

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
PEMENUHAN GIZI PADA BAYI DAN BALITA
(AZIRA SYIFFA RAMADHANI_2110101009_A1)

A. IDENTIFIKASI MASALAH

Salah satu bidang yang sangat diutamakan Indonesia ialah kesehatan terutama masalah gizi dan kesehatan ibu-anak. Perbaikan gizi masyarakat telah menjadi agenda pembangunan nasional, karena dampak gizi terkait dengan kualitas sumber daya manusia, ketahanan pangan, ekonomi, pendidikan, dan budaya. Arah pembangunan gizi mengacu pada Pasal 141 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 untuk menjamin orang mendapatkan informasi tentang gizi setiap orang mendapat akses terhadap bahan makanan berkualitas dan setiap orang mendapatkan pelayanan sesuai standar. Kesehatan dan gizi merupakan faktor yang sangat penting untuk menjaga kualitas hidup yang optimal. Konsumsi makanan berpengaruh dengan status gizi seseorang. Masalah gizi pada umumnya disebabkan oleh faktor primer dan sekunder. Faktor primer antara lain karena asupan seseorang yang kurang baik pada kuantitas atau kualitas yang disebabkan oleh karena kemiskinan, ketidaktahuan tentang gizi dan kebiasaan makan yang salah. Faktor sekunder meliputi semua faktor yang mempengaruhi asupan makanan, pencernaan, penyerapan dan metabolisme zat gizi. Hal ini menyebabkan zat-zat gizi tidak sampai di sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi (Depkes, 2013: 1).

Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Namun berbagai penyakit gangguan gizi dan gizi buruk akibat tidak baiknya mutu makanan maupun jumlah makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing orang, masih sering ditemukan diberbagai tempat di Indonesia. Salah satu defisiensi gizi yang masih sering ditemukan di negara kita dan merupakan masalah gizi utama khususnya yang terjadi pada balita yaitu KEP (Kurang Energi Protein). KEP ini adalah keadaan kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi angka kecukupan gizi. Asupan gizi seimbang dari makanan memang memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak, disertai dengan pola makan yang baik dan teratur yang perlu diperkenalkan sejak dini, antara lain dengan pengenalan

jam-jam makan dan variasi makanan dapat membantu mengkondisikan kebutuhan akan polamakan sehat pada anak.

Pertumbuhan seorang anak bukan hanya sekedar gambaran perubahan berat badan, tinggi badan atau ukuran tubuh lainnya, tetapi lebih dari itu memberikan gambaran tentang keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi seorang anak yang sedang dalam proses tumbuh. Makanan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak, kebutuhan makan anak berbeda dengan kebutuhan makan orang dewasa, karena makanan bagi anak dibutuhkan juga untuk pertumbuhan, dimana dipengaruhi oleh ketahanan makanan keluarga. Anak balita pada usia 1-3 tahun bersifat konsumen pasif dan usia 3-5 tahun bersifat konsumen aktif. Konsumen pasif artinya pada usia 1-3 tahun makanan yang dikonsumsi tergantung pada apa yang disediakan oleh ibu, sedangkan konsumen aktif artinya anak dapat memilih makanan yang disukainya.

Pada masa sekarang ini ibu tidak hanya berperan sebagai orang yang mengurus keadaan rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah atau mendapatkan penghasilan. Pola konsumsi makanan sehari-hari akan mempengaruhi berat badan sebagai gambaran status gizi anak balita. Kurangnya pengetahuan gizi juga kesehatan pada orang tua, khususnya ibu merupakan salah satu terjadinya kekurangan gizi pada balita. Masa balita merupakan masa perkembangan (non fisik) di mana balita sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat.

B. PENGANTAR

Judul : Pemberian Makanan Bergizi Bagi Tumbuh Kembang Bayi dan Balita

Pokok Bahasan : Gizi Bagi Bayi dan Balita

Subtopik : Pentingnya Pemilihan dan Pemberian Makanan yang Baik untuk Pemenuhan Gizi bagi tumbuh Kembang Bayi dan Balita.

Alokasi Waktu : 45 menit

Tempat : Ruang Aula Desa

Sasaran : Orang tua yang mempunyai bayi dan balita

Hari/tanggal : Kamis, 19 Mei 2022

C. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah diadakan penyuluhan selama 45 menit, mengenai pentingnya pemenuhan gizi serta cara pemenuhan dan pengolahan makanan yang baik bagi bayi dan balita, diharapkan Ibu-ibu yang mempunyai anak bayi dan balita dapat mengerti dan memahami tentang pentingnya gizi pada bayi dan balita.

D. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah diberikan penyuluhan sasaran dapat :

- a. Mengetahui tentang pengertian gizi pada bayi dan balita.
- b. Mengetahui tentang makanan tinggi protein bagi bayi dan balita.
- c. Mengetahui Manfaat gizi bagi bayi dan balita
- d. Mengetahui dampak kekurangan atau kelebihan gizi pada balita
- e. Mengetahui pola diet pada anak.

E. MATERI

- 1) Pengertian Gizi
- 2) Pola makan menurut Umur
- 3) Dampak dari kekurangan atau kelebihan gizi

F. METODE

- 1) Ceramah
- 2) Tanya Jawab

G. MEDIA DAN ALAT

- 1) Power Point
- 2) LCD
- 3) Laptop

H. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan
2.	35 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang : a. Pengertian gizi b. Jenis makanan yang baik di konsumsi oleh bayi dan balita c. Manfaat gizi pada bayi dan balita d. Faktor resiko kekurangan atau kelebihan gizi pada balita e. Pola diet pada anak 2. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 3. Memberikan penghargaan 4. Mengucapkan terimakasih	Mengetahui apa yang dimaksud gizi Mengetahui jenis makanan pada bayi dan balita Mengetahui manfaat gizi untuk bayi dan balita Mengetahui faktor resiko kekurangan atau kelebihan gizi pada bayi dan balita Bertanya Menjawab Pertanyaan
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

I. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

Soal : - Mengapa ASI sangat penting diberikan kepada Bayi ?
 - Apa saja akibat yang dapat ditimbulkan dari kekurangan gizi ?

MATERI

PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI BAGI TUMBUH KEMBANG BAYI DAN BALITA

A. PENGERTIAN GIZI PADA BAYI DAN BALITA

Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Penelitian di bidang nutrisi mempelajari hubungan antara makanan dan minuman terhadap kesehatan dan penyakit, khususnya dalam menentukan diet yang optimal. zat gizi adalah zat kimia yang dapat digunakan oleh organisme untuk mempertahankan kegiatan metabolisme tubuhnya. Kegiatan metabolisme pada manusia dan hewan lainnya termasuk penyediaan energi, pertumbuhan, pembaruan jaringan, dan reproduksi.

Peranan gizi dalam siklus hidup manusia sudah tidak diragukan lagi. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan dapat terjadi jika gizi dimasa bayi dan anak tidak terpenuhi dan tidak diatasi secara dini. Gangguan ini dapat berlanjut hingga dewasa. Bahkan kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Status gizi ibu sebelum hamil mempunyai risiko 4,27 kali untuk melahirkan bayi BBLR dibandingkan dengan ibu yang mempunyai status gizi baik. Gizi dan kesehatan balita merupakan salah satu hak asasi anak. Janin sejak dalam kandungan ibu, mempunyai hak untuk hidup dan tumbuh kembang menjadi anak yang mampu mengekspresikan diri. Kehidupan awal anak berawal dari bertemunya sel mani dan sel telur dalam rahim ibu. Otak tumbuh sejak awal gestasi dan terus tumbuh dan berkembang pesat ketika usia mencapai 2 tahun.

Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, di dalam Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, WHO/UNICEF merekomendasikan empat hal penting yang harus dilakukan yaitu; pertama memberikan air susu ibu kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, kedua memberikan hanya air susu ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, ketiga memberikan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan, dan keempat meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih (WHO, 2003). Energi dipasok terutama oleh karbohidrat dan lemak. Protein juga dapat digunakan sebagai sumber energi, terutama jika sumber lain sangat terbatas. Kebutuhan akan energi dapat ditaksir dengan cara mengukur luas permukaan tubuh, atau menghitung secara langsung konsumsi energi itu: yang hilang dan terpakai. Namun cara yang terbaik adalah dengan mengamati pola pertumbuhan yang meliputi berat dan tinggi badan, lingkaran kepala, kesehatan dan kepuasan bayi. Asupan energi dapat diperkirakan dengan jalan menghitung besaran energi yang dikeluarkan. Jumlah energi dapat ditentukan secara "sangat" sederhana berdasarkan berat badan. Bayi seberat 0 – 10 Kg memerlukan 100 kkal/Kg BB. Mereka yang beratnya 11-20 Kg membutuhkan 1000 Kkal ditambah dengan 50 kkal/Kg BB untuk kelebihan berat diatas 10 Kg, misalnya untuk 1 Kg pada 11

Kg. Angka kecukupan energi berdasarkan tabel AKG 2004 adalah 550 kkal untuk usia 0-6 bulan dan 650 kkal untuk usia 7-11 bulan.

B. MAKANAN TINGGI PROTEIN BAGI BAYI DAN BALITA

Keadaan gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang lama. Karena itu, ketersediaan zat gizi di dalam tubuh seseorang termasuk bayi dan balita menentukan keadaan gizi bayi dan balita apakah kurang, optimum atau lebih. Makanan yang diberikan pada bayi dan balita akan digunakan untuk pertumbuhan badan, karena itu status gizi dan pertumbuhan dapat dipakai sebagai ukuran untuk memantau kecukupan gizi bayi dan balita, dimana seluruh pertumbuhan dan kesehatan balita erat kaitannya dengan masukkan makanan yang memadai.

Bayi (usia 0-11 bulan) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang mencapai puncaknya pada usia 24 bulan, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Sebaliknya apabila bayi pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang bayi dan anak, baik pada saat ini maupun masa selanjutnya. Bayi membutuhkan lemak yang tinggi dibandingkan usia yang lebih tua, sebab lemak digunakan sebagai penyuplai energi. Lebih dari 54% suplai energi berasal dari lemak. Energi dari lemak terutama dibutuhkan oleh bayi dalam keadaan sakit atau dalam tahap penyembuhan.

a. Makanan Bayi usia 0-6 bulan

Pertumbuhan dan perkembangan bayi masih berlangsung sampai dewasa. Makanan yang paling sesuai untuk bayi adalah air susu ibu, karena ASI memang diperuntukkan bayi-bayi yang khasiatnya sebagai makanan pokok untuk bayi. Air Susu Ibu memasok sekitar 40- 50% energi sebagai lemak (3- 4g/100cc). Lemak minimal harus menyediakan 30% energi, yang dibutuhkan bukan saja untuk mencukupi kebutuhan energi, tetapi juga untuk memudahkan penyerapan asam lemak esensial, vitamin yang larut dalam lemak, kalsium serta mineral lainnya, dan juga untuk menyeimbangkan diet agar zat gizi lain tidak terpakai sebagai sumber energi. Setidaknya 10% asam lemak sebaiknya dalam bentuk tak jenuh ganda, yang biasanya dalam bentuk asam linoleat. Asam linoleat juga merupakan asam lemak esensial. Asam ini terkandung dalam sebagian besar minyak tetumbuhan. Sayang sekali jumlah kebutuhan yang tepat belum diketahui dengan pasti. Dari Air Susu ibu, bayi menyerap sekitar 85-90% lemak. Enzim lipase didalam mulut (lingual lipase) mencerna zat lemak sebesar 50- 70%. Berikut beberapa keunggulan ASI dibandingkan dengan susu sapi.

- ASI mengandung hampir semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi dengan konsentrasi yang sesuai dengan kebutuhan bayi.
- ASI mengandung kadar laktosa yang lebih tinggi, dimana laktosa ini dalam usus akan mengalami peragian hingga membentuk asam laktat yang bermanfaat dalam usus bayi, yaitu:
 - Menghambat pertumbuhan bakteri yang patologis

- Merangsang pertumbuhan mikroorganik yang dapat menghasilkan berbagai asamorganik dan mensintesa beberapa jenis vitamin dalam usus
 - Memudahkan penyerapan protein susu- Memudahkan penyerapan berbagai jenis mineral
 - ASI mengandung berbagai zat penolak yang dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi
 - ASI lebih aman dari kontaminasi karena diberikan langsung
 - Resiko alergi pada bayi kecil sekali
 - ASI dapat sebagai perantara untuk menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi
 - Suhu ASI sesuai dengan suhu tubuh bayi
 - ASI membantu pertumbuhan gigi lebih baik
 - ASI ekonomis, praktis tersedia setiap waktu
- b. Makanan Bayi usia 6-12 bulan
- Berikan air susu ibu (ASI) sesuai dengan keinginan anak.
 - Beriakan bubur nasi ditambah telur, ayam, ikan, tempe, tahu, daging sapi, wortel, bayam, kacang hijau.
 - Makanan tersebut diberikan 3 kali sehari setiap kali makan
 - Berikan juga makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan seperti : bubur kacang hijau, pisang, biscuit, serta naga sari
- c. Makanan anak usia 1-5 tahun
- Dalam memenuhi kebutuhan gizi usia 1-5 thn hendaknya digunakan kebutuhan prinsip sebagai berikut:
- Bahan makanan sumber kalori harus dipenuhi baik berasal dari makanan pokok, minyak dan zat lemak serta gula.
 - Berikan sumber protein nabati dan hewani
 - Jangan memaksa anak makan makanan yang tidak disenagi, berikan makanan lain yang diterima anak.
 - Berilah makanan selingan (makanan ringan) misalnya, biscuit dan sebagainya, diberikan antara waktu makan pagi, dan sore (pukul 16.00 WIB)

Upaya untuk mendorong perbaikan status kesehatan, yaitu dengan pemberian gizi yang baik diharapkan pertumbuhan dan perkembangan anak akan baik pula, disamping dapat memperbaiki status kesehatan anak. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, di antaranya Upaya Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK). Kegiatan UPGK tersebut didorong dan diarahkan pada peningkatan status gizi, khususnya pada masyarakat yang rawan atau memiliki resiko tinggi terhadap kematian atau kesakitan termasuk balita.

C. MANFAAT GIZI BAGI BAYI DAN BALITA

Manfaat gizi seimbang pada anak dapat menjadikan tubuh, kecerdasan, dan kemampuannya pun akan berkembang dengan pesat. Secara fisik, dengan gizi yang baik bayi maupun balita pun menjadi lebih sehat serta tidak mudah sakit. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Dengan gizi yang seimbang maka diharapkan anak memiliki tubuh sehat, tidak mudah terserang penyakit infeksi dan lain sebagainya. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada bayi sangat bermanfaat dalam memenuhi kecukupan gizi anak balita. ASI merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena kandungan gizinya lengkap dan seimbang, selain itu komposisinya sangat ideal bagi proses tumbuh kembang anak. Penelitian telah membuktikan bahwa peningkatan pemberian ASI dapat menurunkan insiden penyakit pada anak dalam kelompok tersebut. Tujuan pemberian gizi yang baik adalah tumbuh kembang anak yang adekuat. Kita sudah mengenal dengan baik keadaan ini bergantung bukan hanya pada asupan gizi yang memadai tetapi juga pada kesehatan dan kesejahteraan psikososial. Oleh karena itu, pemberian ASI merupakan praktik yang unik dan bukan hanya memberikan asupan nutrisi dan energi yang memadai, tetapi juga asupan psikososial melalui pembentukan ikatan kasih sayang dengan ibu dan kesehatan melalui unsur imunologik yang ada pada ASI. Berikut beberapa kegunaan makanan bagi bayi dan balita yaitu :

- Sebagai sumber zat tenaga
- Sebagai sumber zat pembangun
- Sebagai sumber zat pengatur

D. DAMPAK KEKURANGAN ATAU KELEBIHAN GIZI PADA BALITA

Menurut Adriani (2016), masa balita merupakan masa kehidupan yang sangat penting yang mana berlangsung proses tumbuh kembang sangat pesat yaitu pertumbuhan fisik dan perkembangan psikomotorik, mental, dan sosial. Stimulasi psikososial harus dimulai sejak dini dan tepat waktu untuk tercapainya perkembangan psikososial yang optimal. Dalam mendukung pertumbuhan fisik balita perlu petunjuk praktis makanan dengan gizi seimbang salah satunya dengan makan aneka ragam makanan yang memenuhi kecukupan gizi. Kebutuhan gizi pada balita diantaranya energi, protein, lemak, karbohidrat, air, vitamin, dan mineral. Menurut seorang ahli gizi bernama Marzuki Iskandar, STP., MTP., kunci asupan zat gizi yang baik adalah makanan yang sehat dan bervariasi sehingga anak dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan komposisi yang terdiri atas 55-67% karbohidrat, 20-30% lemak, dan 13-15% protein untuk memenuhi kebutuhan perkembangan kecerdasan dan pertumbuhan fisik yang optimal.

Kurang gizi adalah dampak dari tidak terpenuhinya kebutuhan gizi anak yang telah berlangsung sejak lama. Bahkan, kondisi ini dapat dimulai ketika bayi atau masih berada di dalam kandungan. Tidak hanya sampai di situ saja, setelah bayi lahir pun pemenuhan gizi untuk anak masih perlu diperhatikan setidaknya sampai ia berusia 2 tahun. Hal tersebut harus menjadi perhatian utama yang tidak boleh disepelekan. Pasalnya, sedari kehamilan sampai 2 tahun awal usia anak merupakan masa emas yang akan menentukan kehidupan anak selanjutnya. Kurang gizi dapat diperparah bila anak sering mengalami penyakit infeksi. Akibatnya, kurang gizi pada anak bisa membuat pertumbuhan dan

perkembangan otak anak serta fisiknya terganggu. Secara garis besar, anak kurang gizi umumnya mempunyai berat badan kurang (*underweight*), kurus (*wasting*), pendek (*stunting*), serta kekurangan vitamin dan mineral. Menurut WHO, ada berbagai permasalahan yang timbul ketika anak mengalami kurang gizi (*undernutrition*), meliputi:

- 1) Berat badan berkurang
- 2) Kurus (*Wasting*)
- 3) Pendek (*Stunting*)
- 4) Mudah sakit
- 5) Kurang cerdas

Sedangkan untuk gizi yang berlebihan pada anak dapat juga menimbulkan dampak buruk seperti berat badan yang berlebih. Gizi lebih pada anak pada umumnya adalah berat badan yang relatif berlebihan jika dibandingkan dengan usia atau tinggi anak yang seumuran, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh. Atau pertumbuhan otot yang hipertropis. Untuk gizi lebih dengan derajat yang berat disebut obesitas. Jika berlebihan sekali mencapai disekitar 100% atau lebih dari BB ideal disebut super obese. Gizi lebih adalah keadaan gizi yang melampaui batas normal dalam waktu yang cukup lama dan dapat dilihat dari berat badan yang berlebih. Kegemukan dan obesitas termasuk ke dalam gizi lebih. Dampak masalah gizi lebih tampak dengan semakin meningkatnya penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes mellitus (DM), hipertensi, dan penyakit hati. Penyakit gizi lebih (obesitas) berhubungan dengan kelebihan energi di dalam tubuh, kelebihan energi ini kemudian diubah menjadi lemak dan ditimbun pada tempat-tempat tertentu. Jaringan lemak ini merupakan jaringan yang relatif inaktif, tidak langsung berperan serta dalam kegiatan kerja tubuh. Beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih diantaranya: jenis kelamin, umur, konsumsi makanan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan karakteristik keluarga.

E. POLA DIET PADA ANAK

Diet secara harfiah sebenarnya diartikan sebagai pengaturan pola makan sesuai kondisi kesehatan, misalnya diet untuk penyakit jantung, diabetes, dan lainnya. Jadi, diet tidak selalu mengarah pada usaha untuk menurunkan berat badan. Diet yang terkait penyakit bisa ditujukan untuk mengatur pola makan dan memilah-milah mana makanan yang boleh serta tidak boleh dimakan. Diet pada anak obesitas ini tentu bertujuan untuk menurunkan berat badan anak sekaligus membantu mengatur asupan makanannya. Meski bertujuan untuk menurunkan berat badan, diet untuk anak berbeda dengan diet yang dilakukan orang dewasa.

Anak-anak, termasuk di masa perkembangan usia 6-9 tahun, masih berada dalam masa pertumbuhan sehingga sangat butuh berbagai macam gizi seimbang untuk tumbuh kembangnya. Jika anak melakukan diet yang diharuskan membatasi asupan makannya, tentu nutrisi tersebut tidak bisa mencukupi kebutuhan hariannya. Akibatnya, diet justru dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Jadi, diet untuk obesitas pada anak bisa dilakukan secara perlahan dengan tetap memerhatikan asupan makanan guna mendukung perkembangan fisik anak. Sebaliknya, diet untuk anak tidak dalam waktu singkat dan jumlah yang besar. Cara diet untuk mencapai berat dan tinggi badan ideal

anak juga bukan dengan membatasi asupan makan. Anak usia sekolah tetap harus menerapkan pola makan sehat dengan menu makanan diet yang tepat dan olahraga secara teratur.

Menerapkan aturan diet yang tepat bukan hanya mampu mengatur sumber makanan anak, tapi juga membuat anak lebih terbiasa dalam mengatur asupan makan. Dengan cara ini, diharapkan berat badan anak dapat turun dengan sehat dan kesehatan anak pun terjaga. Selain dengan mengatur menu makanan, coba terapkan aturan diet berikut untuk anak usia sekolah.

- Memberikan beragam sumber makanan seperti : Sayuran dan buah-buahan, Susu dan produk susu seperti keju serta yoghurt, Daging, ikan, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sumber protein tinggi lainnya, serta Sumber karbohidrat seperti nasi merah, gandum atau makanan dari gandum utuh (seperti roti gandum dan sereal).
- Batasi asupan gula tambahan.
- Sarapan setiap hari.
- Perhatikan porsi makan. Bukan bermaksud melarang, tapi sebaiknya ingatkan anak bila porsi makannya sudah berlebihan. Coba berikan piring yang berukuran kecil guna membantu membatasi porsi anak makan. Sebaliknya, piring yang berukuran besar dapat mendorong anak untuk makan lebih banyak.
- Jangan hilangkan sumber lemak, tetapi diganti dengan sumber lemak sehat seperti alpukat, kacang-kacangan, hingga ikan.
- Pastikan anak aktif bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Hari Suharsa. (2014). *Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014*. Jurnal Lingkar Widya Swara (www.juliwi.com) Edisi 3 No. 1, Jan – Mar 2016, p.53 – 76.
- Misrawati. (2018). *Gizi*. Poltekkes Kemenkes Gorontalo.
- Lely. (2017). *Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-3 Tahun*. Jurnal Kebidanan Dharma Husada Kediri Vol.6, No.2 April 2017.