



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA 24-59 BULAN

Materi Edukasi Genting



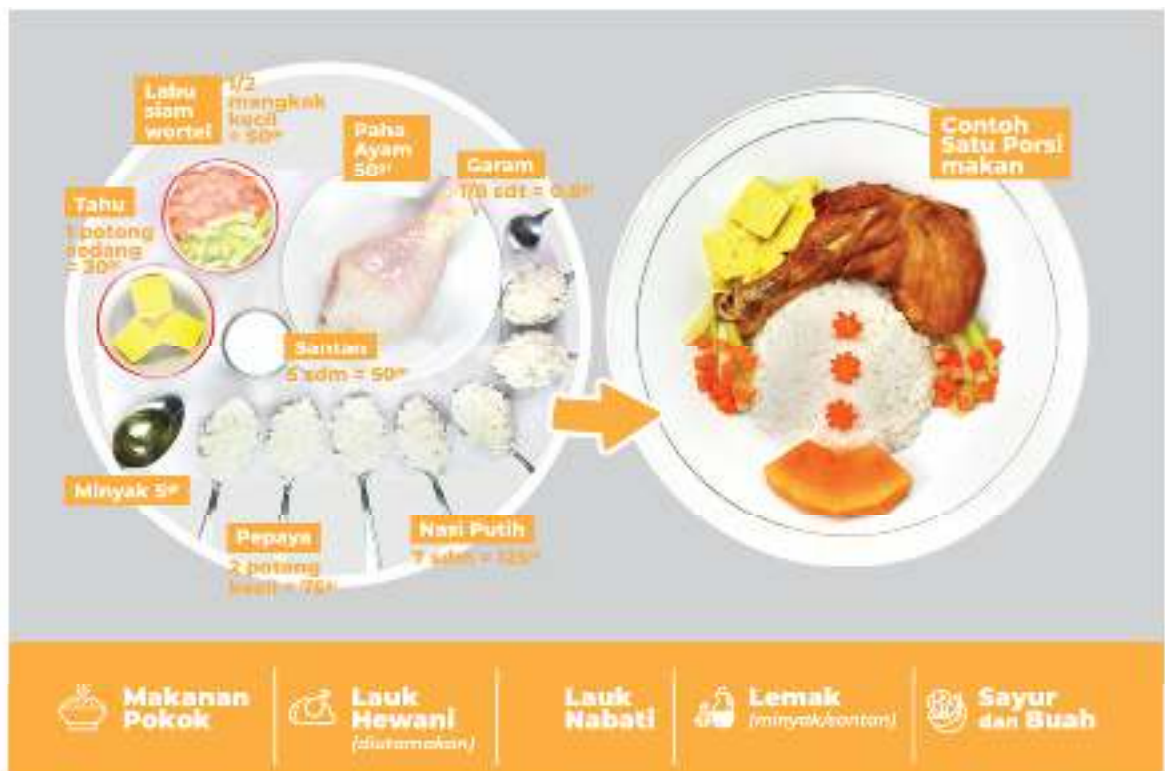


Isi Piringku Anak Usia 2 - 5 Tahun



- Cukup kandungan gizi, utamakan protein hewani
- Mulai memperkenalkan lebih banyak variasi
- **Pola makan:**
 - ✓ 3 kali makan utama per hari (pagi, siang, malam)
 - ✓ 1-2 kali makanan selingan per hari
- **Tekstur:** Sudah seperti makanan keluarga
- Cukup cairan : 5 - 7 gelas belimbing/hari
- Perhatikan kebersihan

Isi Piringku Anak Usia 2 - 5 Tahun



Contoh Menu Pangan Lokal Usia 24-59 Bulan

Nasi Masak Ayam Kecap Sayur



RESEP UNTUK
3 PORSI

Etikette

- 200g (2 cawan) Nasi putih
- 175 g (2 cawan) dada ayam fillet tanpa lemak
- 50 g (2 cawan) telur ayam rebus
- 125 g (2 cawan) kacang tahu putih, dibincang dadu
- 100 g (1/2 cawan) paku-paku, rebus 5 min
- 40 g (1/4 cawan) kacang mantis
- 20 ml (1/4 cawan) air
- 50 g (2 cawan) mihak
- 1/2 kg bawang putih, di sangkul
- 1/2 kg bawang bombay, di sangkul
- 1/2 kg daging bawang, di sangkul
- 1/2 kg gula, masak
- 1/2 kg minyak

informal child labor (per parent)

Energi	Protein	Lemak
424	22.9	18.1
kkal	gr	gr

© 2010 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 267: 103–110

Cara Membuat

- Waktu istirahat yang lebih banyak juga akan membantu meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja.

Nasi Sup Tabas Udang Sayur



RESEP UNTUK
3 PORSI

Kunh

- [illegible]

informare illa gl' per parti :

Energi	Protein	Lemak
537 kkal	23.4 gr	18.9 gr

© 2000 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

Bahan

- 220 gr [3 ons] daging ayam
- 150 gr [1 sdm] kan benger kuning
- 1 butir wortel rebus
- 20 gr [2 sdm] minyak sayur

Nasi Bakar Ayam Santan

RESEP UNTUK
3 PORSI

Bumbu Halus

- Strong becoming neutral
- Strong becoming null
- I set out a line
- A bush kept
- I set out a line
- Can't see a surprise
- No, I see a surprise
- Can't see a surprise
- I set out a line
- I set out a line

informații nite și gize per porse:

Energi	Protein	Lemak
421	18.2	18.2
kkal	gr	gr

Pola Asuh Gizi Anak 24-59 Bulan

Untuk menciptakan pola makan yang sehat sebaiknya sejak awal diterapkan aturan makan pada anak usia 24-59 bulan

Jadwal

- Atur secara rutin jadwal makan
- Batasi waktu makan dalam 30 menit sekali makan. Habis atau tidak habis selesaikan
- Tidak ada yang ditawarkan diantara waktu makan selain air putih

Lingkungan

- Jangan memaksakan batita makan
- Jangan memberikan makanan sebagai reward
- Tidak ada distraksi saat makan, seperti mainan, televisi

Prosedur

- Berikan dalam porsi kecil
- Berikan makanan cair atau minuman setelah makanan padat
- Dorong anak untuk makan sendiridengan pendampingan
- Berekan mulut atau meja makan hanya seteah proses makan anak selesai



Jenis Makanan yang Dibatasi dan Dihindari



1. Aneka gorengan
2. Aneka kue kering maupun basah
3. Makanan ringan dalam kemasan
4. Minuman manis k (boba/*milk tea*/kopi raekinian cikan siap minum)
5. Makanan cepat saji (*fried chicken*, *burger*, *pizza*)
6. Makanan kalengan/olahan (kornet, sosis, sarden, dll)



Apa Itu Cacingan?

Cacingan merupakan penyakit akibat infeksi parasit (cacing). Cacing dapat masuk ke tubuh manusia melalui berbagai cara, misalnya:

- Ketika tangan bersentuhan dengan tanah yang mengandung telur cacing
- Telur cacing tersebut dapat masuk ke dalam mulut ketika anak makan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu

Cacing yang menginfeksi tubuh manusia **tidak hanya menyebabkan gangguan pencernaan**, tetapi juga dapat menyebabkan kondisi yang lebih serius seperti **anemia** apabila tidak ditangani dengan tepat.

Beberapa jenis cacing yang dapat menyebabkan infeksi cacingan pada anak, di antaranya:

- **Cacing gelang** (*Ascaris lumbricoides*)
- **Cacing cambuk** (*Trichuris trichiura*)
- **Cacing tambang** (*Ancylostoma duodenale*)
- **Cacing kremi** (*Enterobius vermicularis*)

Apa saja gejala infeksi cacing?

Berikut merupakan beberapa gejala khas cacingan yang dapat dikenali:

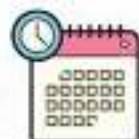


- Tidak nafsu makan sehingga dapat menurunkan berat badan
- Lemah, letih, lesu, dan mudah lelah
- Sakit perut, mual, dan muntah
- Perut buncit namun badan kurus
- Gatal pada anus terutama pada malam hari

Kapan Obat Cacing Diberikan?

Pencegahan Cacingan

Dengan pemberian obat cacing berkala

 diberikan bersamaan vit A	 semua balita usia 1-5 tahun	 posyandu & puskesmas
 bayi < 1 tahun belum perlu	 Feb & Agustus	 1x setiap 6 bulan

- Obat cacing mulai dapat diberikan pada anak usia 1 tahun (IDAI, Kemenkes)
Pada usia tersebut anak sudah mulai terjadi kontak dengan tanah, yang merupakan salah satu sumber penularan infeksi cacing
- Pemberian obat cacing dilakukan setiap 6 bulan sekali atau dua kali dalam satu tahun
- Infeksi cacing dapat terjadi akibat kurangnya menjaga pola perilaku hidup bersih dan sehat



Apa Saja Obat Cacing yang Dapat Diberikan?.....

Mebendazol merupakan obat untuk mengobati beberapa infeksi cacing dalam usus, seperti:

- Cacing kremi
- Cacing gelang
- Cacing tambang
- Cacing cambuk

Mebendazol bekerja dengan **cara mencegah cacing menyerap gula dan nutrisi lain**, sehingga cacing akan kehilangan sumber energi dan mati

Catatan :

- Mebendazol **hanya membunuh cacing dewasa**, namun **tidak membunuh telur cacing**
- Obat ini tersedia dalam bentuk **tablet kunyah 500 mg** dan **sirup 100 mg/5 mL**
- Obat dapat digunakan sebelum atau sesudah makan



Dosis dan Cara Pemberian Obat Cacing

1. Albendazol

	Usia 12-23 bulan	Usia 2-5 tahun
tablet 400 mg	 1/2 tablet	 1 tablet
sirup 200mg/5mL	 1 sendok (5mL)	 2 sendok (10mL)

2. Mebendazol

1 tablet 500 mg
untuk anak usia
1-5 tahun



1. Tablet dikunyah atau dihancurkan (terutama pada anak 1-3 tahun karena risiko tersedak)



2. Berikan dengan lembut, jangan dipaksa



<https://www.who.int/newsroom/resources/444-9-en.pdf>



Pemberian Vitamin A untuk Usia 6 - 23 Bulan



Sasaran Pemberian

- **Bayi usia 6–11 bulan** diberikan kapsul **vitamin A biru** berisi **100.000 IU**.
- **Balita usia 12–59 bulan** diberikan kapsul **vitamin A merah** berisi **200.000 IU**.
- Pemberian kapsul vitamin A dilakukan dua kali dalam setahun, yaitu setiap bulan **Februari** dan **Agustus (bulan vitamin A)**



Mekanisme Pemberian Vitamin A

- Anak diberikan vitamin A satu kali dengan cara diminum langsung menggunakan kapsul
- Pastikan anak dalam kondisi sehat saat diberikan vitamin A
- Jika anak dalam kondisi diare berat, pemberian dapat ditunda sementara

Alasan Pemberian Vitamin A

- Indonesia masih termasuk dalam kategori negara dengan risiko **KVA** sedang hingga tinggi, terutama pada Balita
- Pencegahan KVA melalui suplementasi vitamin A terbukti efektif menurunkan angka kesakitan dan kematian anak

KESIMPULAN

Peran PKB dan TPK untuk mendukung implementasi Gizi Seimbang Anak Usia 24 – 59 Bulan

1. Edukator Gizi Seimbang untuk Anak Prasekolah

PKB dan TPK memberikan **edukasi kepada orang tua** mengenai:

- **Pentingnya pemenuhan gizi seimbang** untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh anak usia 24–59 bulan
- Mendorong konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani dan nabati, lemak sehat, sayur, dan buah setiap hari

2. Pembimbing Praktik Pemberian Makan yang Baik

PKB dan TPK membantu orang tua dalam **menerapkan prinsip pemberian makan anak** :

- Makan dengan jadwal teratur (3 kali makan utama + 2 camilan sehat)
- Makan dalam suasana yang menyenangkan
- Tidak memaksa anak



KESIMPULAN

3. Promotor "Isi Piringku" Berbasis Pangan Lokal

PKB dan TPK memperkenalkan dan mendampingi ibu dalam menyusun **"Isi Piringku"** untuk anak usia **24–59 bulan** berbasis bahan pangan lokal

Contoh :

- Nasi/ubi/singkong sebagai sumber karbohidrat
- Tempe/ayam/telur/ikan sebagai protein,
- Sayur dan buah lokal seperti bayam, wortel, pepaya, atau pisang

4. Pendukung Program Suplementasi

PKB dan TPK mendukung kegiatan imunisasi dan distribusi suplemen antara lain :

- **Pemberian vitamin A** setiap Februari dan Agustus kepada anak usia 24–59 bulan
- **Pemberian obat cacing** minimal dua kali setahun untuk mencegah infeksi cacing yang bisa menyebabkan gizi buruk dan anemia





Kementerian
Pendidikan dan Kebudayaan
R. A. R. H. 10000410



SCAN ME

https://bit.ly/3GFogWu_Modul_7_Kecukupan_Gizi



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga (KEMKEM)

TERIMA KASIH

**Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia Kependudukan,
Pembangunan Keluarga dan Keluarga Berencana**

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta

