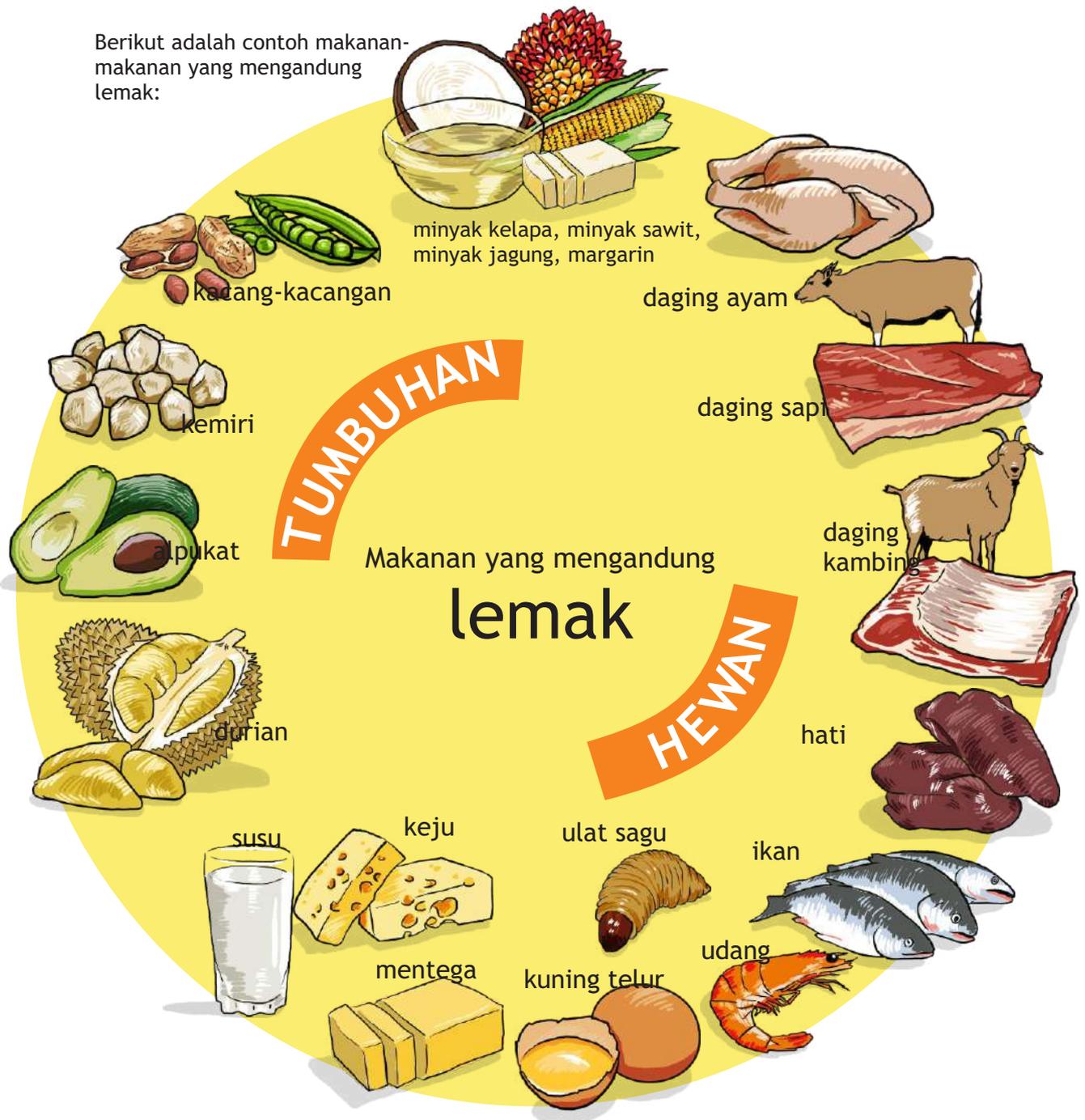
Lemak

Lemak juga memberikan tenaga untuk tubuh kita. Tenaga yang dihasilkan dari makanan yang mengandung lemak lebih tinggi daripada makanan yang mengandung karbohidrat. Makanan sumber lemak/minyak berasal dari tumbuhan dan hewan.

Lemak dibutuhkan untuk pertumbuhan anak-anak, menjaga kesehatan kulit dan melindungi organ dalam tubuh

Orang yang makan terlalu banyak lemak dalam waktu lama dapat mengakibatkan peningkatan berat badan dan berlanjut menjadi kegemukan.

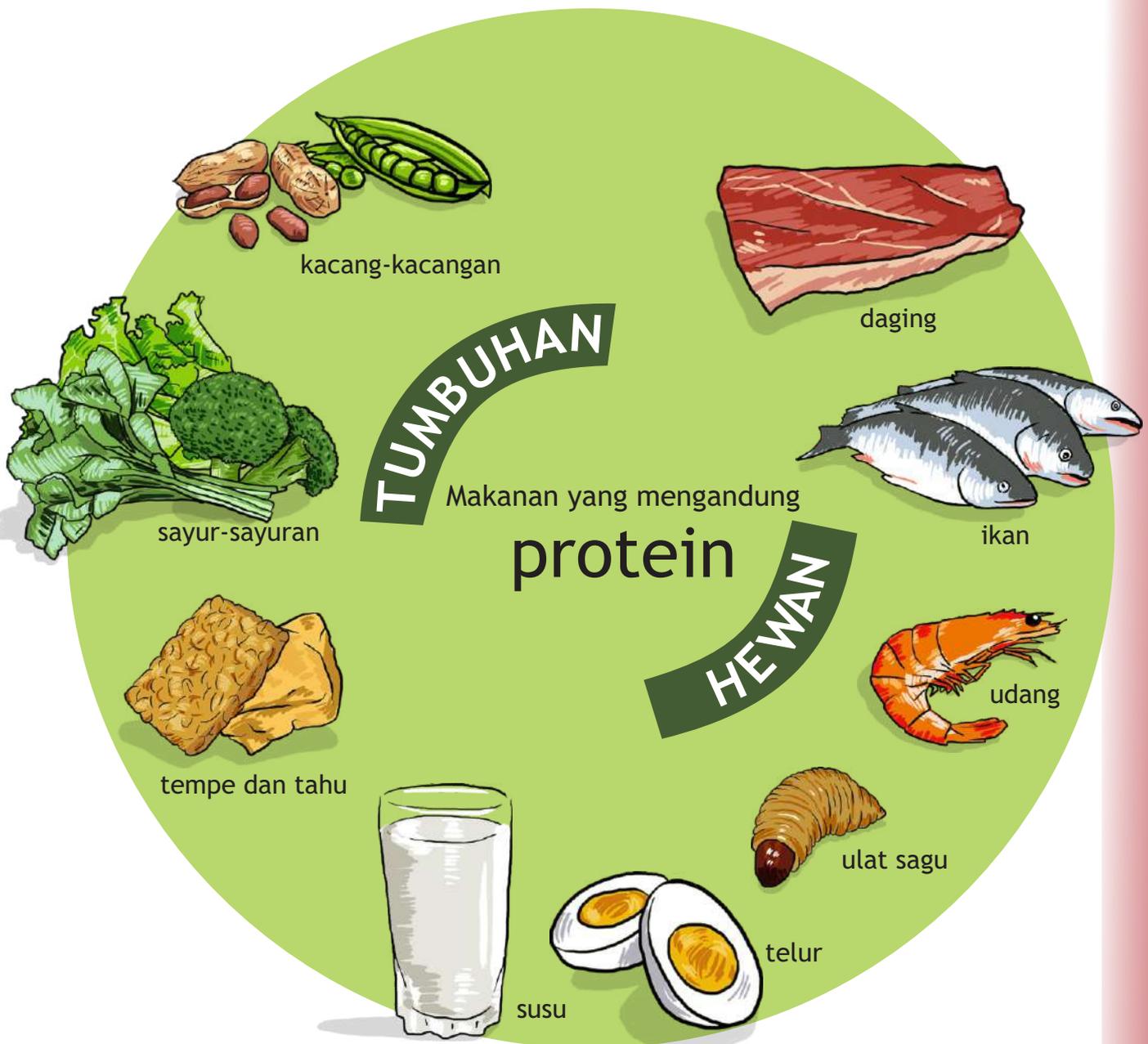
Berikut adalah contoh makanan-makanan yang mengandung lemak:



Protein

Protein berguna sebagai zat pembangun dalam tubuh kita. Selain itu protein juga dapat menjadi sumber tenaga. Kekurangan protein dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan anak-anak dan menurunkan daya tahan tubuh.

Makanan sumber protein berasal dari tumbuhan dan hewan, yang antara lain ditunjukkan pada gambar di bawah ini:



Vitamin

Vitamin berguna untuk mengatur bekerjanya alat-alat tubuh dengan baik. Meskipun vitamin hanya diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, namun memiliki peran yang sangat penting,

Macam-macam vitamin: vitamin A, vitamin B, vitamin C; vitamin D, vitamin E dan vitamin K.

Vitamin-vitamin itu ada yang dapat larut dalam air, yakni Vitamin B dan Vitamin C. Sedangkan vitamin A, D, E dan K hanya larut dalam lemak. Vitamin yang larut dalam air jika berlebihan akan mudah dikeluarkan dari tubuh melalui air kencing dan tinja. Tetapi vitamin-vitamin yang larut dalam lemak tidak mudah dikeluarkan, sehingga tidak boleh terlalu banyak dalam tubuh kita.

Macam-macam Vitamin:

Vitamin A

Vitamin D

Vitamin E

Vitamin K

Larut dalam Lemak

Vitamin B

Vitamin C

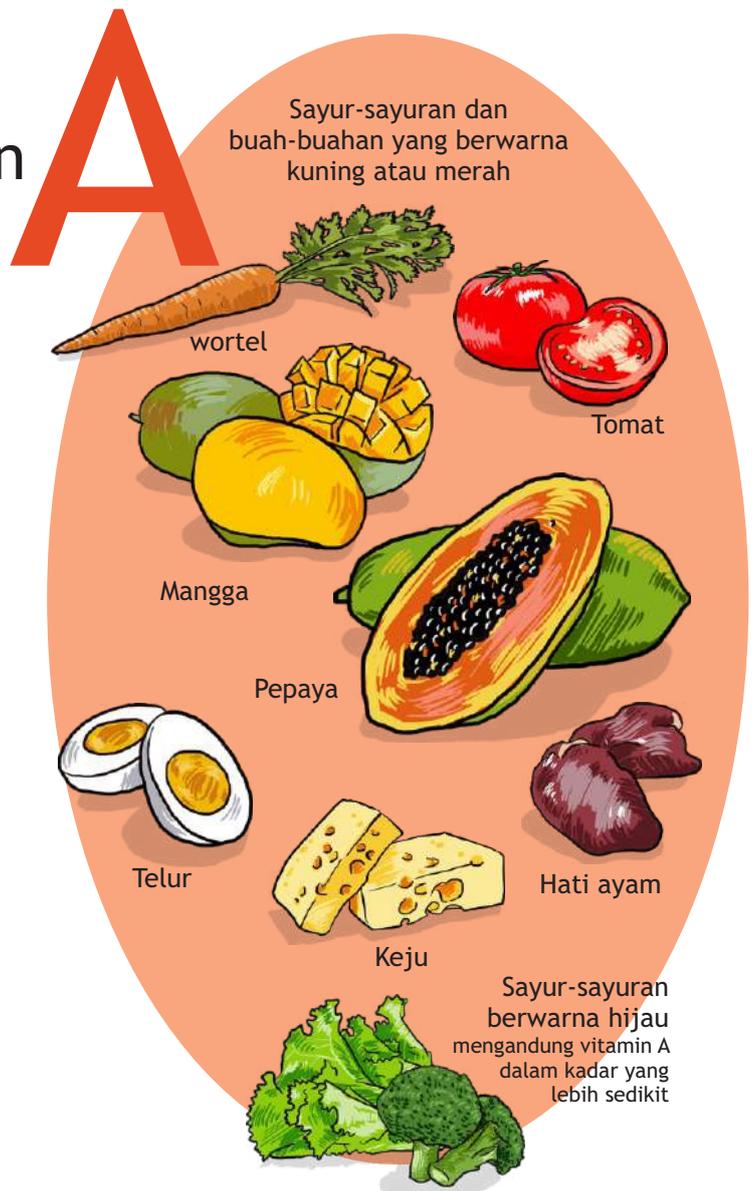
Larut dalam Air

Vitamin A

Vitamin A berguna untuk membentuk sel-sel penglihatan di bagian dalam mata. Vitamin A juga diperlukan untuk pemeliharaan jaringan pelapis dan membantu pertumbuhan tubuh.

Untuk mencukupi kebutuhan vitamin A pada anak-anak dan ibu yang baru melahirkan, puskesmas menyediakan kapsul vitamin A. *Lihat halaman 32 tentang kapsul vitamin A.*

Makanan yang mengandung vitamin A ditunjukkan pada gambar di samping ini.

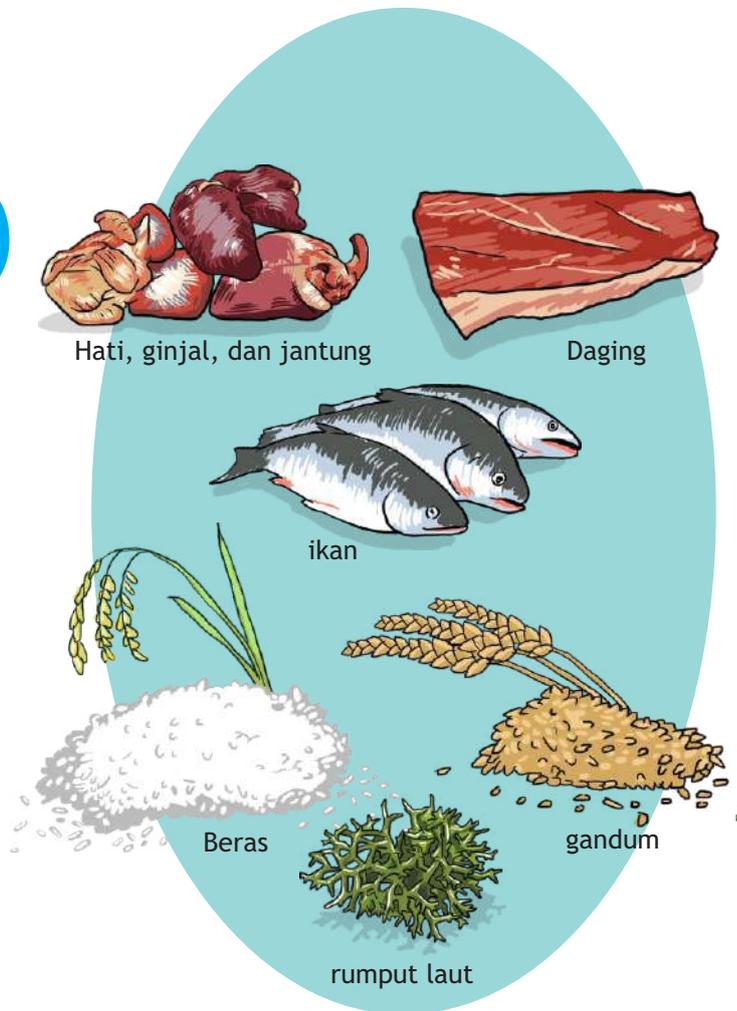


Vitamin B

Ada macam-macam Vitamin B, yaitu vitamin B1, B2, B3, B6, B12.

Masing-masing jenis vitamin B itu berbeda-beda kegunaannya bagi tubuh kita, tetapi umumnya vitamin B di perlukan untuk pembentukan sel-sel dalam tubuh dan menjaga supaya fungsi-fungsi tubuh kita tetap teratur

Vitamin B terdapat dalam makanan-makanan yang contohnya pada gambar di samping ini.



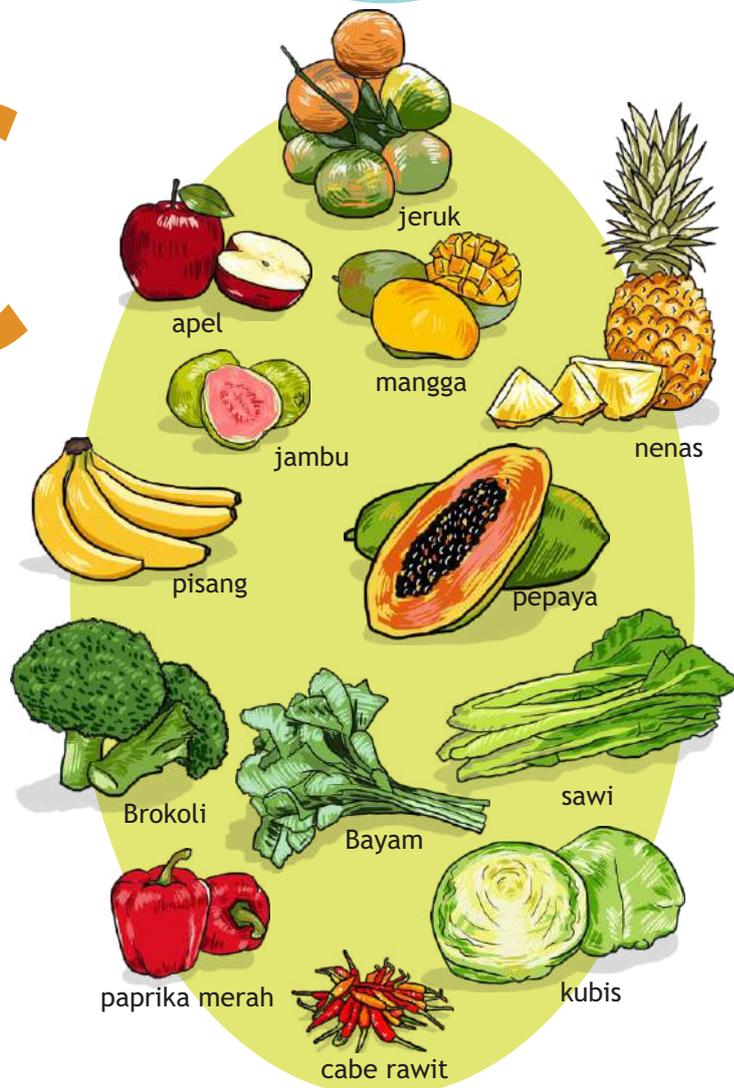
Vitamin C

Vitamin C berguna untuk

- Penyembuhan luka dan patah tulang.
- Penyerapan dan pengolahan mineral dalam sel-sel tubuh
- Meningkatkan daya tahan terhadap infeksi

Vitamin C banyak terdapat dalam buah-buahan yang masak dan pada sayur-sayuran,

Beberapa contoh makanan yang mengandung vitamin C dapat dilihat pada gambar di samping ini.

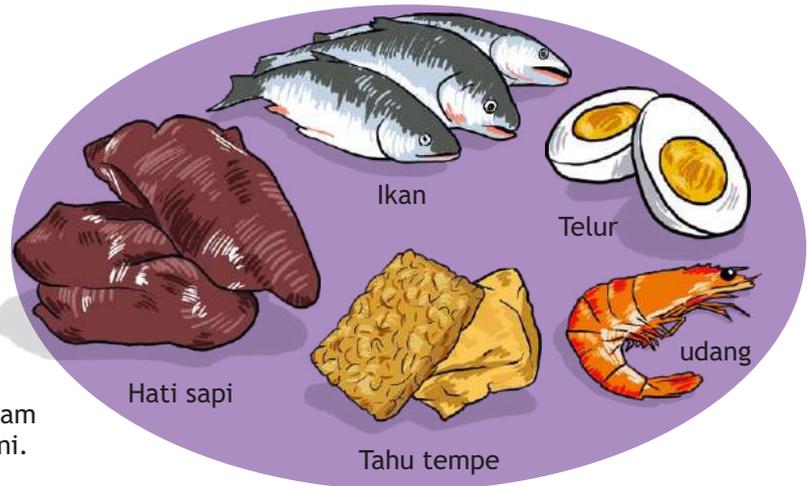


Vitamin D

Vitamin D berguna untuk pengerasan tulang.

Vitamin ini banyak terdapat dalam makanan-makanan di samping ini.

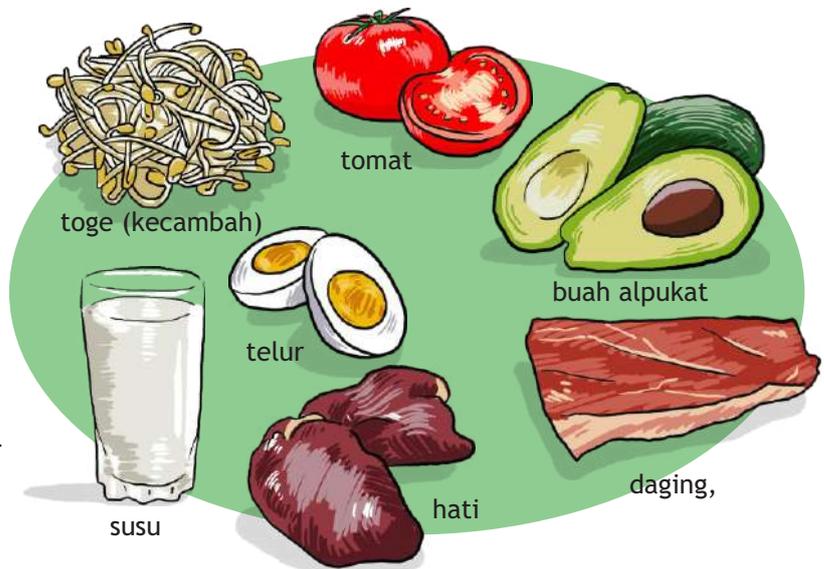
Sinar matahari membantu membentuk vitamin D dalam tubuh



Vitamin E

Vitamin E berguna untuk membantu pertumbuhan sel-sel tubuh.

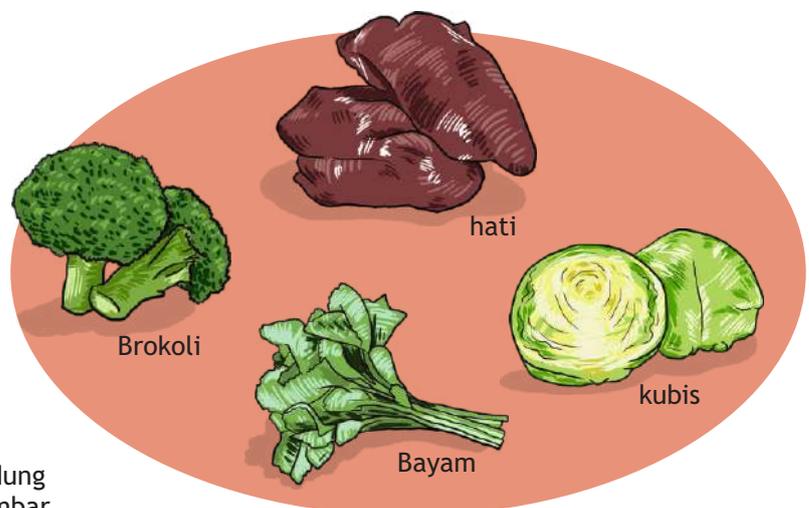
Contoh makanan yang mengandung vitamin E dapat dilihat pada gambar di samping ini.



Vitamin K

Vitamin K berguna dalam pembekuan darah.

Contoh makanan yang mengandung vitamin K ditunjukkan pada gambar di samping ini.



Mineral

Sama seperti vitamin, mineral juga termasuk dalam kelompok zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Terdapat berbagai macam mineral yang sebenarnya diperlukan tubuh untuk menunjang fungsi dan berbagai proses yang terjadi di dalam tubuh. Secara umum, mineral berfungsi untuk mempertahankan serta menjaga kesehatan tulang dan gigi, berperan penting dalam proses pembentukan energi, menjadi pembawa sinyal pada sistem saraf dan kontraksi otot, serta menjadi komponen dari enzim dan hormon yang dihasilkan tubuh. Mineral yang penting untuk diketahui adalah kalsium dan zat besi.

Kalsium

Kalsium berguna untuk pembentukan dan pemeliharaan tulang.

Contoh makanan yang mengandung kalsium ditunjukkan pada gambar di samping ini.



Zat Besi

Zat besi berguna untuk membentuk hemoglobin dalam sel darah merah. Fungsi hemoglobin yaitu membawa oksigen ke seluruh tubuh, tepatnya untuk organ dan jaringan tubuh. Kandungan oksigen yang terikat dengan hemoglobin pada sel darah yang membuat darah menjadi berwarna merah.

Contoh makanan yang mengandung zat besi antara lain ditunjukkan pada gambar di samping ini.

Sepanjang masa kehamilan, ibu memerlukan zat besi lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan bayi dalam kandungan. Kebutuhan zat besi tersebut tidak cukup hanya dari asupan makanan saja, sehingga perlu tambahan dalam bentuk tablet besi atau Tablet Tambah Darah (TTD).

TTD diberikan kepada ibu hamil 1(satu) tablet setiap hari selama masa kehamilannya dan dilanjutkan hingga masa nifas.



Air dan Serat

Selain makanan, tubuh kita juga memerlukan air dan serat.

Air

Air sangat penting bagi kesehatan, yaitu untuk:

- mengatur suhu tubuh
- melarutkan zat-zat gizi
- mengangkut zat-zat gizi dalam tubuh
- membuang racun dan sisa-sisa pencernaan yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.

Banyaknya air yang diminum setiap hari yang terbaik adalah 8 gelas atau sekitar 1600 cc.



Serat

Selain zat-zat gizi, tubuh kita juga memerlukan serat dalam makanan. Makanan berserat membantu memudahkan buang air besar.

Serat terdapat dalam sayur-sayuran dan buah, kacang, beras dan gandum



3 Kekurangan Gizi

Kekurangan gizi dapat dialami oleh semua orang, sejak bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa hingga orang tua, dan ibu hamil.

Penyebab kekurangan gizi antara lain:

- Kekurangan makan;
- Kekurangan zat gizi dalam makanan;
- Karena menderita sakit, antara lain karena penyakit menular seperti malaria dan campak, atau sakit yang lama misalnya karena AIDS dan Tuberkulosis (Tb);
- Orang yang menderita sakit mengalami kekurangan gizi karena tidak bisa makan, muntah-muntah, mencret atau karena keadaan tubuhnya tidak mampu untuk mencerna zat gizi dengan baik.

Kekurangan gizi di atas terjadi dalam waktu yang tidak terlalu lama, yang disebut akut. Ada juga keadaan yang disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berlangsung dalam waktu lama (kronis), yaitu sejak bayi dalam kandungan sampai anak berumur 2 tahun. Masa ini disebut 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Macam-Macam Masalah Gizi pada Anak-Anak

Kekurangan gizi akut pada anak-anak paling banyak disebabkan karena kekurangan zat pembentuk tenaga, yaitu karbohidrat dan lemak. Selain itu bisa juga disertai kekurangan protein. Kekurangan gizi seperti ini ditandai dengan berat badan anak yang lebih rendah dibandingkan dengan berat badan anak-anak lain yang sama umurnya. Sehingga anak nampak kurus.

Pada kekurangan gizi yang ringan gejala yang terjadi hanya anak nampak kurus dan tidak bersemangat. Bila ditimbang akan diketahui bahwa berat badannya dibawah berat yang sesuai untuk umurnya. Anak seperti ini disebut mengalami Gizi Kurang.

Pada kekurangan gizi yang berat, atau disebut juga Gizi Buruk, anak akan nampak sangat kurus dan mengalami gejala-gejala sakit. Ada 2 macam gizi buruk yaitu Marasmus dan Kwashiorkor.

Gizi buruk yang berat ini sangat berbahaya dan bisa menyebabkan tumbuh kembang anak menjadi terhambat, perkembangan kecerdasannya menjadi lambat dan bisa juga mempengaruhi kejiwaan anak. Bahkan dapat menyebabkan kematian apabila tidak mendapat pertolongan yang baik.

Masalah gizi lainnya adalah anak yang terlalu pendek dibandingkan dengan anak-anak lain yang sama umurnya, yang disebut stunting atau anak kerdil. Keadaan ini disebabkan kekurangan gizi yang kronis (berlangsung dalam waktu lama), yaitu sejak bayi dalam kandungan sampai anak berumur 2 tahun. Anak-anak yang stunting umumnya kurang cerdas dan mudah terkena penyakit.





Marasmus

Gizi buruk akut akibat kekurangan karbohidrat dan lemak

Kekurangan gizi yang berat dengan gejala-gejala:

- Tubuh menjadi sangat kurus, tinggal tulang terbungkus kulit
- Perut cekung
- Wajah seperti orangtua
- Kulit menjadi keriput
- Selalu merasa kelaparan
- Anak sering menangis
- Sesak nafas
- Sering disertai diare yang berlangsung lama atau susah buang air



Kwashiorkor

(= busung lapar)

Gizi buruk akut akibat kekurangan karbohidrat, lemak dan protein

Kekurangan Gizi yang berat, selain tanda-tanda seperti di atas juga ada tanda-tanda:

- Perut buncit,
- Tangan dan kaki bengkak
- Wajah membulat dan bengkak
- Otot-otot mengecil
- Gangguan pada kulit berupa bercak merah yang meluas dan berubah menjadi hitam terkelupas
- Rambut mudah dicabut dan kemerahan, gangguan kulit



Stunting

(= kerdil atau sangat pendek)

Kurang gizi kronis akibat kekurangan gizi sejak anak dalam kandungan hingga umur 2 tahun

Kekurangan gizi sejak dalam kandungan sampai anak berumur 2 tahun disebut juga 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK).

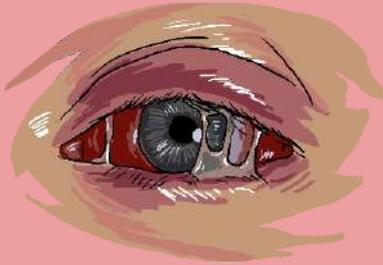
Tanda-tanda anak stunting adalah:

- Tinggi badannya jauh lebih pendek dari pada anak-anak seumurnya.
- Kecerdasannya kurang
- Lebih mudah kena penyakit

Kekurangan gizi seperti ini baru bisa diketahui setelah anak berusia 2 tahun.

Setelah dewasa, anak-anak yang stunting umumnya tidak mampu untuk bekerja dengan baik.

Kekurangan Vitamin



Kekurangan Vitamin A

Menyebabkan gangguan penglihatan, terutama untuk melihat pada cahaya yang kurang terang. Sehingga gangguan penglihatan ini disebut Rabun Senja atau Rabun Ayam.

Kekurangan Vitamin A yang berat dan terlambat diobati bahkan dapat menyebabkan mata menjadi buta.

Vitamin A juga dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak-anak.



Kekurangan Vitamin B

Mengakibatkan gejala-gejala:

- Nafsu makan berkurang
- Mudah lelah
- Susah buang air besar
- Kulit rusak atau tumbuh jerawat
- Rambut beruban dan rontok

Kekurangan Vitamin B yang berat menyebabkan penyakit beri-beri.



Kekurangan Vitamin C

Menyebabkan penyakit sariawan

Apabila kekurangan vitamin C terjadi dalam waktu yang lama, timbul gejala-gejala demam, pembengkakan paha, gusi membengkak, dan perdarahan dalam mulut. Penyakit kekurangan vitamin C yang berat ini disebut penyakit skorbut.

Kekurangan Vitamin D

Mengakibatkan tulang-tulang menjadi lunak, sehingga menjadi bengkok. Penyakit ini jarang terjadi di daerah tropis karena orang banyak kena sinar matahari

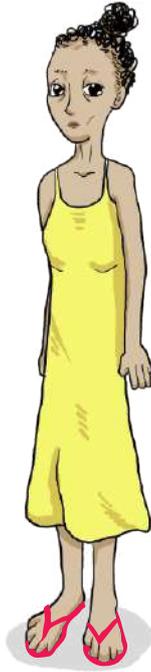
Kekurangan Vitamin E

Menyebabkan gangguan syaraf yang mempengaruhi penglihatan dan berbicara, atau gangguan pergerakan otot.

Kekurangan Vitamin E jarang terjadi di daerah kita

Kekurangan Vitamin K

Menyebabkan perdarahan pada luka sukar berhenti



Kekurangan Zat Besi

Kekurangan zat besi menyebabkan kurang darah atau biasa disebut anemia, yang ditandai dengan:

- Lelah, letih, lesu, lemah, lalai (5L)
- Mudah mengantuk
- Bibir tampak pucat
- Nafas pendek
- Susah buang air besar
- Nafsu makan berkurang
- Kadang-kadang disertai dengan pusing

Kekurangan Gizi pada Ibu Hamil

Selama hamil, ibu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang disebabkan karena kehamilannya maupun karena pertumbuhan bayi dalam kandungan. Keadaan ini menyebabkan kebutuhan zat gizi selama kehamilan meningkat, terutama karbohidrat dan protein dan zat besi.

Kekurangan gizi selama hamil dapat menyebabkan:

- ibu lemah dan sulit melahirkan
- keguguran
- bayi lahir sebelum waktunya (kurang bulan atau prematur)
- bayi lahir dengan berat badan rendah.
- kelainan lahir dengan kelainan bawaan
- Bayi tidak tumbuh dan berkembang sesuai usia kehamilannya
- Setelah anak lahir, anak tidak dapat mencapai tinggi yang normal dan anak menjadi kurang cerdas.
- Bayi meninggal

Pada ibu hamil yang mengalami kurang darah, dapat mengalami perdarahan sebelum dan pada waktu melahirkan. Perdarahan yang berat dapat menyebabkan kematian ibu dan bayinya.



4 Mengetahui Keadaan Gizi Anak dan Ibu Hamil

Keadaan gizi atau biasa disebut status gizi dapat diketahui dengan pengukuran terhadap badan seseorang. Yang biasanya diukur untuk mengetahui status gizi adalah berat badan, tinggi badan dan lingkar lengan atas.

Berat badan dan tinggi badan harus dibandingkan dengan umur anak atau orang yang diukur. Sedangkan lingkar lengan tidak dibandingkan dengan umur, hanya dibedakan berdasarkan batasan kelompok umur tertentu saja.

Ada juga pengukuran lingkar dada, lingkar perut dan lingkar kepala. Tetapi pengukuran-pengukuran itu hanya dilakukan oleh petugas kesehatan pada keadaan-keadaan tertentu saja.

Sebagai kader di kampung, pengukuran yang dapat dilakukan untuk anak-anak dan ibu hamil adalah

- Menimbang berat badan
- Mengukur lingkar lengan atas

Menimbang Berat Badan

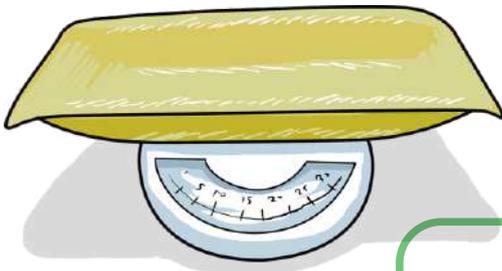
Menimbang berat badan anak dilakukan setiap bulan, biasanya di posyandu. Hasil penimbangan itu dicatat pada Kartu Menuju Sehat (KMS)

Mengenal timbangan:

Ada macam-macam timbangan yang biasa digunakan untuk mengukur berat badan anak maupun orang dewasa. Antara lain:

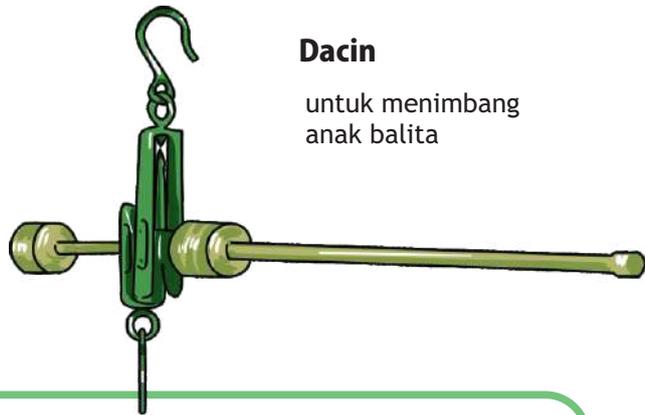
Timbangan bayi:

untuk menimbang bayi (umur di bawah 1 tahun)



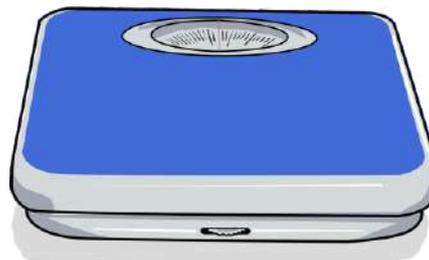
Dacin

untuk menimbang anak balita

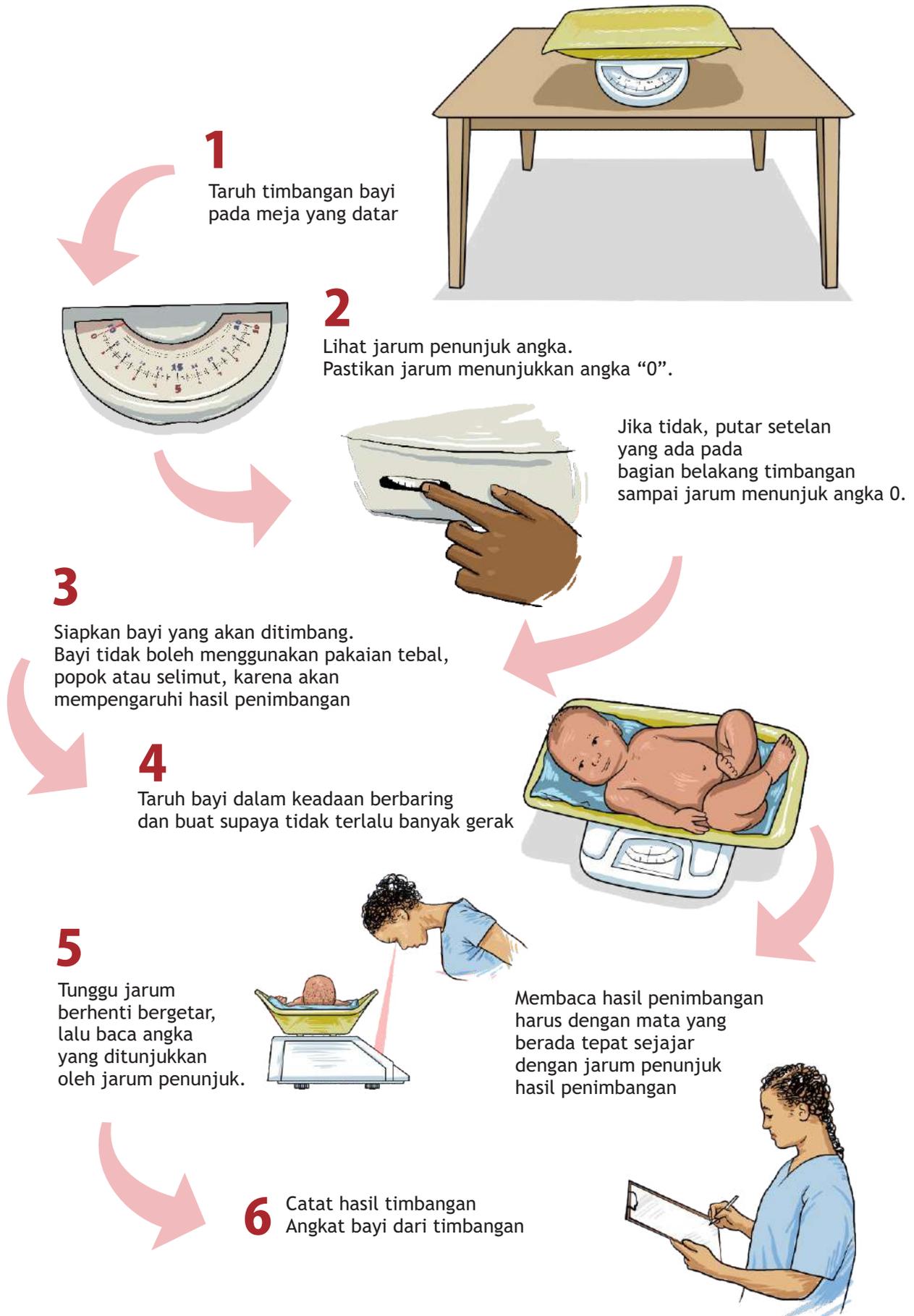


Timbangan berdiri:

untuk menimbang anak-anak dan orang dewasa



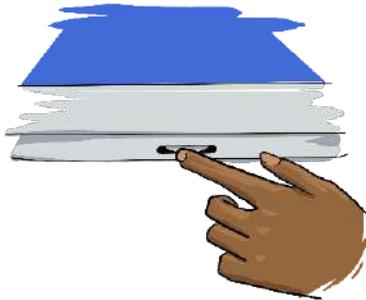
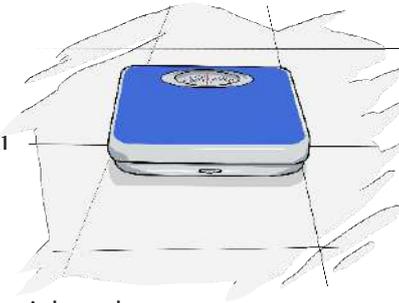
Menggunakan Timbangan Bayi



Menggunakan Timbangan Berdiri

Siapkan timbangan:

- 1 Taruh timbangan pada lantai yang datar dan keras



- 2 Lihat jarum penunjuk angka. Pastikan jarum menunjukkan angka "0". Jika tidak, putar setelan yang ada pada bagian belakang timbangan sampai jarum menunjuk angka 0.

Cara pengukuran berat badan untuk anak yang bisa berdiri

Anak tidak boleh menggunakan pakaian tebal, karena akan mempengaruhi hasil penimbangan

- 1 Ketika jarum timbang sudah menunjukkan angka 0 mintalah anak tersebut untuk berdiri di tengah-tengah alat timbang.



Pastikan posisi badan anak dalam keadaan berdiri tegak, mata/kepala lurus ke arah depan, dan tidak bergerak.

- 2 Setelah anak berdiri dengan benar, tunggu hingga jarum atau angka berhenti



- 3 Baca hasil penimbangan dengan pandangan mata berada tepat sejajar dengan jarum penunjuk hasil penimbangan



- 4 Catat hasil timbangan. Anak boleh turun dari timbangan



Cara pengukuran berat badan untuk bayi/ anak yang belum bisa berdiri



1 Anak digendong oleh ibu atau pengasuhnya tanpa kain/ selendang.

2 Ketika jarum timbang sudah menunjukkan angka 0 mintalah ibu dengan menggendong anak untuk berdiri di tengah-tengah alat timbang.

Pastikan badan ibu tegak dan kepala tidak menunduk ke bawah. Bayi/anak harus dalam keadaan tenang ketika ditimbang.

3 Setelah ibu berdiri dengan benar, tunggu hingga jarum atau angka berhenti

4 Baca hasil penimbangan dengan pandangan mata berada tepat sejajar dengan jarum penunjuk hasil penimbangan



5 Catat hasil timbangan



6 Lalu ibu diminta turun dulu dari timbangan kemudian naik lagi ke atas timbangan, tetapi hanya ibu saja tanpa menggendong anak

7 Lakukan pengukuran dengan cara yang sama

8 Kurangi berat badan hasil peimbangan pertama (ibu dengan anak) dengan berat hasil penimbangan kedua (ibu saja). Hasil pengurangan ini adalah berat badan anak

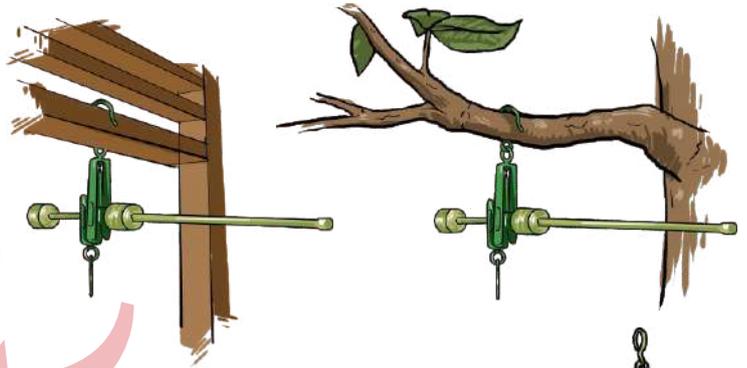


Cara Menimbang Berat Badan Menggunakan Dacin

Menyiapkan dacin:

- 1** Gantung dacin pada tempat yang kuat, misalnya pada kusen kusen pintu, atau dahan pohon

Atur tinggi dacin supaya ketinggian angka pada batang dacin sejajar dengan mata orang yang menimbang



- 2** Letakkan bandul geser pada angka nol. Jika ujung kedua paku timbang tidak dalam letak lurus, berarti timbangan ini harus diperbaiki dan diganti dengan baru.

- 3** Pasang sarung timbang yang kosong pada dacin.

- 4** Seimbangkan dacin dengan mengikat kantong plastik berisi pasir/kerikil di ujung batang dacin, sampai kedua jarum tegak lurus

Menimbang Anak:

- 1** Anak tidak boleh menggunakan pakaian tebal, popok atau selimut, karena akan mempengaruhi hasil penimbangan

- 2** Masukkan anak ke dalam sarung timbang



- 3** Geser bandul menjauhi angka 0 sampai jarum tegak lurus dan tidak bergerak.



- 5** Catat hasil penimbangan
Turunkan anak dari sarung timbang



- 4** Baca berat badan balita dengan melihat angka di ujung bandul geser.
Lihat angka penunjukkan jarum dengan mata sejajar jarum penunjuk

Mengukur Lingkar Lengan Atas

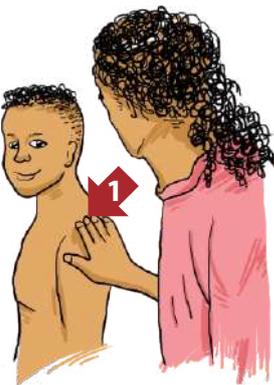
Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dilakukan untuk anak usia 6 bulan sampai 5 tahun dan ibu hamil

Alat yang digunakan disebut Pita LILA.
Pita LILA tidak boleh kusut, terlipat-lipat atau sobek

Pita LILA

untuk anak 6 bulan -5 tahun

untuk ibu hamil



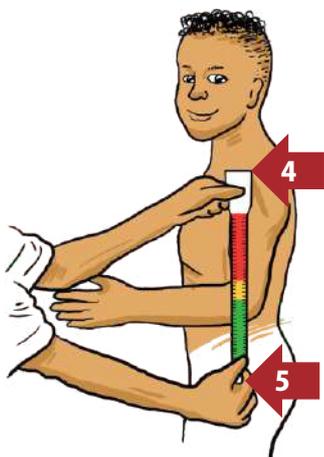
1. Cari ujung bahu sang anak



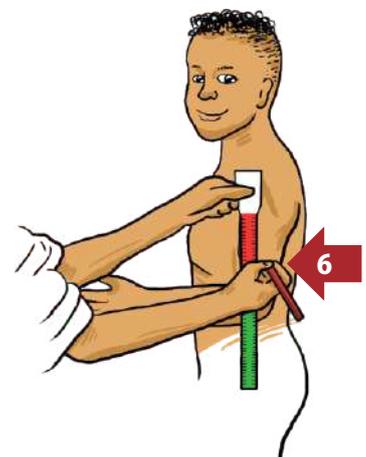
2. Ujung bahu
3. Ujung siku

1 Pengukuran dilakukan pada tengah lengan kiri atas (kecuali orang yang kidal diukur dilengan kanan) Naikkan lengan baju sampai ke pangkal bahu, atau sampai lengan bagian terlihat semua. Pada anak-anak, minta tolong ibunya untuk menaikkan lengan baju yang menutupi lengan kiri anak.

2 Cari titik tengah lengan, dengan cara:
a. Lengan dalam keadaan lemas ke bawah, siku dilipat dengan telapak tangan ke arah perut
b. Letakkan titik 0 pita lila di bagian bahu, dan ujung lainnya ke arah siku.
c. Lihat angka pada pita Lila yang berada di atas siku. Bagi dua angka itu
d. Cari angka yang sudah dibagi dua itu pada pita lila, lalu tandai pada lengan menggunakan spidol atau bolpen
e. Tempat yang diberi tanda ini adalah tempat pengukuran lingkar lengan



4. Taruh ujung pita pengukur di ujung bahu
5. Tarik sampai ujung siku



6. Tandai titik tengah antara ujung bahu dan siku

3 Lingkarkan pita pada titik tengah lengan yang diberi tanda
Pastikan bahwa pita benar-benar rata melingkari lengan

4 Masukkan ujung pita di lubang yang ada pada pita LiLA, dan tariklah secara perlahan sehingga menempel sempurna pada kulit lengan tersebut, lakukan penarikan ulang untuk memastikan seluruh pita sudah menempel pada kulit lengan yang diukur

Pita jangian terlalu kuat atau terlalu longgar



7. Tekanan yang benar



8. Pita terlalu kencang



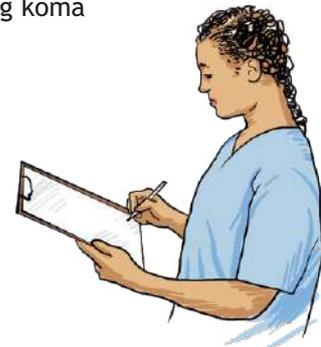
9. Pita terlalu longgar



10. Posisi pita yang benar dalam pengukuran lingkaran lengan

5 Baca angka yang ditunjukkan oleh tanda panah pada pita LiLA, sampai 1 angka di belakang koma

6 Catat hasil pengukuran



7 Lepaskan pita LILA
Setelah selesai melakukan semua pengukuran, simpan pita LiLA dengan baik, jangan sampai berlipat-lipat atau sobek.

Mengukur Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan diperlukan untuk mengetahui pertumbuhan anak, terutama dalam penanggulangan anak stunting

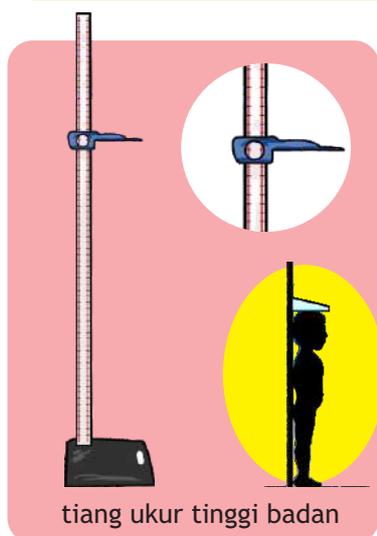
Penyiapan alat ukur:

Alat untuk mengukur tinggi badan anak ada bermacam-macam.

Alat ukur ini digunakan untuk mengukur tinggi badan anak yang bisa berdiri dan untuk bayi yang belum bisa berdiri.

Kader bisa membuat sendiri alat ukur tinggi badan yang sederhana tetapi dengan ukuran yang tepat. Mintalah petunjuk petugas puskesmas.

Berikut ini contoh beberapa alat untuk mengukur tinggi badan yang biasa digunakan:



Pada halaman berikut ini adalah cara pengukuran menggunakan papan ukur yang biasa dipakai oleh petugas kesehatan.

Cara pengukuran tinggi badan anak yang bisa berdiri:

1

Lepaskan sepatu, sandal, topi atau hiasan rambut lainnya yang dipakai oleh anak yang akan diukur tingginya

Ibu atau pengasuh anak menemani anaknya ke papan ukur dan berlutut di depan anak yang akan diukur

2

Anak berdiri dengan kedua kaki di tengah-tengah alas alat ukur.

Pengukur berlutut di sebelah kiri anak.

3

Beritahu anak untuk memandang lurus ke arah depan.

Bahu anak rata, tangan di samping

Kepala, tulang bahu dan pantat menempel di papan ukur/dinding.

4

Kaki anak lurus dengan tumit dan betis menempel di papan ukur.

5

Tahan dagu anak dengan tangan kiri dan turunkan meteran alat pengukur dengan tangan kanan sampai menekan rambut anak.

6

Baca dan catat hasil pengukuran

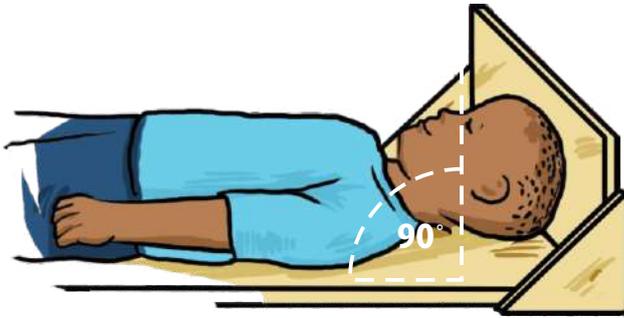
7

Naikkan meteran dari atas kepala anak dan lepaskan pegangan dari dagunya.



Cara pengukuran bayi/anak yang belum bisa berdiri

1 Baringkan anak di permukaan papan ukur.



2 Minta ibu untuk memegang kepala anak dari kedua arah telinganya. Tempelkan kepala si anak ke bagian atas papan ukur sehingga si anak dapat memandang lurus ke arah depan. Garis pandang si anak harus tegak lurus dengan lantai.

4 Geser alat pengukur sampai menyentuh telapak kaki anak



3 Tekan tulang kering atau lutut anak hingga menyentuh permukaan papan ukur

5 Jika posisi si anak sudah betul, baca dan catatlah hasil pengukuran.

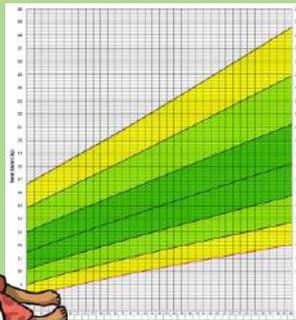


MENGARTIKAN HASIL PENGUKURAN

BERAT BADAN

Hasil penimbangan berat badan digunakan untuk menilai status gizi anak. Caranya adalah dengan membandingkan berat badan anak dengan umurnya.

Panduan yang paling mudah untuk menilai status gizi anak balita (0 sampai 5 tahun) adalah menggunakan kurva berat badan berdasarkan umur yang ada pada KMS. Umur yang digunakan adalah umur dalam bulan. Kurva ini berbeda untuk laki-laki dan perempuan.



Pita berwarna hijau pada kurva berat badan menunjukkan batasan berat badan anak yang normal pada umur per bulan. Sedangkan pita berwarna kuning menunjukkan gizi kurang. Anak yang berat badannya sangat kurang, yaitu di bawah garis merah adalah anak dengan gizi buruk.

Penjelasan mengenai cara mencatat berat badan dan menilai status gizinya dapat dilihat pada halaman 30 mengenai KMS.

Untuk anak-anak di atas 5 tahun hingga dewasa, penilaian status gizinya berdasarkan berat badan menurut umur dapat dilakukan dengan menggunakan tabel standar yang diterbitkan oleh Kemenkes RI.



TINGGI BADAN

Hasil pengukuran tinggi badan digunakan untuk menilai status gizi anak, yaitu:

- dibandingkan dengan umurnya untuk mengetahui anak normal atau mengalami stunting
- sebagai pembanding dari berat badannya untuk mengetahui anak normal atau kurus.

Penilaian status gizi seseorang berdasarkan tinggi badan menurut umur dan berat badan menurut tinggi badan dilakukan dengan menggunakan tabel standar yang diterbitkan oleh Kemenkes RI.

LINGKAR LENGAN ATAS

Hasil pengukuran lingkaran lengan atas dapat digunakan untuk mengetahui kemungkinan anak atau ibu hamil mengalami gizi kurang atau gizi buruk dengan cepat dan mudah tanpa menggunakan timbangan berat badan.

Ambang batas yang digunakan adalah:

LILA Anak

Lebih dari 12,5 cm

11,5 cm sampai 12,5 cm

Kurang dari 11,5 cm

Normal

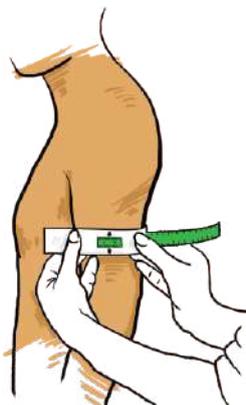
Gizi Kurang

Gizi Buruk

LILA Ibu Hamil :

> 23,5 cm Normal

< 23,5 cm Risiko Kurang gizi



5 KMS

KMS singkatan dari Kartu Menuju Sehat (KMS), yaitu kartu yang diberikan kepada semua anak balita untuk mencatat pertumbuhan dan perkembangannya.

Ada 2 macam KMS yang berbeda, masing-masing untuk anak perempuan dan anak laki-laki.

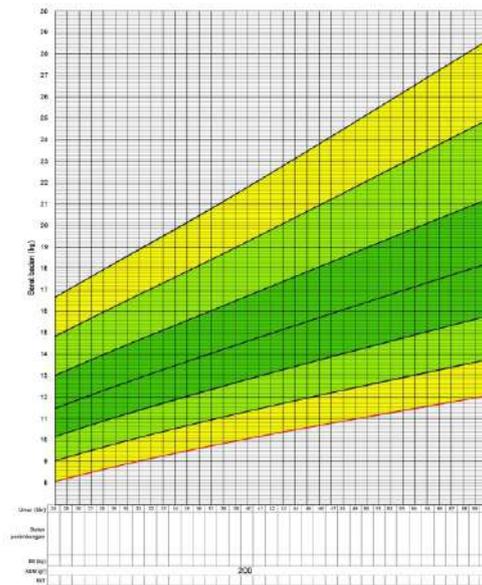
KMS berguna untuk:

- Memantau pertumbuhan anak
- Mencatat pelayanan kesehatan yang pernah didapat, yaitu pemberian imunisasi dan kapsul vitamin A
- Bahan pendidikan untuk orang tua

Cara Mengisi KMS

1. Pilih kartu yang sesuai dengan jenis kelamin anak

KMS perempuan: berwarna dasar MERAH MUDA dan bertuliskan UNTUK PEREMPUAN



Air Susu Ibu (ASI)
adalah makanan terbaik bayi

Pemberian Makanan Bayi dan Balita

- Segera menyusui dan berikan bayi minum dalam 1 jam pertama kelahiran.
- Berikan ASI saja sampai bayi berumur enam bulan jangan diberi makanan dan minuman lain.
- Berikan Makanan Pendamping ASI setelah bayi berumur 6 bulan dan lakukan pemberian ASI sampai 2 tahun.
- Berikan makanan lainnya setelah anak berusia 1 tahun.

Yang Harus Dilakukan Bila Anak Diare:

- Untuk bayi 0-6 bulan:
 - Teruskan pemberian ASI sesering mungkin, jangan memberi makanan atau minuman lain.
- Untuk bayi dan anak di atas 6 bulan:
 - Berikan segera oralit atau air masak, air tajir, air gula, kuah sayur, air kelapa, adonkuk atau susu ASI yang di berikan.
 - Dama ke puskesmas kesehatan bisa dapat bantuan dan anak tetap, dengan atau dem berdiare, senda terus minum.

PERKEMBANGAN ANAK SEHAT

Bayi 0-3 bulan Membawa kepala ke atas	Bayi 3-6 bulan Membawa kepala ke samping	Bayi 6-9 bulan Membawa kepala ke belakang	Bayi 9-12 bulan Membawa kepala ke bawah
Bayi 0-3 bulan Membawa kepala ke atas	Bayi 3-6 bulan Membawa kepala ke samping	Bayi 6-9 bulan Membawa kepala ke belakang	Bayi 9-12 bulan Membawa kepala ke bawah

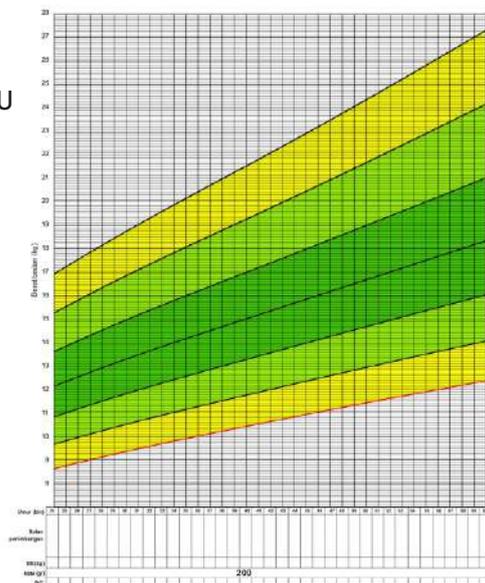
Formulir Informasi:

Nama Anak: _____
 Tanggal Lahir: _____
 Berat Badan Waktu Lahir: _____
 Panjang Badan Waktu Lahir: _____
 Nama Ayah: _____
 Nama Ibu: _____
 Alamat: _____
 Pekerjaan: _____
 Tanggal Pendaftaran: _____

BAWA LAH KMS SETIAP KALI KE POSYANDU /PUSKESMAS/RUMAH SAKIT

Departemen Kesehatan RI
Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat

KMS laki-laki: berwarna dasar BIRU dan bertuliskan UNTUK LAKI-LAKI



Air Susu Ibu (ASI)
adalah makanan terbaik bayi

Pemberian Makanan Bayi dan Balita

- Segera menyusui dan berikan bayi minum dalam 1 jam pertama kelahiran.
- Berikan ASI saja sampai bayi berumur enam bulan jangan diberi makanan dan minuman lain.
- Berikan Makanan Pendamping ASI setelah bayi berumur 6 bulan dan lakukan pemberian ASI sampai 2 tahun.
- Berikan makanan lainnya setelah anak berusia 1 tahun.

Yang Harus Dilakukan Bila Anak Diare:

- Untuk bayi 0-6 bulan:
 - Teruskan pemberian ASI sesering mungkin, jangan memberi makanan atau minuman lain.
- Untuk bayi dan anak di atas 6 bulan:
 - Berikan segera oralit atau air masak, air tajir, air gula, kuah sayur, air kelapa, adonkuk atau susu ASI yang di berikan.
 - Dama ke puskesmas kesehatan bisa dapat bantuan dan anak tetap, dengan atau dem berdiare, senda terus minum.

PERKEMBANGAN ANAK SEHAT

Bayi 0-3 bulan Membawa kepala ke atas	Bayi 3-6 bulan Membawa kepala ke samping	Bayi 6-9 bulan Membawa kepala ke belakang	Bayi 9-12 bulan Membawa kepala ke bawah
Bayi 0-3 bulan Membawa kepala ke atas	Bayi 3-6 bulan Membawa kepala ke samping	Bayi 6-9 bulan Membawa kepala ke belakang	Bayi 9-12 bulan Membawa kepala ke bawah

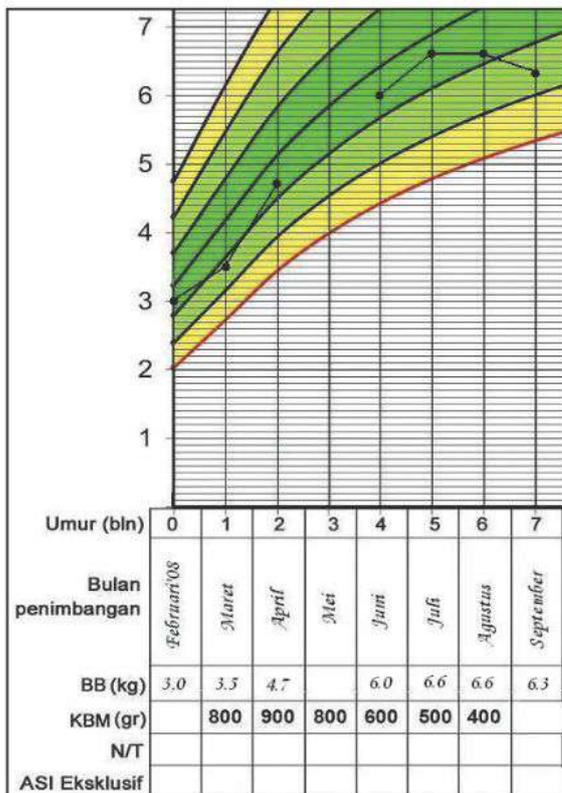
Formulir Informasi:

Nama Anak: _____
 Tanggal Lahir: _____
 Berat Badan Waktu Lahir: _____
 Panjang Badan Waktu Lahir: _____
 Nama Ayah: _____
 Nama Ibu: _____
 Alamat: _____
 Pekerjaan: _____
 Tanggal Pendaftaran: _____

BAWA LAH KMS SETIAP KALI KE POSYANDU /PUSKESMAS/RUMAH SAKIT

Departemen Kesehatan RI
Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat

5 Menandai titik berat badan dan membuat garis pertumbuhan



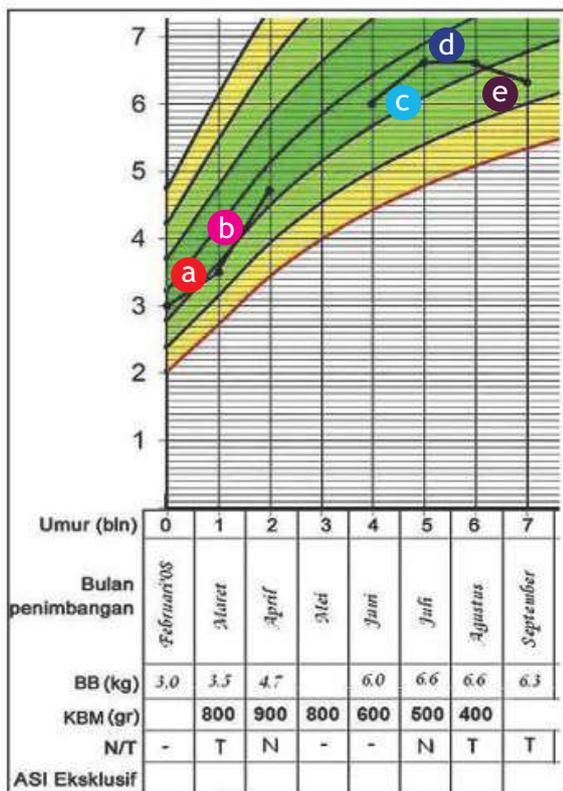
Contoh:
Sofia lahir bulan Februari dengan berat badan lahir 3,0 kg

Hasil penimbangan berat badan Sofia:

- bulan Maret: 3,3 kg
- bulan April: 4,7 kg
- bulan Mei: tidak ke posyandu
- bulan Juni: 6 kg
- bulan Juli: 6,6 kg
- bulan Agustus: 6,6 kg
- bulan September: 6,3 kg

Jika anak bulan lalu tidak ditimbang, maka garis pertumbuhan tidak dapat dihubungkan.

6 Menentukan pertumbuhan anak (berat badannya naik atau tidak naik) Dengan cara melihat arah garis pertumbuhan atau menghitung kenaikan berat badannya (minta bantuan petugas puskesmas)



NAIK (N)

garis grafik berat badan menanjak *atau* kenaikan berat badan sama atau lebih dari Kenaikan Berat Minimal (KBM)

TIDAK NAIK (N)

garis grafik berat badan menurun *atau* mendatar *atau* kenaikan berat badan kurang dari Kenaikan Berat Minimal (KBM)

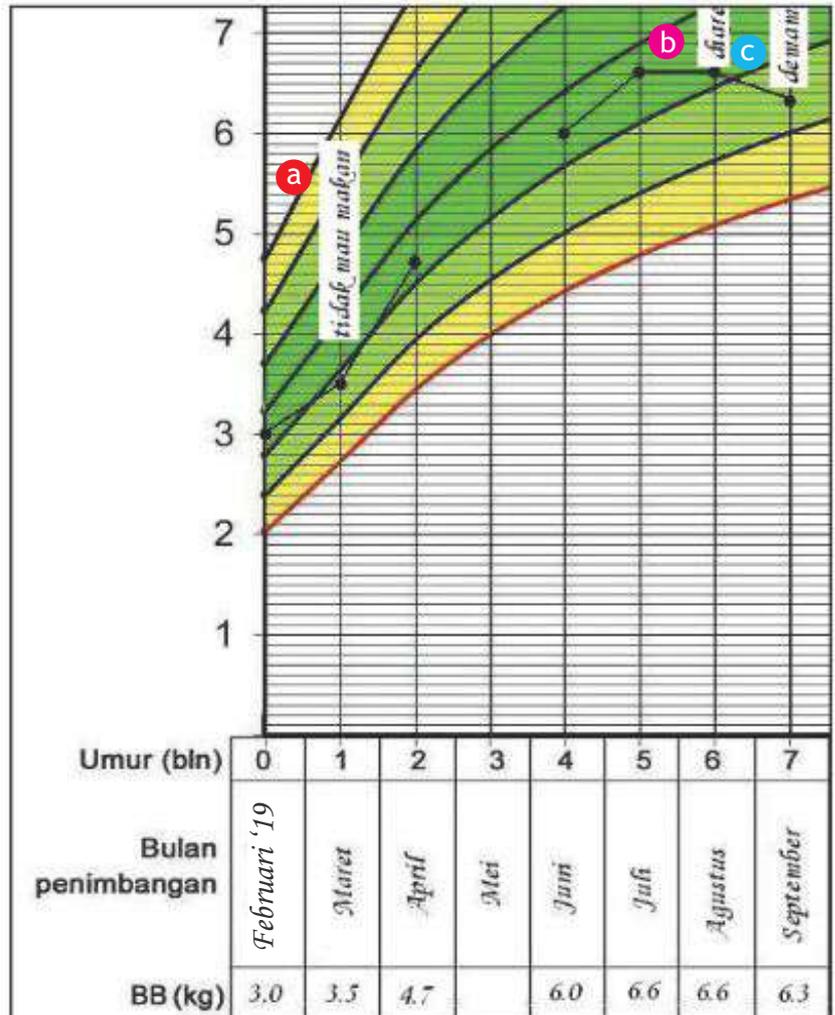
Contoh:

- a** T (TIDAK NAIK): garis menanjak tetapi kenaikan beratnya di bawah KBM
- b** N NAIK): garis menanjak dan kenaikan beratnya di atas KBM
- c** N (NAIK): garis menanjak dan kenaikan beratnya di atas KBM
- d** T (TIDAK NAIK): garis mendatar dan kenaikan beratnya di bawah KBM
- e** T (TIDAK NAIK): garis menurun dan kenaikan beratnya di bawah KBM

7 Mencatat semua kejadian yang dialami anak yang ada hubungannya dengan kesehatan

Contoh:

- a** Pada penimbangan bulan Maret, anak tidak mau makan
- b** Pada penimbangan bulan Agustus, anak sakit diare
- c** Pada penimbangan bulan September, anak menderita demam



8 Menulis catatan pemberian imunisasi

BERI IMUNISASI SESUAI JADWAL AGAR ANAK TERLINDUNG DARI PENYAKIT

Catatan Pemberian Imunisasi Bayi

Umur /bln	Jenis Imunisasi	Tgl. diberikan Imunisasi
0	HBO, Polio0	
1	BCG, Polio1	26 Maret 2019
2	DPT/HB1, Polio2	26 April 2019
3	DPT/HB2, Polio3	
4	DPT/HB3, Polio4	
5	Campak	

tanggal imunisasi diisi oleh petugas kesehatan setiap kali setelah memberikan imunisasi

9 Menulis catatan pemberian kapsul vitamin A

BERI VITAMIN A SESUAI JADWAL UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MATA DAN PERTUMBUHAN ANAK

Catatan Pemberian Vitamin A

Umur /bln	Dosis	Tgl. diberikan
6-11	1 kapsul baru di bln Februari atau Agustus	26/8/19
12-23		
24-25	1 kapsul merah setiap bln Februari atau bln Agustus	
36-47		
48-59		

tanggal diisi oleh kader sesuai dengan tanggal pemberian kapsul Vitamin A

Pemberian Kapsul Vitamin A

Dilakukan 6 bulan sekali, sejak anak usia 6 bulan sampai 5 tahun.

Untuk bayi
usia 6 - 11 bulan
Kapsul Vitamin A Biru
(100.000 SI)



Untuk anak
usia 12 -59 bulan
Kapsul Vitamin A Merah
(200.000 SI)



Bila persediaan kapsul Vitamin A merah tidak ada dapat diganti dengan 2 Kapsul Vitamin A Biru

Selain itu, kapsul vitamin A diberikan juga kepada:

- Pada bayi atau anak balita yang sedang menderita campak (kecuali sudah mendapat dalam 1 bulan terakhir) 1 kapsul sesuai umurnya
- Ibu yang baru melahirkan (2 kali dalam 42 hari setelah melahirkan)

Cara memberikan kapsul vitamin A kepada anak:

- Potong ujung kapsul dengan menggunakan gunting yang bersih
- Pencet kapsul dan pastikan bayi/anak balita menelan semua isi kapsul dan tidak membuang sedikitpun isi kapsul

Untuk anak yang sudah bisa menelan isi kapsul dapat diberikan langsung satu kapsul untuk ditelan.



10 ASI eksklusif

	3										
	2										
	1										
Umur (bln)	0	1	2	3	4	5	6	7			
Bulan penimbangan	Februari'08	Marat	April	Mei	Juni	Agustus	September	Desember			
BB (kg)	3,0	3,6	4,3								
KBM (gr)		800	900	800	600	500	400				
N/T											
ASI Eksklusif	✓	✓	✓	✓	✓	—	—				



Kasih tanda ✓
bila anak mendapat
ASI eksklusif
(hanya ASI saja)

Kasih tanda —
bila anak mendapat
makanan selain ASI

11 Pemberian nasehat/ penyuluhan

BERAT BADAN ANAK NAIK

- Jelaskan tentang kenaikan berat badan anak pada grafik KMS
- Beritahu ibu untuk melanjutkan kebiasaan yang baik dalam menjaga kesehatan dan gizi anak dan untuk datang kembali ke penimbangan bulan depan.

BERAT BADAN ANAK TIDAK NAIK 1 KALI

- Jelaskan tentang kenaikan berat badan anak pada grafik KMS
- Tanyakan apakah anak punya gejala-gejala sakit, dan bagaimana kebiasaan makannya
- Bicarakan tentang kemungkinan penyebab berat badan anak tidak naik dan beritahu ibu tentang pemberian makan anak yang sesuai umurnya
- Minta ibu untuk datang membawa anaknya kembali ke penimbangan bulan depan.

BERAT BADAN ANAK TIDAK NAIK 2 KALI

Sama dengan di atas, tetapi anak dirujuk ke Puskesmas/ Pustu atau ke petugas kesehatan yang ada

6 Mencegah Terjadinya Masalah Gizi

Pedoman Gizi Seimbang

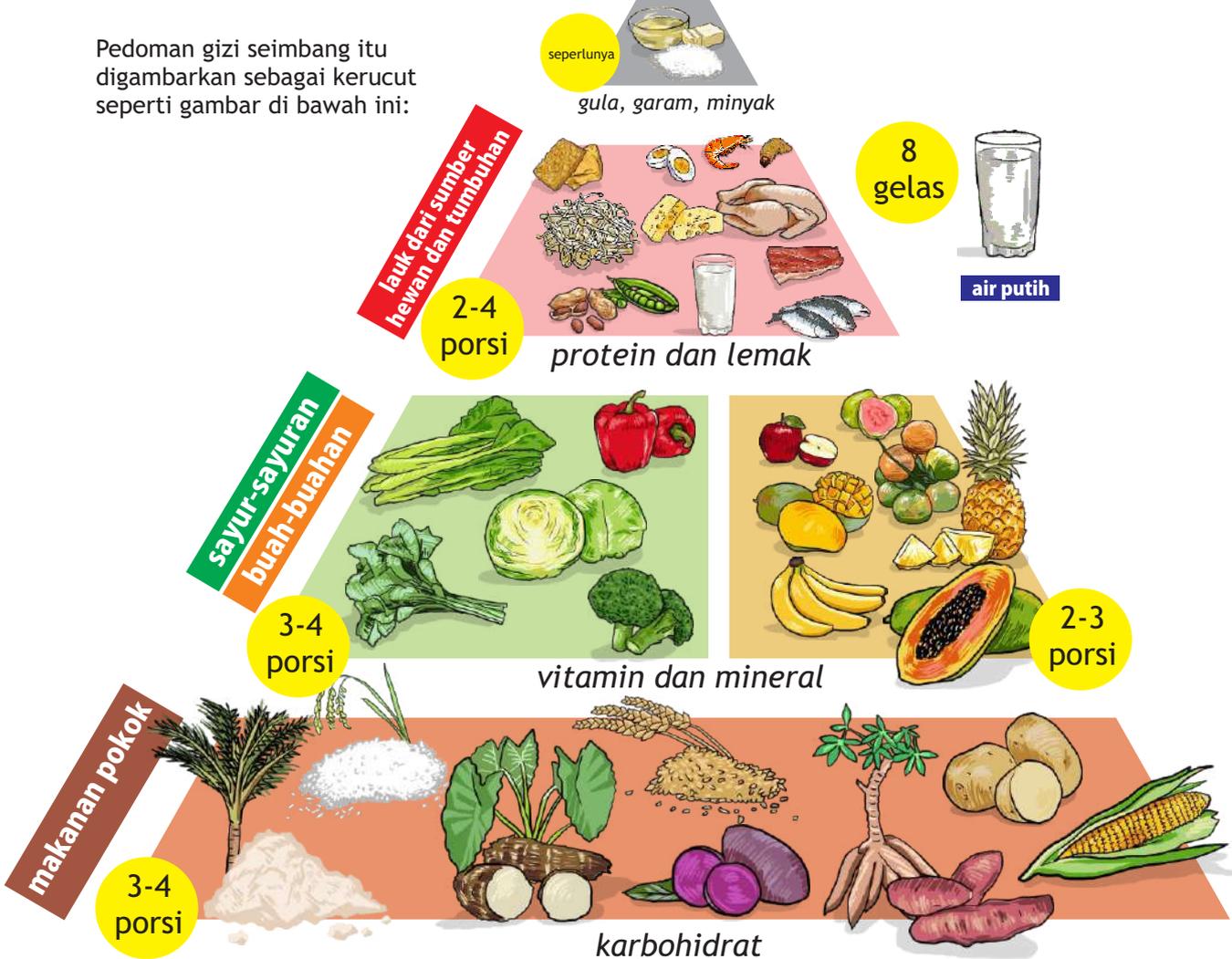
Kita telah mengetahui bahwa zat gizi sangat penting bagi kesehatan, terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, sejak dalam kandungan. Dengan mengatur jenis dan jumlah makanan untuk keluarga sehari-hari, berarti kita telah melakukan pencegahan penyakit dan meningkatkan status kesehatan keluarga. Sebagai pedoman dalam menyiapkan makanan untuk keluarga, kita gunakan pedoman gizi seimbang.

Gizi Seimbang artinya:

- jumlahnya cukup
- mengandung macam-macam zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan oleh tubuh sesuai dengan umurnya.

Zat gizi diperlukan untuk tumbuh, untuk menjaga kesehatan, untuk melakukan kegiatan kehidupan sehari-hari dan sebagai cadangan dalam tubuh.

Pedoman gizi seimbang itu digambarkan sebagai kerucut seperti gambar di bawah ini:



Gizi Seimbang

Untuk mendorong masyarakat agar menjalankan perilaku yang sehat untuk meningkatkan dan mempertahankan status gizi yang baik, ada 10 pesan gizi seimbang yaitu:

10 pesan gizi seimbang





1. Syukuri dan nikmati bermacam-macam makanan yang ada, setiap kali makan

Semakin banyak macam makanan yang dimakan, semakin mudah tubuh memperoleh zat gizi yang berguna untuk kesehatan. Sehingga makanan setiap hari atau setiap kali makan sebaiknya berupa 5 jenis pangan, yaitu: makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.

Makanan dan minuman harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

Cara makan yang baik adalah bersyukur dengan cara berdoa sebelum makan dan menikmati makanan dengan tidak tergesa-gesa. Dengan suasana seperti itu maka makanan akan dicerna oleh tubuh dengan lebih baik.



2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Buah-buahan dan sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat dan lemak. Sehingga makan sayur dan buah-buahan sangat penting untuk menghasilkan gizi seimbang.

Makan sayuran dan buah-buahan juga dapat mencegah beberapa jenis penyakit.

Kurangi makan buah yang terlalu matang dan minuman jus buah bergula karena memiliki kadar gula yang terlalu tinggi.



3. Biasakan makan lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari makanan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati (tumbuhan). Lihat halaman x mengenai makanan yang mengandung protein. Meskipun protein hewani dan nabati sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga dianjurkan untuk makan kedua jenis lauk pauk tersebut.

Susu dianjurkan untuk diminum oleh ibu hamil, ibu menyusui dan anak-anak setelah usia satu tahun. Anak-anak yang mengalami diare karena minum susu dianjurkan menggantinya dengan makan telur, susu kedele dan ikan.



4. Biasakan makan makanan pokok yang berbeda macamnya

Makanan pokok adalah makanan mengandung karbohidrat yang telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai suku di Indonesia. Lihat halaman x mengenai makanan yang mengandung karbohidrat.

Selain mengandung karbohidrat, makanan pokok juga mengandung vitamin, mineral dan serat.

Makan banyak macam makanan pokok dapat dilakukan dengan cara makan lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Atau mencampur bahan makanan pokok menjadi mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.



5. Jangan terlalu banyak makan makanan atau minuman manis, asin dan berlemak

Makan terlalu banyak gula akan menyebabkan peningkatan berat badan. Jika dilakukan dalam waktu lama akan menimbulkan beberapa jenis penyakit.

Makanan yang mengandung gula bukan hanya gula pasir (dari tebu), gula merah dan madu, tetapi juga makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap), buah manis, jus, minuman bersoda, es krim, coklat, permen dan alkohol.

Makan terlalu banyak garam dapat mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah.

Dianjurkan untuk menambahkan garam sekedarnya pada makanan.

- Gunakan selalu garam beriodium
- Jika masak mi instan gunakan setengah saja bumbu dalam kemasan mi instan.

Makan terlalu banyak lemak dapat menyebabkan kegemukan dan berbagai macam penyakit, antara lain penyakit jantung

Untuk anak usia 6-24 bulan, makan makanan yang mengandung lemak tidak perlu dibatasi, sebab lemak dibutuhkan untuk pertumbuhan pada usia itu.



6. Biasakan sarapan pagi

Dengan sarapan, tubuh mendapat zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan kegiatan setelah bangun pagi.

Bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan perhatian dalam belajar dan daya tahan tubuh.

Bagi remaja dan orang dewasa sarapan dapat mencegah kegemukan karena jika sudah sarapan mereka tidak makan snack (kudapan) atau makan siang berlebihan.

Sarapan yang baik terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.



7. Minum air yang cukup

Air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat. Anak sekolah yang kekurangan minum air akan cepat lelah dan kurang perhatian dan daya ingat dalam belajar.

Kebutuhan air tubuh dipenuhi dari minuman, selain makanan. Melalui minuman dibutuhkan sekitar 2 liter atau 8 gelas sehari untuk remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada suhu udara yang biasa.

Ibu hamil dan ibu menyusui memerlukan tambahan kebutuhan air selain 2 liter kebutuhan dasar air. Begitu juga orang-orang yang banyak berkeringat dalam bekerja atau berolahraga.

Selain jumlahnya yang cukup, air minum kita juga harus bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya.



8. Biasakan membaca label/ keterangan pada kemasan makanan atau minuman yang akan dibeli

Yang dimaksud dengan label adalah keterangan tertulis tentang isi, jenis, kandungan zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan makanan atau minuman.

Dianjurkan untuk membaca label makanan dan minuman terutama keterangan tentang kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa.

Dengan membaca label makanan, kita bisa mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut, dan menghindari makanan atau minuman yang mempengaruhi keadaan kesehatan kita.



9. Biasakan cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir

Mencuci tangan secara benar memakai sabun dapat mencegah kuman berpindah dari tangan ke makanan yang akan dimakan dan juga supaya tubuh tidak terkena kuman. Kebiasaan cuci tangan ini akan mencegah penyebaran penyakit dan terbukti dapat menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun.

Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal.

Lihat halaman x tentang mencuci tangan.



10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan jaga berat badan yang normal

Yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi.

Pesan ini terutama ditujukan untuk masyarakat perkotaan yang karena pekerjaannya lebih banyak duduk di kursi sehingga kurang banyak bergerak.

Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Olahraga juga adalah aktivitas fisik, tetapi dilakukan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan juga untuk meningkatkan prestasi.

Aktivitas fisik dapat mencegah beberapa macam penyakit yang berat, antara lain penyakit jantung yang dapat menyebabkan kematian lebih cepat.

Pengukuran berat bayi dan anak secara teratur dilakukan setiap bulan dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS), lihat halaman mengenai KMS.

Untuk orang dewasa digunakan ukuran indeks massa tubuh (IMT) yaitu ukuran yang berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan. Kader dapat menanyakan kepada petugas kesehatan mengenai perhitungan ini.

Dengan mengetahui berat badan pada anak, kita dapat mencegah berbagai masalah gizi dan kesehatan anak sebelum menjadi penyakit yang berat. Pada orang dewasa, mengetahui dan mempertahankan berat badan yang normal dapat mencegah penyakit-penyakit tidak menular (PTM).

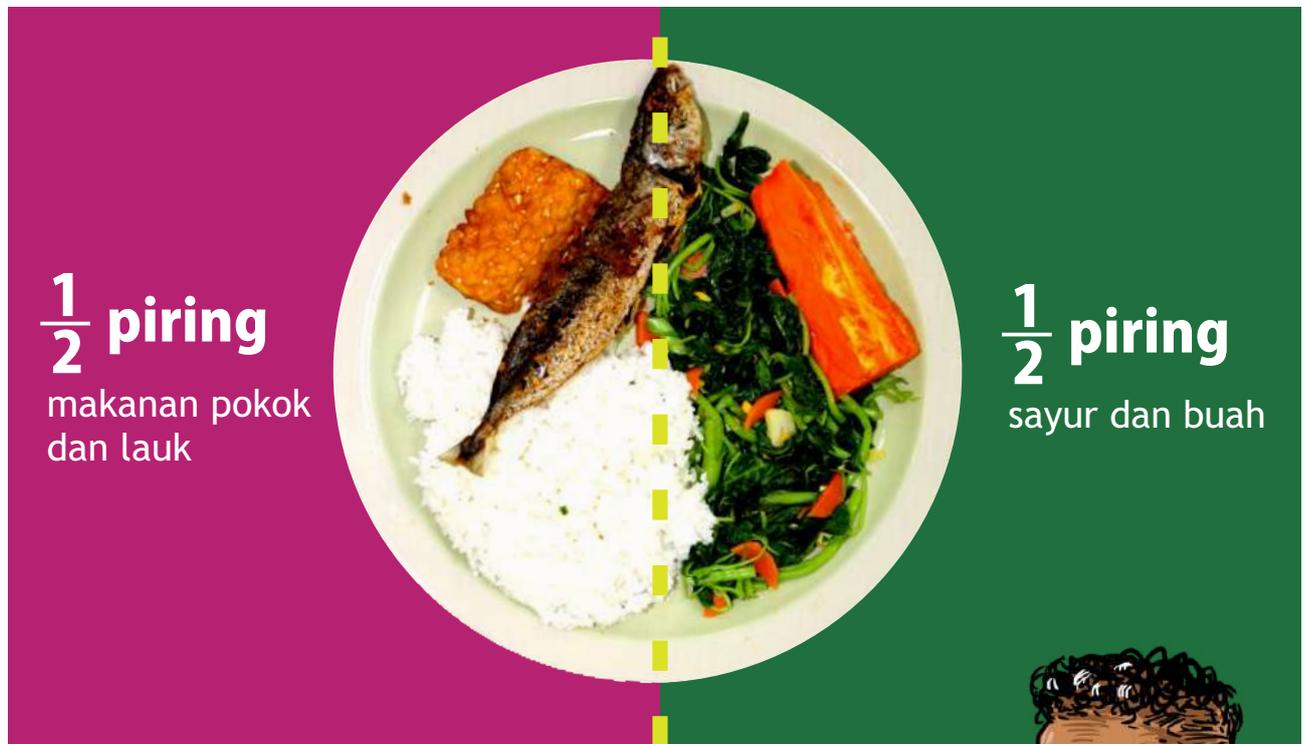
Menyiapkan makanan untuk keluarga

Pedoman gizi seimbang membantu kita dalam memenuhi kecukupan gizi seluruh anggota keluarga. Di antaranya untuk memilih dan menyiapkan makanan sehari-hari

Anjuran makan sehat untuk tiap kali makan (sarapan, makan siang dan makan malam)

- Setengah bagian dari makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, sayuran lebih banyak dari pada buah
- Setengah bagian lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk.
- makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk
- perlu minum setiap kali makan
- cuci tangan sebelum dan sesudah makan

Contoh Piring Makan



$\frac{1}{2}$ piring

makanan pokok
dan lauk

$\frac{1}{2}$ piring

sayur dan buah

FOTO: P2PTM KEMENKES RI



Pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui



Ibu Hamil perlu aneka macam makanan yang lebih banyak untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan, untuk membuat ASI dan juga untuk menjaga kesehatan ibu sendiri.

Makanan ibu hamil dan ibu menyusui harus lebih banyak mengandung protein, vitamin dan mineral

- Sumber protein: ikan, susu dan telur.
- Sumber mineral: Sayur bayam, kacang-kacangan dan makanan laut
- Sumber vitamin: Buah berwarna dan buah yang berserat

Ibu hamil dan menyusui harus

- Minum air putih lebih banyak
- Kurangi makanan yang mengandung garam
- Kurangi minum kopi dan minuman kemasan suplemen energi.

Pesan Gizi Seimbang untuk Bayi (0 – 6) bulan

IMD

Inisiasi Menyusu Dini

= Menyusui segera setelah lahir

ASI Eksklusif

= bayi selama 6 bulan cukup diberi ASI saja



Bayi baru lahir harus segera diberi ASI.

Caranya: segera setelah lahir bayi ditengkurapkan di dada ibu, sehingga kulit ibu melekat pada kulit bayi. Biarkan selama sekitar 1 jam atau sampai bayi selesai menyusui untuk yang pertama kalinya ini.

Menyusui segera setelah lahir ini disebut Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Manfaatnya:

- bayi lebih cepat belajar menyusui
- membentuk ikatan batin antara ibu dan bayi
- mengurangi stres pada bayi dan ibu
- bayi mendapat zat antibodi yang penting dari ASI pertama yang disebut kolostrum
- mengurangi kemungkinan bayi mengalami penurunan suhu badan dan kekurangan tenaga mengurangi risiko perdarahan pasca persalinan

Sekanjutnya bayi selama 6 bulan cukup diberi ASI saja. Ini disebut ASI Eksklusif. Kebutuhan tenaga dan zat gizi lainnya untuk bayi sudah dapat dipenuhi dari ASI.

Menyusui dapat mencegah penyakit pada anak seperti mencret, radang paru-paru, dan penyakit menular lainnya.

Untuk ibu, menyusui dapat mengurangi kemungkinan perdarahan setelah melahirkan dan menunda kehamilan berikutnya.

Pesan Gizi seimbang untuk anak 6-24 bulan

Lanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun, karena:

- ❑ anak masih membutuhkan zat-zat gizi yang penting yang ada di dalam ASI
- ❑ menyusui dapat membangun hubungan batin antara ibu dan bayi
- ❑ meningkatkan sistem kekebalan yang baik bagi bayi hingga ia dewasa.

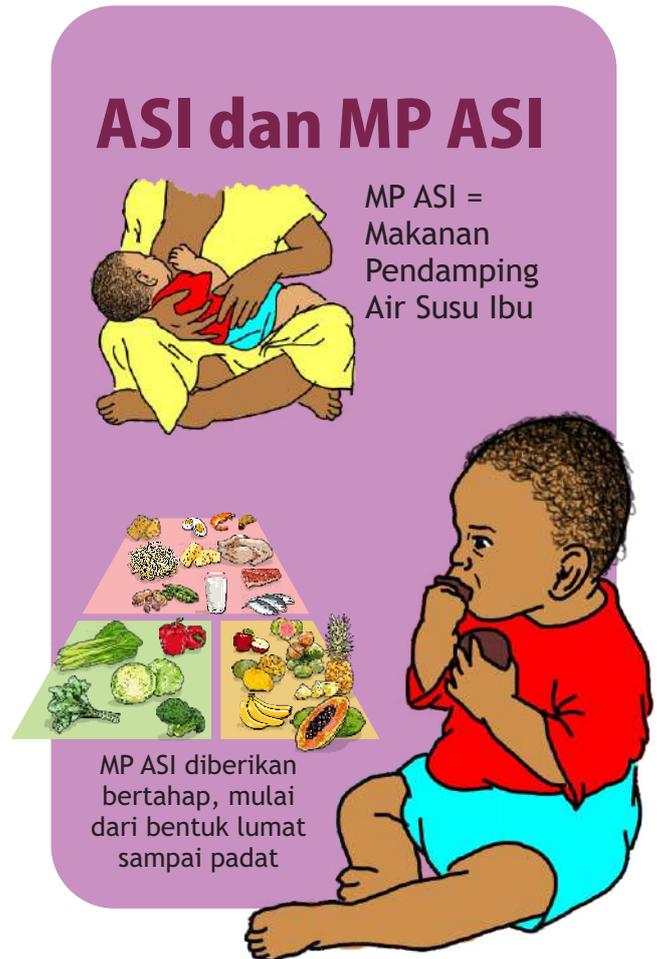
Selain ASI, bayi yang sudah berumur 6 bulan mulai diberi MP-ASI.

MP-ASI singkatan dari Makanan Pendamping Air Susu Ibu, yaitu makanan atau minuman yang mengandung zat gizi diberikan kepada anak usia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI.

MP-ASI berupa makanan padat atau cair yang diberikan secara bertahap sesuai dengan usia dan kemampuan pencernaan bayi atau anak.

Tanda-tanda bayi sudah siap menerima MP-ASI antara lain:

- ❑ Jika bayi didudukkan kepalanya sudah tegak
- ❑ Bayi mulai meraih makanan dan memasukkannya ke dalam mulut
- ❑ Jika diberikan makanan lumat bayi tidak mengeluarkan makanan dengan lidahnya



Akibat pemberian MP-ASI terlalu awal pada usia sebelum 6 bulan:

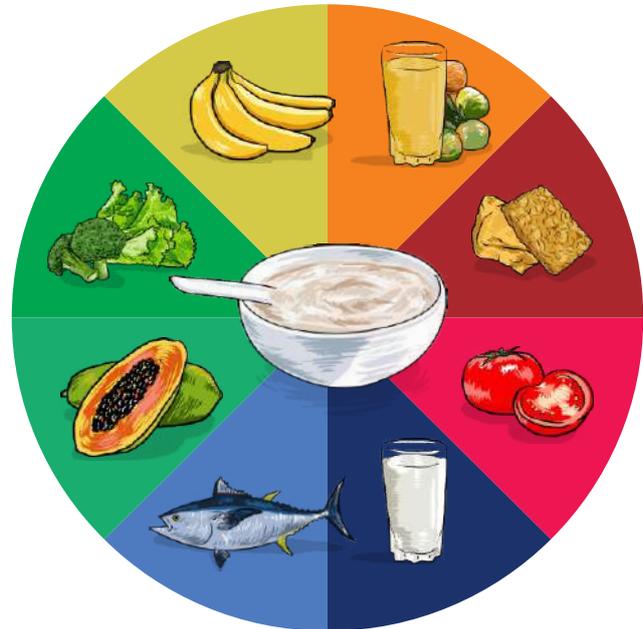
1. ASI yang diminum bayi menjadi lebih sedikit, sehingga zat gizinya tidak cukup
2. MP ASI yang berbentuk cair, seperti sup dan bubur encer mengandung zat gizi rendah
3. Bayi jadi lebih mudah sakit, karena bayi kurang mendapat zat kekebalan tubuh dari ASI. kekebalan tubuh dan arena ada kemungkinan MP-ASI tidak bersih

Akibat pemberian MP-ASI terlambat pada usia di atas 6 bulan :

1. kebutuhan gizi anak tidak dapat terpenuhi
2. pertumbuhan dan perkembangan lebih lambat

Cara pemberian MP-ASI

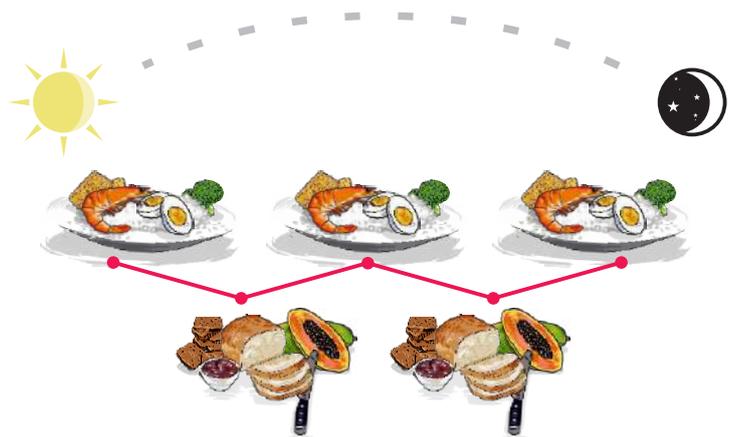
MP-ASI yang diberikan pertama sebaiknya adalah makanan lumat berbahan dasar makanan pokok terutama beras/tepung beras, ditambah dengan sayuran, daging/ikan/telur,tahu/tempe dan buah yang dilumatkan/disaring, seperti tomat saring, pisang lumat halus, pepaya lumat,air jeruk manis, bubur susu dan bubur ASI



Setelah makanan lumat, MP ASI selanjutnya berupa makanan lunak yang mudah ditelan anak, seperti bubur nasi campur, nasi tim halus, bubur kacang hijau



Setelah anak berumur 1 tahun, MP ASI yang diberikan sudah berupa makanan keluarga seperti nasi dengan lauk pauk, sayur dan buah



Setelah anak bertambah besar, jumlah yang diberikan juga bertambah. Pada usia 12 bulan, anak dapat menghabiskan 1 mangkuk kecil makanan yang bermacam-macam setiap kali makan.

Beri anak makan 3x sehari dan 2x makanan selingan. Makanan selingan dengan porsi kecil misalnya roti atau biskuit yang dioles dengan mentega/selai kacang/coklat, buah dan kue kering.



Jangan memberi makanan selingan yang banyak mengandung gula tetapi kurang zat gizi seperti minuman bersoda, jus buah yang manis, permen, es lilin dan kue-kue yang terlalu manis.

Pesan Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2 – 5 Tahun

Anak dianjurkan makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam.

Supaya anak-anak tidak makan makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi, sebaiknya selalu makan bersama keluarga.

Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur. Anak harus makan banyak makanan yang mengandung protein seperti ikan, telur, tempe, susu dan tahu.

Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Kurangi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berminyak.

Minumlah air putih sesuai kebutuhan. Untuk anak balita dianjurkan minum 6 - 7 gelas air setiap hari.

Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.

makan banyak macam makanan

Minum air putih 6-7 gelas setiap hari

makan bersama keluarga

Kurangi makanan selingan yang manis, asin, berminyak

Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja (6 – 19 tahun)

Anak dianjurkan makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam.

Supaya anak-anak tidak makan makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi, sebaiknya selalu makan bersama keluarga.

Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak sekolah karena makanan yang dimakan pagi hari merupakan sumber tenaga untuk otak sehingga anak dapat menerima pelajaran dengan baik.

Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral.

Dianjurkan untuk anak sekolah:

- membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- mengurangi jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
- Biasakan menyikat gigi dua kali sehari, yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur

makan banyak macam makanan

Minum air putih 6-7 gelas setiap hari

sarapan pagi dan membawa bekal ke sekolah

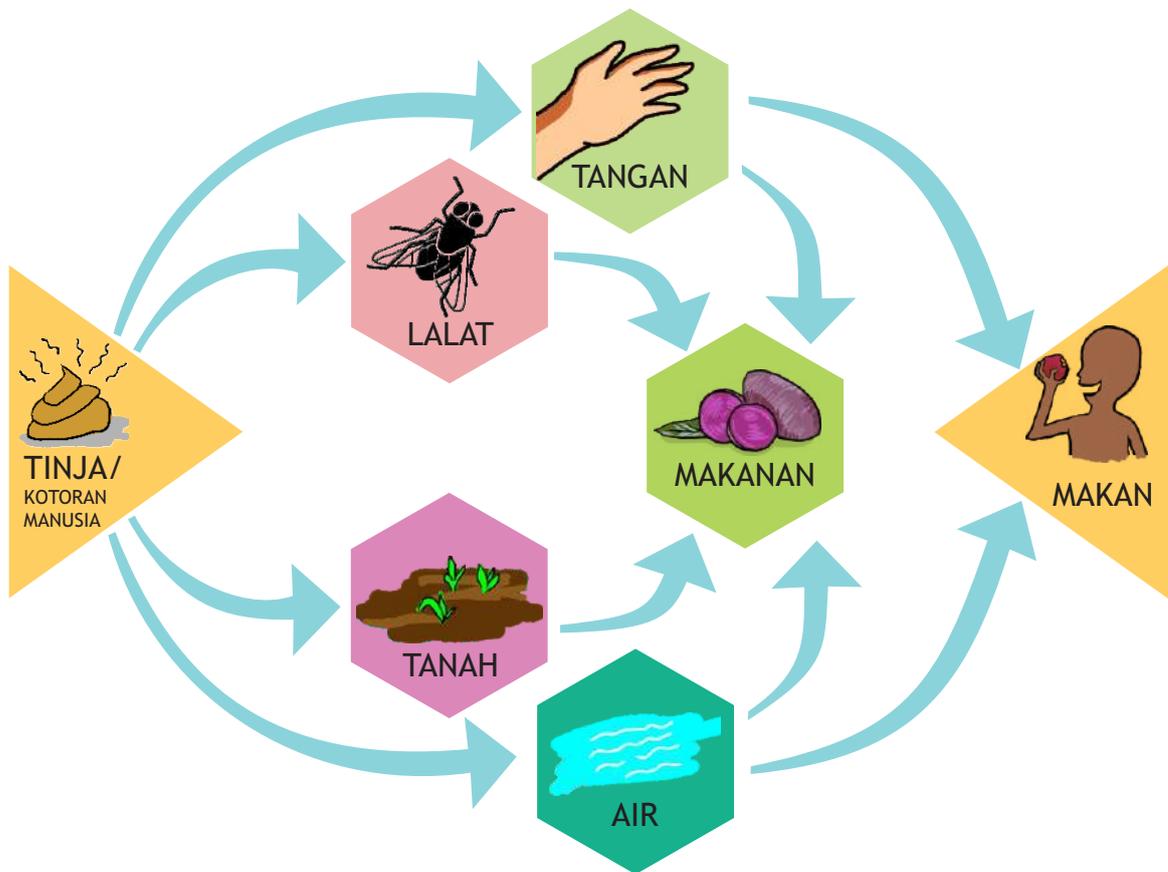
makan bersama keluarga

menyikat gigi 2x sehari

Kurangi jajanan dan makanan selingan yang manis, asin, berminyak

7 Hidup Bersih

Perilaku hidup bersih membuat kita jauh dari kuman penyakit. Kuman penyakit ini bisa menular dari satu orang ke orang lain, sehingga disebut penyakit menular atau penyakit infeksi.



Penularan Penyakit

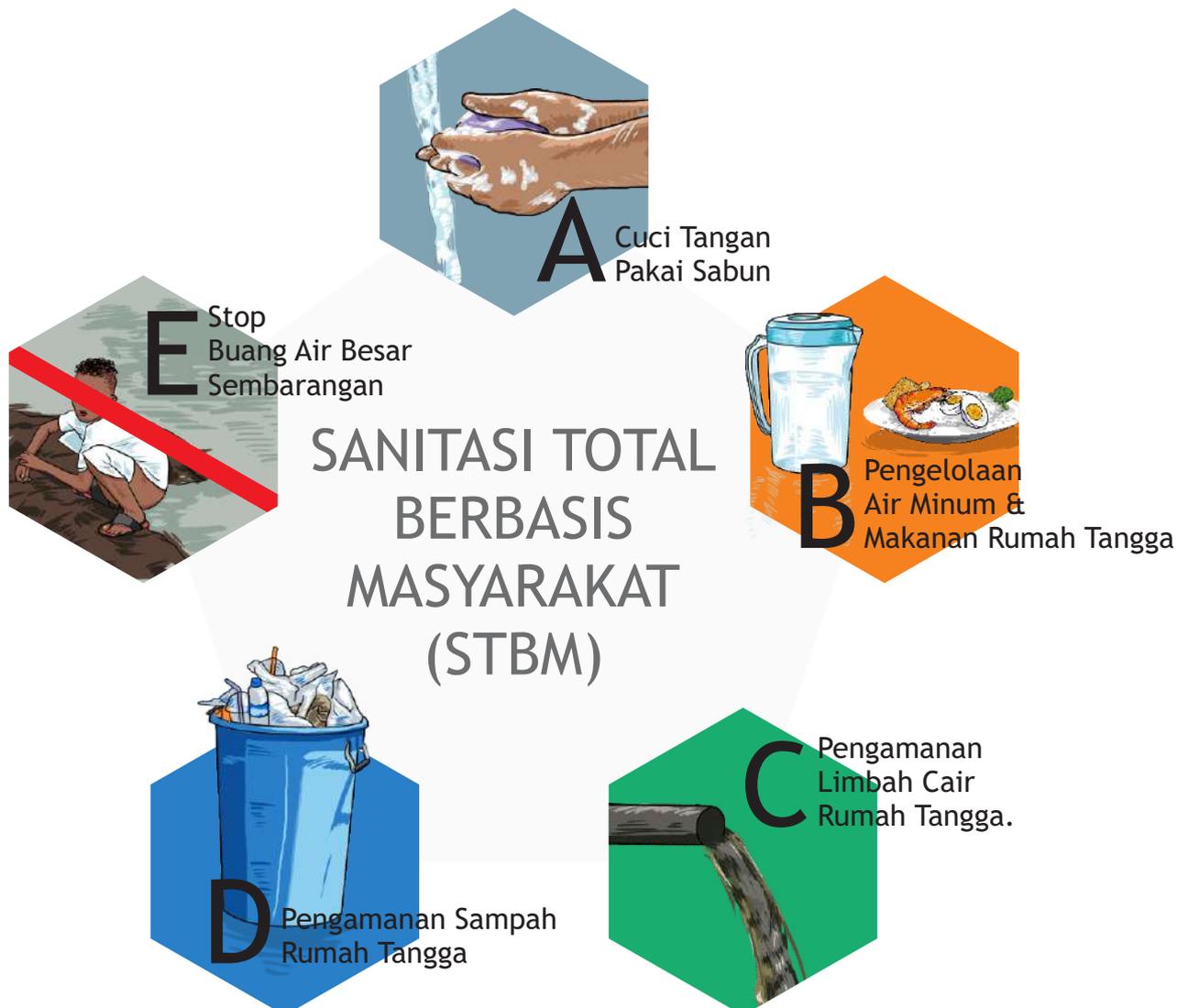
karena sanitasi yang buruk

Penyakit menular mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Anak yang menderita sakit biasanya tidak mau makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Padahal pada keadaan sakit, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak terutama apabila disertai panas. Anak yang menderita mencret juga mengalami kehilangan zat gizi dan cairan yang secara langsung akan memperburuk keadaannya.

Sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mudah terkena penyakit menular karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang dalam tubuhnya. Jadi kurang gizi dan penyakit infeksi saling mempengaruhi. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari sumber infeksi.

Usaha untuk membuat keadaan kesehatan masyarakat yang baik antara lain melalui program yang disebut **Sanitasi Total Berbasis Masyarakat** yang disingkat **STBM**.

STBM bertujuan untuk memutus mata rantai penularan penyakit dan keracunan. Kegiatan-kegiatan STBM yaitu:



Jamban atau WC

Jamban adalah tempat yang aman dan nyaman untuk digunakan sebagai tempat buang air besar. Ada bermacam-macam bentuk jamban, tapi pada dasarnya jamban yang sehat adalah:

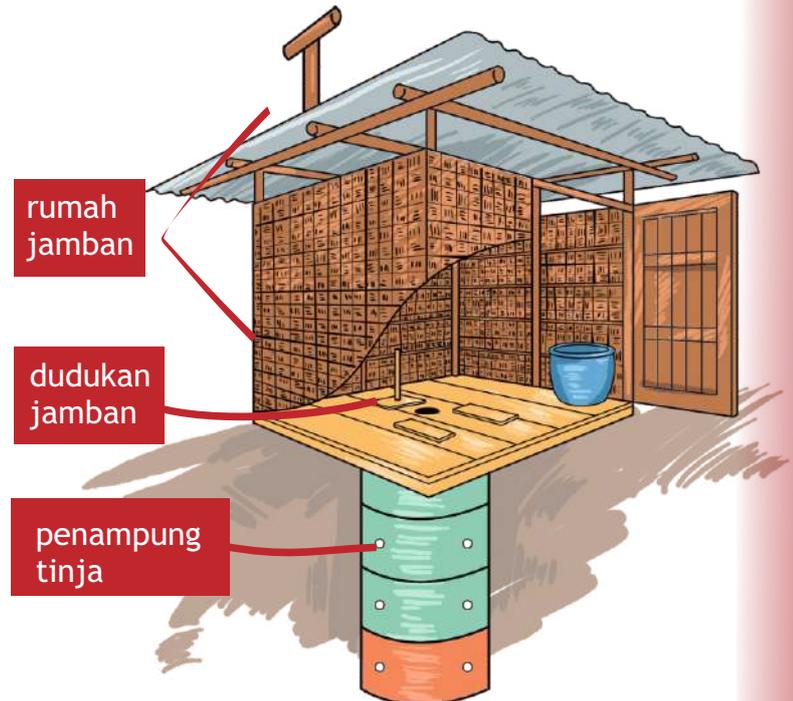
- 1) tinja tidak mencemari sumber air
- 2) tinja tidak bisa tersentuh atau terinjak manusia
- 3) tinja tidak dapat dihindangi serangga atau binatang lainnya
- 4) tidak ada bau yang tidak sedap
- 5) Dudukannya dibuat dengan baik, aman dan mudah dibersihkan

Membangun Jamban Sehat

Jamban yang baik dan sehat tidak harus dibuat dengan bahan-bahan yang mahal. Seuaikan jamban dengan kemampuan keuangan keluarga. Bangunan jamban juga harus sesuai dengan keadaan tanah dan lingkungan di sekitarnya.

Bangunan jamban dibagi menjadi 3 bagian utama, yaitu:

- 1) bangunan bagian atas, disebut Rumah Jamban
- 2) bangunan bagian tengah, disebut dudukan jamban
- 3) bangunan bagian bawah, disebut penampung tinja



1. Bangunan bagian atas (Rumah Jamban)

Bagian yang lengkap terdiri dari atap, rangka, dan dinding. Namun dalam membuat bangunan ini disesuaikan dengan kemampuan keluarga.

Atap

Memberikan perlindungan dari sinar matahari, angin dan hujan. Dapat dibuat dari daun, seng, dan lain-lain.

Rangka

Digunakan untuk menyangga atap dan dinding. Dibuat dari bambu, kayu, dan lain-lain.

Dinding

Memberikan perlindungan sat jamban digunakan, dapat dibuat dari daun, anyaman bambu, batu bata, seng, kayu, dan lain-lain.

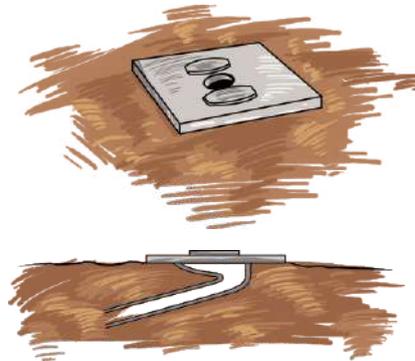
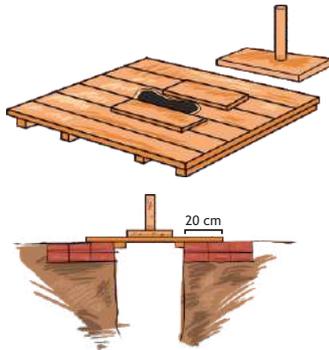


2. Bangunan bagian tengah (Dudukan Jamban)

Dudukan jamban menutupi lubang tinja, dan dilengkapi dengan tempat injakan kaki. Dudukan jamban dibuat dari bahan yang cukup kuat untuk menahan orang yang sedang BAB.

Bahan- bahan yang digunakan harus tahan lama dan mudah dibersihkan seperti kayu, beton, pasangan bata dan sebagainya.

Jamban harus dilengkapi dengan tempat menyimpan air pembersih.

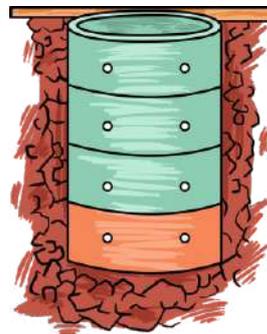


3. Bangunan bagian bawah (Penampung Tinja)

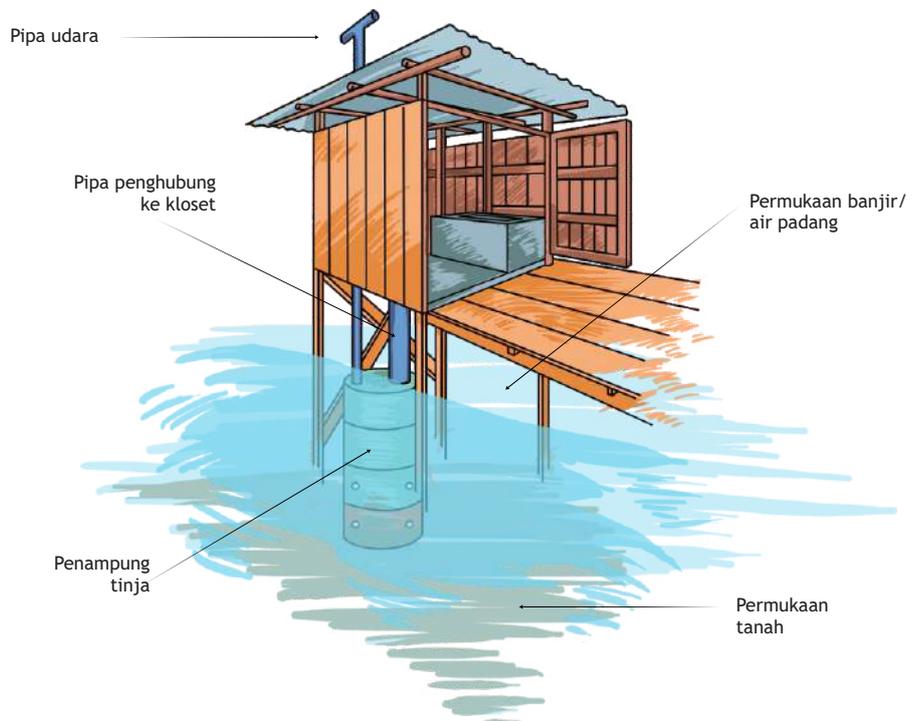
Penampung tinja adalah lubang di bawah tanah, dapat berbentuk persegi, lingkaran/ bundar atau kotak, sesuai dengan keadaan tanah.

Kedalaman penampung tinja tergantung pada keadaan tanah dan permukaan air tanah.

Pada tanah yang rapuh, penampung tinja harus dilapisi dengan bahan penguat seperti anyaman bambu, batu bata, ring beton, dan lain- lain.



Di samping ini contoh bangunan jamban di daerah rawa atau pantai pasang surut



Air Minum



Setiap keluarga harus mempunyai sumber air bersih untuk digunakan sebagai air minum dan untuk memasak makanan. Ciri-ciri air bersih adalah;

- Jernih
- Tidak berwarna
- Tidak berbau

Penampungan air di rumah mempunyai kemungkinan air tercemar oleh kuman penyakit yang berasal dari tempat penampungannya atau dari luar. Sehingga air untuk minum yang ditampung dari air hujan dan mata air harus direbus terlebih dahulu sebelum diminum. Merebus air harus sampai mendidih. Karena air yang mendidih akan membunuh kuman-kuman yang ada di dalam air.

Air minum yang sudah direbus sampai mendidih harus ditampung pada tempat yang bersih supaya tetap tidak ada kuman yang mengotori air itu.

Selain air minum yang kita dapatkan dari sumber air di sekitar kita, ada juga air minum yang dijual di toko-toko dan kios-kios dalam bentuk air minum dalam kemasan botol plastik, gelas plastik atau galon.

Air minum yang dijual itu sudah menjalani tahapan pembersihan kuman sehingga tidak mengandung kuman penyakit. Namun kita harus tetap hati-hati memilih air minum dalam kemasan, karena ada pula air minum kemasan yang tidak baik.

Perhatikan tanggal kedaluwarsa yang tertulis pada gelas/ botol. Jika sudah melewati batas tanggal kedaluwarsa, air tersebut tidak boleh diminum.

Cuci tangan

Cuci tangan yang baik adalah cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir.

Mencuci tangan pakai sabun akan membersihkan dan membunuh kuman yang menempel di tangan. Dengan begitu, tidak ada kuman yang berpindah dari tangan ke makanan yang akan dimakan. Selain itu tubuh kita juga tidak terkena kuman yang menyebar dari tangan.

Kita harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, pada waktu:

- 1) Sebelum dan sesudah memegang makanan
- 2) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak
- 3) Sebelum memberikan air susu ibu
- 4) Sesudah memegang binatang
- 5) Sesudah berkebun

Cara Cuci Tangan 5 Langkah Pakai Sabun Yang Baik dan Benar

- 1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
- 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- 4) Bilas dengan air bersih mengalir
- 5) Keringkan tangan dengan handuk/kain atau keringkan dengan cara diangin-anginkan

Jika sudah terbiasa, 5 langkah cuci tangan pakai sabun ini hanya memerlukan waktu 20 detik saja.



1

Basahi tangan seluruhnya



2

Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari



3

Bersihkan bagian bawah kuku-kuku



4

Bilas dengan air bersih mengalir



5

Keringkan tangan pakai kain, handuk atau dianginkan

Daftar Acuan

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 155/Menkes/Per/1/2010 Tentang Penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS) Bagi Balita
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2014 Tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat
- Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting Periode 2018-2024, Kemendagri/ Bappenas/ Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2018
- Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan RI 2014
- Pedoman Pelayanan Gizi di Puskesmas, Kementerian Kesehatan RI, 2014
- Petunjuk Teknis Pelaksanaan Bulan Kapsul Vitamin A Terintegrasi Program Kecacangan Dan Crash Program Campak, Kementerian Kesehatan RI 2016
- WHO child growth standards and the identification of severe acute malnutrition in infants and children, World Health Organization - UNICEF 2009
- Ilmu Gizi 1 Kelas X Semester 1, Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Cetakan Ke-1, 2013
- Ilmu Gizi, Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan, Kemenkes RI, 2016
- Kurikulum Dan Modul Pelatihan Kader Posyandu, Kementerian Kesehatan RI/ Pokjanal Posyandu Pusat 2012
- Informasi Pilihan Jamban Sehat, Water and Sanitation Program East Asia and The Pacific (WSP-EAP) World Bank Office, Jakarta 2009.
- Panduan Pengukuran Antropometri, World Bank Office, Jakarta

