

# **KEBUTUHAN DASAR NEONATUS, BAYI, BALITA DAN ANAK PRA SEKOLAH**

---

AKADEMI KEBIDANAN WIJAYA HUSADA



# **NUTRISI/GIZI PADA BAYI DAN BALITA**

# PENGERTIAN GIZI

---

Gizi berasal dari kata Gizawa (bahasa arab), yang berarti pemberian zat-zat makanan kepada sel-sel dan jaringan tubuh, sehingga memungkinkan pertumbuhan yang normal dan sehat (Maryunani, 2012)

Nutrien adalah zat penyusun bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk metabolisme, yaitu air, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. (Staf pengajar FK UI, 1985)

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan (Ahmad A.K. Muda, 2003)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa gizi adalah zat-zat makanan yg diperlukan oleh tubuh untuk mencapai

# STATUS GIZI

---

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkar kepala, lingkar lengan dan panjang tungkai (Gibson, 1990). Jika keseimbangan tadi terganggu, misalnya pengeluaran energi dan protein lebih banyak dibandingkan pemasukan maka akan terjadi kekurangan energi protein, dan jika berlangsung lama akan timbul masalah yang dikenal dengan KEP berat atau gizi buruk (Depkes RI, 2000)

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsir, 2001).

# Penilaian Status Gizi

---

Untuk menentukan status gizi seseorang atau kelompok populasi, dilakukan dengan interpretasi informasi dari hasil dari beberapa metode penilaian konsumsi gizi yaitu : Penilaian konsumsi makanan, antropometri, laboratorium atau biokimia dan klinis (Gibson, 2005)

Melalui pengukuran antropometri, status gizi anak dapat ditentukan apakah anak tersebut tergolong gizi baik, kurang atau buruk.

Indikator BB/U (berat badan/umur) menunjukkan secara sensitif status gizi saat ini karena mudah berubah, namun tidak spesifik karena berat badan selain dipengaruhi oleh umur juga dipengaruhi oleh tinggi badan.

Indikator TB/U (tinggi badan/umur) dapat menggambarkan status gizi masa lampau atau masalah gizi kronis.

# Lanjutan...

---

Indikator BB/TB merupakan pengukuran antropometri yg terbaik karena dapat menggambarkan secara sensitive dan spesifik status gizi saat ini atau masalah gizi akut. Dalam keadaan normal perkembangan berat badan akan mengikuti tambahan tinggi badan pada percepatan tertentu. Dengan demikian berat badan yang normal akan proporsional dengan tinggi badannya.

# KLASIFIKASI STATUS GIZI BERDASARKAN STANDART BUKU ANTROPOMETRI WHO-NCHS

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan Menurut Umur (BB/U) Anak Umur 0-60 Bulan	Gizi Buruk	<-3 SD
	Gizi kurang	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gizi Lebih	>2 SD
Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U) Anak Umur 0-60 Bulan	Sangat Pendek	<-3 SD
	Pendek	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Tinggi	>2 SD
Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 0-60 Bulan	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD

# FAKTOR-FAKTOR YG MEMPENGARUHI STATUS GIZI

---

Menurut UNICEF (1998) gizi yg kurang pada anak balita disebabkan oleh beberapa faktor yang kemudian diklasifikasi sebagai penyebab tidak langsung, pokok masalah dan akar masalahnya.

Gizi kurang secara langsung disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi. Makin bertambahnya usia anak maka makin bertambah pula kebutuhannya. Konsumsi makanan dalam keluarga dipengaruhi jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan. Konsumsi juga tergantung pendapatan, agama, adat istiadat, dan pendidikan keluarga yang bersangkutan (Almatsier, 2001)

Timbulnya gizi kurang bukan saja karena makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang makan nya cukup baik tapi sering terkena diare atau demam, akhirnya akan menderita gizi kurang. Dan anak yang makannya tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya akan melemah dan terserang penyakit infeksi dan akhirnya gizi kurang. Sehingga disini terlihat interaksi antara konsumsi makanan yg kurang dan infeksi merupakan dua hal yg saling mempengaruhi.

Penyebab tidak langsungnya yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Sedangkan penyebab mendasar masalah gizi adalah krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam yg dapat mempengaruhi karena antara asupan makanan dan adanya penyakit infeksi, yang akhirnya mempengaruhi status gizi balita (Soekirman, 2000)

Kebutuhan penting pertama akan nutrisi pada bayi baru lahir adalah ASI. Makanan untuk bayi sehat terdiri dari ASI, jika ASI sama sekali tidak ada dapat diberikan susu formula. Selanjutnya sebagai makanan pelengkap setelah bayi berusia 6 bulan terdiri dari buah-buahan, biskuit, makanan padat bayi yaitu bubur susu, nasi tim atau makanan lain yang sejenis, namun pemberiannya secara

# ASI (Air Susu Ibu)

---

Menurut Diit Gizi Masyarakat-Depkes RI (2001), keunggulan dan manfaat menyusui dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu :

1. Aspek gizi
2. Aspek imunologik
3. Psikologi
4. Kecerdasan
5. Neurologis
6. Ekonomis
7. Aspek penundaan kehamilan

## ASPEK GIZI DALAM MENGKONSUMSI ASI

□ Manfaat kolostrum :

1. Kolostrum mengandung zat kekebalan terutama IgA untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare
2. Jumlah kolostrum yang diproduksi bervariasi tergantung hisapan bayi pada hari-hari pertama kelahiran.
3. Kolostrum mengandung protein, vit. A yang tinggi dan kandungan karbohidrat dan lemak rendah, sehingga sesuai dengan kebutuhan bayi
4. Membantu mengeluarkan mekonium yaitu kotoran bayi yg pertama berwarna hitam kehijauan

## ASPEK GIZI DALAM MENGKONSUMSI ASI

### □ Komposisi ASI :

1. ASI mudah dicerna, selain mengandung zat gizi yg sesuai, juga mengandung enzim-enzim untuk mencernakan zat-zat yang terdapat dalam ASI tersebut
2. ASI mengandung zat-zat gizi berkualitas tinggi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi atau anak
3. ASI memiliki perbandingan antara Whei dan Casein yg sesuai untuk bayi. ASI mengandung lebih banyak Whei lebih banyak 65 : 35. komposisi ini menyebabkan protein ASI lebih mudah diserap, dibandingkan susu sapi.

# ASPEK GIZI DALAM MENGKONSUMSI ASI

- Komposisi Taurin, DHA dan AA pada ASI :
- 1. Taurin adl sejenis asam amino kedua yg terbanyak dalam ASI yg berfungsi sebagai neuro-transmitter dan berperan untuk proses naturasi sel otak.
- 2. Decosahexanoic Acid (DHA) dan Arachidonic Acid (AA) adalah asam lemak tak jenuh rantai panjang (polyunsaturated fatty acids) yg diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yg optimal.jumlah DHA dan AA dalam ASI sangat mencukupi untuk penjamin pertumbuhan dan kecerdasan anak. Diasamping itu DHA dan AA dlm tubuh dapat dibentuk dari subttansi pembentukannya yaitu masing –masing dari omega 3 dan omega 6.

## ASPEK IMUNOLOGI DALAM MENGKONSUMSI ASI

1. ASI mengandung zat anti infeksi, bersih, dan bebas kontaminasi
2. Immunoglobulin A(IgA) dalam kolostrum kadarnya cukup tinggi. Sekretori IgA tidak diserap tetapi melumpuhkan bakteri pathogen E. Coli dan berbagai virus pd saluran pencernaan
3. Lactoferin yaitu sejenis protein yang merupakan komponen zat kekebalan yg mengikat
4. Jumlah lysosim dalam ASI 300x lbh dari susu sapi
5. Sel darah putih pada ASI di minggu pertama lebih dari 4000 sel per mil.
6. Faktor bifidus, sejenis karbohidrat yg mengandung nitrogen, menunjang pertumbuhan bakteri lactobacilus bifidus. Untuk menghambat pertumbuhan bakteri yg merugikan

## ASPEK PSIKOLOGI DALAM MENGKONSUMSI ASI

1. Rasa percaya diri ibu untuk ibu : bahwa ibu mampu menyusui dengan produksi ASI yg mencukupi untuk bayi
2. Interaksi ibu dan bayi : pertumbuhan dan perkembangan psikologi bayi tergantung pada kesatuan ibu-bayi tersebut
3. Pengaruh kontak langsung ibu-bayi : ikatan sayang ibu-bayi terjadi karena berbagai rangasangan seperti sentuhan kulit. Bayi akan merasa aman dan puas karena bayi merasakan kehangatan tubuh ibu dan mendengar denyut jantung ibu yg sudah dikenal sejak bayi masih dalam rahim

**ASPEK  
KECERDASAN  
DALAM  
MENGKONSUMSI  
ASI**

1. Interaksi ibu-bayi dan kandungan nilai gizi ASI sangat dibutuhkan untuk perkembangan system syaraf otak yg dapat meningkatkan kecerdasan bayi
2. Penelitian menunjukkan bahwa IQ pada bayi yg diberikan ASI memiliki IQ 4,3 point lebih tinggi pada usia 18 bulan, 4-6 point lebih tinggi pada usia 3 tahun, dan 8,3 point lebih tinggi usia 8,5 tahun, dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan ASI

**ASPEK  
NEUROLOGIS  
DALAM  
MENGKONSUMSI  
ASI**

Dengan menghisap payudara, koordinasi saraf menelan, menghisap dan bernafas yg terjadi pada bayi baru lahir dapat lebih sempurna

Dengan menyusui secara eksklusif, ibu tidak memerlukan biaya untuk makan bayi sampai bayi berumur 4 bulan. Dengan demikian akan menghemat pengeluaran rumah tangga untuk susu formula dan peralatannya.

Dengan menyusui secara eksklusif dapat menunda haid dan kehamilan. Sehingga dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah yg secara umum dikenal sebagai Metode Amenorea Laktasi (MAL)

**ASPEK EKONOMIS  
DALAM  
MENGKONSUMSI  
ASI**  
**ASPEK  
PENUNDAAN  
KEHAMILAN  
DALAM  
MENGKONSUMSI  
ASI**

# ASI EKSKLUSIF

---

Asi eksklusif, satu bentuk rangsang untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan otak bayi adalah dengan menerapkan pola asah, asih, dan asuh dalam perawatan sehari-harinya, dalam pemberian ASI juga perlu ditunjang dengan pemenuhan zat-zat gizi yang tepat.

ASI merupakan sumber makanan utama dan paling sempurna bagi bayi usia 0-6 bulan.

ASI Eksklusif menurut WHO (World Health Organization) adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan lain baik susu formula, air susu, air jeruk ataupun makanan tambahan lain.

Lama pemberian ASI eksklusif adalah sampai bayi berumur 6 bulan. Bayi mulai diberi makanan pendamping ASI, sedangkan ASI dapat diberikan sampai usia 2 tahun/lebih.

Dalam Maryunani (2012), menyatakan bahwa bayi dengan ASI Eksklusif dapat tumbuh menjadi manusia yang lebih sehat, IQ lebih tinggi, kecerdasan (EQ) emosional lebih baik, memiliki hati nurani spiritual lebih baik (SQ).

Menginjak usia 6 bulan keatas, ASI sebagai sumber nutrisi sudah tidak mencukupi lagi kebutuhan gizi yang terus berkembang. Perlu diberikan makanan pendamping ASI. Mulai usia ini kapasitas pencernaan, enzim pencernaan, dan kemampuan metabolisme bayi sudah siap untuk menerima makanan selain ASI.

# MP(Makanan Pendamping)-ASI

---

MP-ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi diberikan kepada bayi/anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

Tujuan pemberian MP-ASI adalah melengkapi zat gizi yg sudah berkurang, mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam-macam makanan dengan berbagai rasa dan bentuk, mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan, mencoba adaptasi terhadap makanan yg mengandung kadar energi tinggi.

# PEMBERIAN MAKANAN BAYI & ANAK DI SITUASI NORMAL & BENCANA



## Pedoman Gizi Seimbang Dengan Menu 4 Bintang

Untuk menjamin kebutuhan nutrisi terpenuhi, gunakan selalu Pedoman Gizi Seimbang. Ke-4 jenis asupan sebaiknya selalu tersedia dalam setiap piring makan kita, termasuk dalam situasi bencana.



**TIDAK ADA DONASI SUSU  
FORMULA & PRODUK BAYI  
LAINNYA (BOTOL, DOT, EMPENG)  
TANPA PERSETUJUAN DARI DINAS  
KESEHATAN KABUPATEN/KOTA  
SETEMPAT.**

## Panduan Cara Penyajian, Tekstur dan Frekuensi makan untuk bayi dan anak di situasi normal & bencana.

**0-6**  
bulan

ASI Eksklusif



Ibu dimotivasi untuk dapat terus menyusui. Anak usia 0-6 bulan hanya mengonsumsi ASI saja.

**CUKUP ASI  
SAJA**

**6-8**  
bulan

Lanjutkan Menyusul

2-3 sdm s/d 125ml  
2-3x makan  
1-2x selingan



Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan tidak terlalu encer.



**DI-SARING**

**9-10**  
bulan

Lanjutkan Menyusul

125ml++  
3-4x makan  
1-2x selingan



Bahan makanan sama dengan orang dewasa, rasa disesuaikan untuk anak-anak. Makanan dibuat dengan ditumbuk. Tekstur makanan agak kasar.



**DI-TUMBUK**

**10-12**  
bulan

Lanjutkan Menyusul

200ml++  
3-4x makan  
1-2x selingan



Bahan makanan sama dengan orang dewasa, namun rasa disesuaikan untuk anak-anak. Makanan dibuat dengan dicincang kasar.



**DI-CINCANG**

**>12**  
bulan

Lanjutkan Menyusul



Menu dapur umum yang disediakan untuk umum/dewasa. Bahan makanan untuk dewasa dapat juga digunakan untuk membuat makanan bayi dan anak.



**MASAK  
BIASA**

# TIPS Menyiapkan makanan tambahan untuk bayi

---

1. Cuci semua bahan makanan seperti buah dan sayur sampai bersih
2. Gunakan peralatan makanan dan minum yang steril
3. Pastikan tangan kita sudah di cuci bersih
4. Gunakan sendok yang berbeda ketika kita ingin mencicipinya
5. Cuci peralatan makan bayi setiap kali selesai dipakai.