



Kementerian Kesehatan dan
Pembangunan Keluarga RI/ KKR/ KKB

GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA 60-72 BULAN (5-6 Tahun)

Materi Edukasi Genting





Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti modul ini, peserta diharapkan mampu:

- 1) Menjelaskan pentingnya pemantauan pertumbuhan pada anak usia 60–72 bulan melalui Buku KIA.
- 2) Menjelaskan pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk anak usia 60–72 bulan.
- 3) Menjelaskan prinsip-prinsip pemberian makan pada anak usia 60–72 bulan.
- 4) Menjelaskan konsep "Isi Piringku" untuk anak usia 60–72 bulan berbasis pangan lokal.
- 5) Menjelaskan pentingnya pemberian vitamin A dan obat cacing pada anak usia 60–72 bulan.





POINTER MATERI

A. Pemahaman tentang edukasi gizi untuk anak usia 60-72 bulan

- Memahami mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk anak usia 60-72 bulan
- Memahami mengenai prinsip pemberian makan anak usia 60-72 bulan
- Memahami mengenai Isi Piringku makanan anak usia 60-72 bulan berbasis pangan lokal
- Pemberian obat cacing untuk anak usia 60-72 bulan

B. Pemahaman tentang pemantauan pertumbuhan untuk anak usia 60-72 bulan

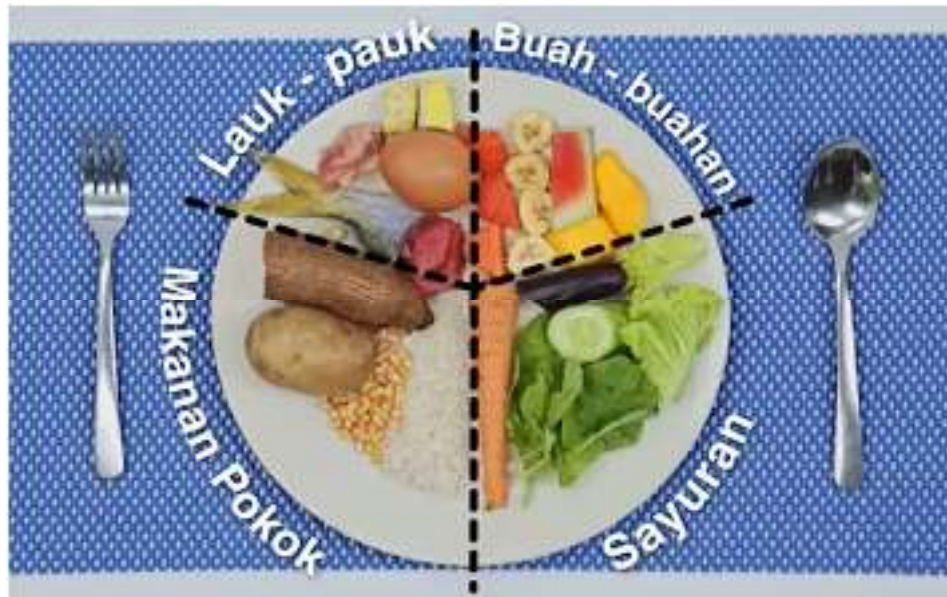
Memahami mengenai pentingnya pemantauan pertumbuhan untuk anak usia 60-72 bulan dengan menggunakan buku KIA



Kementerian Kesehatan dan
Perencanaan Keluarga RI



- Usia 5–6 tahun adalah periode penting dalam **pematangan sistem tubuh dan perkembangan otak anak**, serta pembentukan **kebiasaan makan jangka panjang**.
- Adanya perubahan komposisi tubuh dan aktivitas fisik anak yang semakin banyak di luar rumah menyebabkan orangtua harus memperhatikan asupan gizi seimbang
- Gizi yang cukup dan seimbang akan menunjang konsentrasi, daya tahan tubuh, serta kesiapan belajar di sekolah.



Prinsip:

- Makanan yang beragam, seimbang serta menjaga proporsi ideal antara karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral.
- Dianjurkan untuk mengombinasikan protein hewani dan nabati
- Minum air putih yang cukup (5-7 gelas)
- Hindari minuman dan makanan manis
- Jangan berikan makanan selingan secara berlebihan atau menjelang waktu makan utama karena anak akan kenyang dan tidak berselera lagi

Angka Kecukupan Gizi Anak

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
1 – 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 – 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 – 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650

Usia	Natrium/Garam	Serat
1-3 tahun	800 mg	19 g
4-6 tahun	900 mg	20 g

Sumber: Kementerian Kesehatan (2013) dan WHO (2015)

Batasan Harian Gula



Batasan harian gula berdasarkan usia:

Anak usia 4–6 tahun maksimal **19 gram** gula tambahan per hari
= sekitar **5 sendok teh** (1 sendok teh = 4 gram)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar konsumsi gula tambahan (free sugar) tidak melebihi 10% dari total kebutuhan energi harian. Untuk manfaat kesehatan yang lebih optimal, dianjurkan untuk menurunkan konsumsi hingga kurang dari 5% dari total energi harian.

Jenis Jenis Makanan yang dibatasi dan dihindari



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



“Makan adalah proses belajar dan mencontoh. Proses belajar makan sehat bergizi perlu dinikmati dalam suasana ceria & tidak membosankan. Selama pelajaran tersebut menyenangkan, pasti anak akan dapat menikmati makanan sehat”



Cocolan saus keju/saus tomat buatan sendiri



**Anak suka meniru →
Jadilah contoh yang baik**





MAKANAN



Makanan
Masuk dalam
Tubuh ->Energy



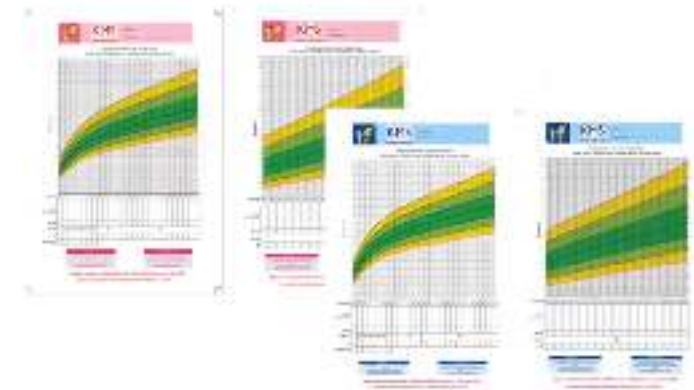
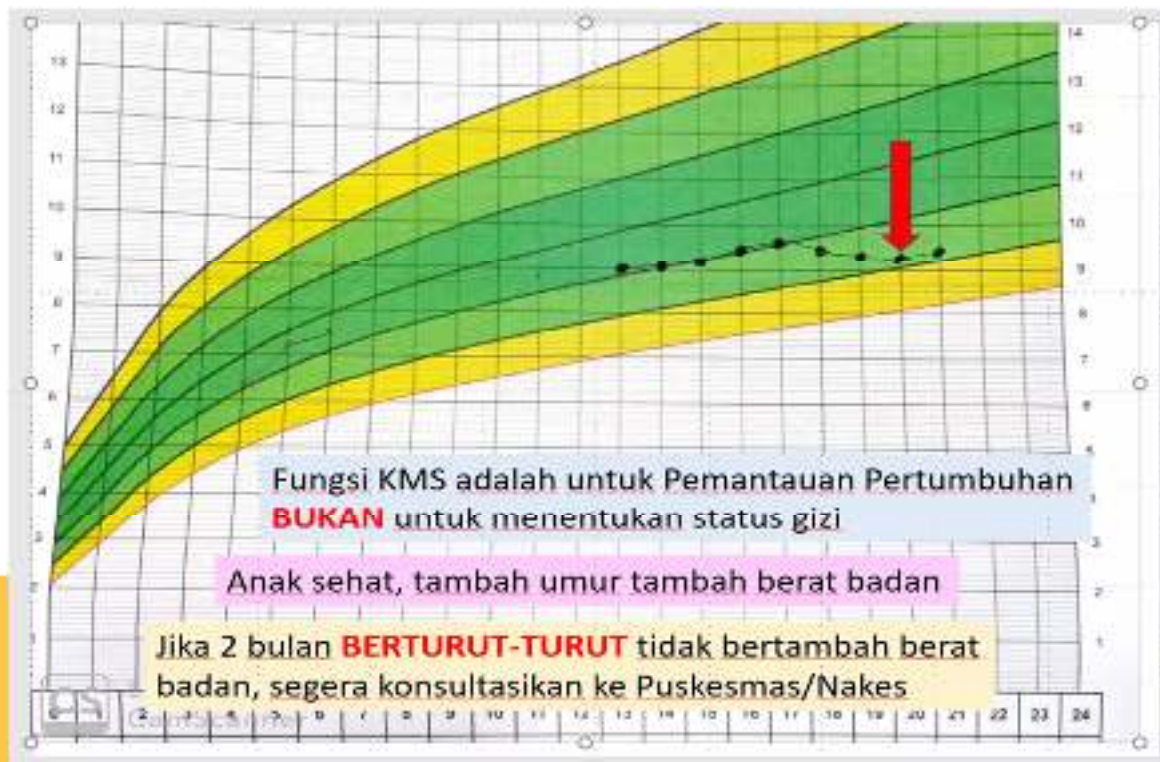
Energi yang
dikeluarkan
dari tubuh





Kementerian Kesehatan dan
Perencanaan Keluarga

Pantau Tumbuh Kembang Anak Secara Berkala



- Pelajari cara mengukur dan menilai tumbuh kembang anak
- Mulai bayi baru lahir perlu dicatat berat badan lahir di KMS dan diikuti setiap bulan berat badannya
- Pemantauan 'kembang' akan sangat tergantung dari ibu, yang melakukan stimulasi kepada bayi/anaknya

Pemberian vitamin A dan Obat Cacing



Sasaran Pemberian

- **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)**



Anak usia 60–72 bulan tidak menjadi prioritas dalam program suplementasi vitamin A rutin nasional. Namun, **jika ada indikasi klinis** seperti:

- Defisiensi vitamin A
- Riwayat penyakit campak
- Malnutrisi berat
- Diare berat

Maka vitamin A **masih bisa diberikan** sesuai indikasi medis dan anjuran dokter.

Sumber :

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Petunjuk Teknis Pemberian Obat Cacing*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Petunjuk Teknis Suplementasi Vitamin A di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.



Mekanisme Pemberian Vitamin A

- Anak diimunisasi dengan dosis tunggal melalui pemberian oral (kapsul diminumkan langsung).
- 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.



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 Itu Cacingan?

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



Kementerian Kesehatan dan
Pemberdayaan Masyarakat

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

Kapan Obat Cacing Diberikan?

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

Apa Saja Obat Cacing yang Dapat Diberikan?

Beberapa jenis obat cacing yang umum dapat digunakan, seperti seperti *albendazole* atau *mebendazole*.

Mebendazol merupakan salah satu jenis obat yang digunakan 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.



- Anak usia **12 bulan sampai 12 tahun** dianjurkan untuk mendapatkan **obat cacing setiap 6 bulan sekali**.
- **Albendazole hanya boleh digunakan dengan resep dokter.**
Tujuannya adalah untuk mencegah dan mengobati infeksi cacing usus, yang dapat mengganggu pertumbuhan, perkembangan, dan status gizi anak.
- **Anak-anak usia 1–12 tahun:** Albendazol 400 mg, 1 kali sehari, selama 5 hari. Dosis maksimal 400 mg per hari atau 2.000 mg selama 5 hari.



Dosis 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



Cara Pemberian

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



2. Berikan dengan lembut, jangan dipaksa



bioRxiv preprint doi: <https://doi.org/10.1101/2018.08.20.269201>; this version posted August 21, 2018. The copyright holder for this preprint (which was not certified by peer review) is the author/funder, who has granted bioRxiv a license to display the preprint in perpetuity. It is made available under aCC-BY-NC-ND 4.0 International license.

KESIMPULAN

Peran Penyuluh KB dan PLKB dalam Gizi Seimbang Anak Usia 60–72 Bulan

1. Pemantau Pertumbuhan Anak Pra-Sekolah

Penyuluh KB dan PLKB mendampingi kader dalam membantu KRS untuk:

- Rutin memantau pertumbuhan anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan posyandu dan pencatatan di Buku KIA.
- Menjelaskan pentingnya menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan anak secara berkala untuk mendeteksi dini masalah gizi seperti kurus, pendek (stunting), atau obesitas.

2. Edukator Gizi Seimbang Anak Usia 5–6 Tahun

Penyuluh KB dan PLKB mendampingi kader untuk berperan memberikan edukasi kepada KRS mengenai:

- Pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kecerdasan, dan kesiapan sekolah.
- Anjuran konsumsi makanan yang bervariasi dan bergizi, termasuk makanan sumber energi, protein hewani dan nabati, vitamin, dan mineral.

3. Pembimbing Praktik Pemberian Makan yang Baik

Penyuluh KB dan PLKB dalam mendampingi KRS untuk menerapkan:

- **Prinsip pemberian makan**, seperti:
 - Jadwal makan teratur 3 kali makan utama + 2 kali makanan selingan,
 - Ukuran porsi disesuaikan dengan usia dan aktivitas anak,
 - Melibatkan anak dalam memilih dan menyiapkan makanan agar tumbuh minat makan.

4. Promotor "Isi Piringku" Berbasis Pangan Lokal

Penyuluh KB dan PLKB mendampingi kader dalam mengenalkan konsep "Isi Piringku" untuk KRS yang memiliki anak usia 60–72 bulan, dengan menekankan penggunaan pangan lokal yang mudah didapat, bergizi, dan terjangkau

Contohnya: nasi jagung, tempe, ikan laut, sayur bayam, dan buah pepaya.

5. Pendukung Program Suplementasi

Penyuluh KB dan PLKB mendampingi kader dalam mendukung program pemerintah untuk :

- **Pemberian vitamin A** setiap Februari dan Agustus untuk memperkuat daya tahan tubuh dan penglihatan anak.
- **Pemberian obat cacing** secara berkala untuk mencegah gangguan pertumbuhan akibat infeksi cacing.



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

