



Kiat-Kiat Mengatasi Anak Yang Sulit Makan Di Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar

Mansuriza¹, Irma Andriani¹, Yulisma Eka¹

¹Program Studi Diploma III, Universitas Abulyatama, Aceh Besar 23372, Indonesia

*Email korespondensi: mansuriza@abulyatama.ac.id

Diterima 116 Maret 2021; Disetujui 25 Maret 2021; Dipublikasi 27 Maret 2021

Abstract: *Children are important for a family. Aside from being the successor of the lineage, children are ultimately also the next generation of the nation. Therefore, no parent wants their child to fall ill, especially if their child has a febrile seizure. Human Resources are a nation's capital to create inclusive and equitable national development in Indonesia. One of the indicators is the decline in the prevalence of stunting in Indonesia, because at this time, the stunting rate in Indonesia is still high, so that it gets special attention from the president through the establishment of the National Strategy to Accelerate the Reduction of Stunting in Indonesia.*

Keywords: *Children, Toodler, eating problems*

Abstrak: Anak merupakan hal yang penting bagi sebuah keluarga. Selain sebagai penerus keturunan, anak pada akhirnya juga sebagai generasi penerus bangsa. Oleh karena itu tidak satupun orang tua yang menginginkan anaknya jatuh sakit, lebih-lebih bila anaknya mengalami kejang demam. Sumber Daya Manusia menjadi modal suatu bangsa untuk menciptakan pembangunan nasional yang inklusif dan merata di Indonesia. Adapun salah satu indikatornya adalah menurunnya angka prevalensi *stunting* di Indonesia, karena pada saat ini, angka *stunting* di Indonesia masih tinggi, sehingga mendapatkan perhatian khusus dari presiden melalui pembentukan Strategi Nasional Percepatan Penurunan *stunting* di Indonesia.

Kata Kunci : Anak, Balita, Masalah makan

Gizi menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan tumbuh kembang anak yang optimal. Gizi yang cukup dan seimbang sangat diperlukan dalam periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Periode emas dimulai sejak anak masih di dalam kandungan hingga usia dua tahun atau yang sering disebut dengan istilah “seribu hari pertama kehidupan anak”. Kekurangan gizi yang terjadi pada periode emas tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya adalah masalah gagal tumbuh sehingga anak menjadi lebih

pendek (*stunting*) dari standar (Teja, 2019)

Stunting merupakan permasalahan kesehatan yang menjadi prioritas untuk menciptakan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas. Kunci kesuksesan pencegahan *stunting* dapat dilakukan melalui pemantauan gizi dan pengukuran berat badan bayi dan balita oleh tenaga kesehatan dan kader-kader posyandu (Candarmaweni and Rahayu, 2020).

Stunting juga bisa terjadi karena anak sulit makan atau selektif makanan, sehingga asupan gizi tidak tercukupi. Upaya yang dapat dilakukan yaitu

dengan menyiasati anak untuk mau makan. Perihal ini sangat dibutuhkan keterampilan orang tua untuk lebih bijak membaca situasi anak supaya gizi anak tetap tercukupi.

KAJIAN PUSTAKA

Balita

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah lima tahun. Balita adalah istilah umu bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3- 5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh pada orangtua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan (Setyawati dan Hartini, 2018)

Trik Mengatasi Anak Susah Makan

1. Orang tua menjadi contoh

Para orangtua bisa menjajal untuk benar-benar riil memperlihatkan kepada bayi cara memakan makanan yang ingin diberikan. Dengan begitu, anak diharapkan bisa mengetahui cara makan hingga tertarik untuk ikut melahap makanan

2. Buat suasana menyenangkan

Aktivitas makan bisa diselingi dengan kegiatan bermain menggunakan mainan atau boneka yang pura-pura ikut memakan makanan yang ingin disuapkan kepada anak. Hal ini bisa dilakukan untuk mencontohkan anak makan dan menciptakan suasana senang sehingga nafsu makan anak meningkat.

3. Libatkan anak dalam menyiapkan makanan

Para orangtua bisa melibatkan anak untuk membeli atau ikut meletakkan bahan makanan

bergizi pada makanannya. Hal ini untuk menghindari kesan paksaan yang diberikan oleh orang tua. Tidak melulu harus bebas, anak bisa diarahkan juga untuk memilih makanan bergizi oleh orangtua

4. Makanan bervariasi

Sediakan makanan bervariasi dari segi bahan, warna, dan olahan makananan. Hal ini perlu dilakukan untuk mencegah anak bosan dengan makanan yang disajikan oleh orang tua.

5. Dipersilahkan cicip

Orangtua disarankan memberi kesempatan pada bayi untuk mencicipi sedikit atau sepotong makanan yang belum dikenalnya. Hal ini diperlukan untuk menciptakan rasa penasaran anak terhadap makanan yang akan disajikan.

6. Bersikap Sabar

Hindari paksaan terhadap bayi yang menolak makan. Orangtua sebaiknya bersikap sabar dan tidak memaksakan bayi menghabiskan makanannya. Hal ini dirasa penting untuk dicoba agar anak menerima makanan dengan baik, bukan malah memuntahkannya. Anak juga menjadi tidak trauma untuk makanan ketika orangtua bersikap sabar.

7. Berikan pujian atau pelukan

Berilah pujian atau pelukan ketika bayi mau mencoba atau memakan makanan yang disajikan kepadanya. Hal ini dirasa juga perlu dilakukan agar anak merasa nyaman dan secara bertahap mulai melahab makanan yang disajikan.

Faktor Penyebab Gizi Kurang pada Balita

Menurut (Irianti, 2018), faktor-faktor yang menyebabkan status gizi kurang pada balita yaitu :

a. Pengetahuan Ibu Pengetahuan seseorang

dipengaruhi oleh cukup tidaknya informasi dan pengetahuan orang lain, dan pengalaman yang didapat. Pengetahuan ibu merupakan salah satu penyebab terjadinya gizi kurang pada balita karena pengetahuan ibu yang rendah mengakibatkan pertumbuhan balita tidak baik dan mengakibatkan kekurangan gizi. Ibu kurang mendapatkan informasi mengenai bagaimana cara memilih bahan makanan yang tepat untuk balita, bagaimana memasak yang baik dan benar, serta bagaimana cara memilih menu makanan yang baik untuk keluarga. Untuk itu ibu sebaiknya mencari informasi baik dari buku ataupun tenaga kesehatan.

- b. Perekonomian Perekonomian orang tua yang rendah salah satu yang menyebabkan terjadinya gizi kurang pada balita. Ibu dengan perekonomian keluarganya yang rendah tetap dapat memberikan makanan yang bergizi seperti tempe, tahu, dan telur sebagai pengganti ikat dan daging. Karena kadar gizi didalamnya sama. Oleh karena itu tidak hanya makanan yang mahal yang memiliki gizi yang baik, menjaga pola hidup sehat juga dapat meningkat kesehatan keluarga.
- c. Jarak Kelahiran Jarak kelahiran yang yang terlalu rapat dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang pada balita. Untuk tidak terjadinya balita gizi kurang maka orang tua haruslah mengatur jarak kelahiran anaknya. Agar mereka bisa menghidupi keluarganya dengan baik khususnya dapat memberikan gizi yang terbaik buat balitanya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi dalam upaya mewujudkan anak agar tidak sulit makan di kecamatan darul imarah, dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2021

pada pukul 09.30 WIB. Kegiatan sosialisasi merupakan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja puskesmas darul imarah.

Peserta sosialisasi merupakan masyarakat setempat yaitu para orang tua. Sosialisasi juga dihadiri oleh camat, kepala puskesmas dan pemateri dari Universitas Abulyatama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu-ibu diwilayah kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar sangat berperan aktif sebagai peserta penyuluhan untuk mendapatkan tambahan ilmu dan ibu-ibu juga memahami tentang materi yang diberikan. Pada kegiatan ini terdapat 3 orang yang bertugas yaitu: Ns. Mansuriza, S.Kep, M.Kes sebagai ketua dan pemateri, Ns. Irma Andriani, M.Kes(Dosen) dan Yulisma Eka (Mahasiswa) sebagai anggota.

Kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar dengan suasana yang sangat kondusif dan masyarakat sangat kooperatif dalam berdiskusi untuk mendapatkan informasi mengenai kiat-kiat mengatasi anak sulit makan.

Proses tanya jawab selama kegiatan berjalan dengan sangat lancar dan ini juga dapat dipacu oleh karena adanya doorprice dan pemberian makanan tambahan untuk anak. Dari hasil tanya jawab dapat diidentifikasi bahwa pengetahuan ibu-ibu tentang kiat-kiat mengatasi anak sulit makan masih agak kurang dan sangat memerlukan tambahan informasi dan pengetahuan mengenai materi ini.

Status gizi adalah tingkat keadaan gizi seseorang yang dinyatakan menurut jenis dan beratnya keadaan gizi; misalnya gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, dan gizi buruk. Status gizi merupakan keseimbangan

antara kebutuhan zat gizi dan konsumsi makanan.¹⁵ Status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Dengan demikian, asupan zat gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Selain asupan zat gizi, infeksi juga ikut memengaruhi status gizi. Pada orang yang status gizinya kurang, masalah kurangnya asupan zat gizi dan adanya infeksi yang biasanya menjadi penyebab (Adriani M, 2014).

Kesimpulan

Setelah dilaksanakannya Pengabdian Masyarakat ini, terlihat adanya peningkatan Pemahaman ibu-ibu di Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.

Saran

Diharapkan kegiatan pengabmas ini dapat diterapkan dengan upaya pencegahan meningkatnya angka stunting pada anak di kabupaten Aceh Besar.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani M, Wijatm B. (2014). *Gizi & Kesehatan Balita: Peranan Mikro Zinc*. Kencana

Buletin-Stunting-2018.pdf (kemkes.go.id)

KEBUTUHAN GIZI ANAK | mellyhandayanicyrus (wordpress.com), 2021 Anak Susah Makan? Atasi dengan 7 Cara Ini Halaman all - Kompas.com, 2018

Candarmaweni and Rahayu, A. Y. S. (2020) 'Tantangan Pencegahan Stunting Pada Era Adaptasi Baru "New Normal" Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Kabupaten Pandeglang the Challenges of Preventing Stunting in Indonesia in the New Normal Era Through Community Engagement', *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, 9(3), pp. 136–146. Available at:

<https://journal.ugm.ac.id/jkki/article/view/57781>

Rochmawati R, Marlenywati M, Waliyo E. (2016). Gizi kurus (wasting) pada balita di wilayah kerja puskesmas Kota Pontianak. *J Vokasi Kesehat*.2(2):132-138.

Setyawati, Vilda Ana Veria & Eko Hartini. 2018. *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish Publisher, CV Budi Utama, Yogyakarta.

Teja, M. (2019) 'Stunting Balita Indonesia Dan Penanggulangannya', *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, XI(22), pp. 13–18

WHO.(2020). *Malnutrition*. Published online 2020.