

## NUTRISI UNTUK BAYI DAN BALITA

Eva Agustina Yalestyarini  
(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Mitra Husada Kediri)

### PENDAHULUAN

Setiap ibu mendambakan seorang anak yang sehat, namun beberapa dari mereka tidak mengetahui mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi seorang anak agar dapat berkembang dengan baik. Mereka hanya menyediakan makanan, yang seharusnya menjadi sumber gizi bagi tubuh, dengan kurang berhati-hati. Beberapa faktor yang menyebabkan banyaknya masalah yang timbul mengenai gizi buruk pada balita adalah faktor ekonomi, lingkungan, dan ketidaktahuan orangtua. Keterbatasan ekonomi sering dijadikan alasan untuk tidak memenuhi kebutuhan gizi pada anak, sedangkan apabila kita cermati, pemenuhan gizi bagi anak tidaklah mahal, terlebih lagi apabila dibandingkan dengan harga obat yang harus dibeli ketika berobat di Rumah Sakit.

Nutrisi atau zat makanan adalah merupakan bagian dari makanan termasuk didalamnya air, protein dan asam amino yang membentuknya, lemak dan asam lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin.

### ZAT GIZI YANG TERKANDUNG DALAM MAKANAN

Zat Gizi yang terkandung dalam makanan adalah air, protein dan asam amino, lemak dan asam lemak, dan karbohidrat.

Kebutuhan tubuh akan air merupakan urutan kedua setelah oksigen. Fungsi dari air adalah sebagai pelarut, pengatur suhu tubuh, sebagai pelumas tubuh, dan air memainkan peranan dasar dalam reaksi seluler.

Fungsi protein adalah : 1) Penunjang pertumbuhan, protein merupakan bahan padat utama dari otot, organ dan glandula endokrin; 2) Pengaturan proses tumbuh. membawa oksigen ke jaringan, dan 3) Energi, protein merupakan sumber energi potensial, setiap gramnya menghasilkan 4 Kkal (0,01 MJ). Sumber protein dengan kandungan protein tinggi terdapat pada susu, daging, ikan, unggas, keju, dan biji-bijian. Sumber protein dengan kandungan protein menengah terdapat pada telur, kacang-kacangan, tepung, biji-bijian, dan susu cair. Sedangkan sumber protein dengan kandungan protein rendah sebagian besar terdapat pada buah-buahan dan sayur-sayuran.

Fungsi utama lemak adalah memberikan energi. Sumber makanannya yang baik adalah susu ASI dan sapi. Sumber makanan lain adalah minyak, LARD, mentega, margarine dan bumbu selada yang merupakan sumber lemak yang paling pekat.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama. Gula dan zat tepung merupakan sumber utama energi manusia. Fungsi karbohidrat adalah : 1) energi, setiap gram karbohidrat yang dioksidasi rata-rata menghasilkan 4 kal; 2) Aksi pencadangan protein, pengaturan metabolisme lemak; dan 3) Berperan dalam fungsi gastrointestinal, diduga laktosa mempercepat pertumbuhan bakteri yang diperlukan dalam usus kecil, bakteri ini berguna untuk sintesis vit B kompleks dan vit K. Sumber Karbohidrat pada diet bayi muda laktosa merupakan karbohidrat dominan yang ditemukan dalam ASI dan susu sapi. Dengan semakin besarnya anak-anak ditambahkan biji-bijian, roti dan makanan lain seperti kentang.

### CARA PEMBERIAN MAKAN SELAMA ANAK SAKIT DAN SEHAT

Cara pemberian makan selama anak sakit dan sehat berbeda-beda setiap umurnya. Cara pemberian makan selama anak sakit dan sehat untuk anak yang berumur 0 – 4 bulan adalah : 1) Berikan ASI sesuai keinginan anak, paling sedikit 8 kali sehari, siang maupun malam; dan 2) Jangan diberikan makanan atau minuman lain selain ASI.

Cara pemberian makan selama anak sakit dan sehat untuk anak yang berumur 4 – 6 bulan adalah : 1) Berikan ASI sesuai keinginan anak, paling sedikit 8 kali sehari, siang maupun malam; 2) Beri makanan pendamping ASI 2 kali sehari; 3) Pemberian makanan pendamping ASI dilakukan setelah pemberian ASI; dan 4) Makanan pendamping ASI berupa bubur tim lumat ditambah kuning telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak.

Cara pemberian makan selama anak sakit dan sehat untuk anak yang berumur 6 – 12 bulan adalah : 1) Berikan ASI sesuai keinginan anak; 2) Berikan bubur nasi ditambah telur / ayam / ikan / tempe / tahu / daging sapi/ wortel / bayam / kacang hijau / santan / minyak; 3) Makanan diberikan 3 kali sehari dan setiap kali makan untuk anak umur 6 bulan diberikan 6 sendok makan, untuk anak umur 7 bulan diberikan 7 sendok makan, untuk anak umur 8 bulan diberikan 8 sendok makan, untuk umur 9 bulan diberikan 9 sendok makan, untuk umur 10 bulan diberikan 10 sendok makan, dan untuk anak umur 11 bulan diberikan 11 sendok makan; dan 4) Berikan makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan seperti : bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari dan sebagainya.

Cara pemberian makan selama anak sakit dan sehat untuk anak yang berumur 12 – 24 bulan adalah : 1) Berikan ASI sesuai keinginan anak; 2) Berikan nasi lembek yang ditambah telur/ ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak; 3) Berikan makan 3 kali sehari; dan 4) Berikan juga makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan seperti: Bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari dan sebagainya.

Cara pemberian makan selama anak sakit dan sehat untuk anak yang berumur 2 tahun atau lebih adalah : 1) Berikan makanan yang biasa dimakan oleh keluarga 3 kali sehari yang terdiri dari nasi, lauk, pauk, sayur dan buah; 2) Berikan juga makanan yang bergizi sebagai selingan 2 kali sehari diantara waktu makan seperti bubur kacang hijau, biskuit, dan nagasari. Selain hal tersebut cucilah tangan sebelum menyuapkan makanan anak, Gunakan bahan makanan yang baik dan aman, peralatan masak yang bersih dan cara memasak yang benar.

Anjuran pemberian makan untuk anak dengan diare persisten adalah : 1) Jika masih mendapatkan ASI, berikan lebih sering dan lebih lama, siang dan malam; 2) Jika anak mendapat susu selain ASI : gantikan dengan meningkatkan pemberian ASI atau gantikan dengan setengah bagian susu dengan bubur nasi dan ditambah tempe, jangan diberi susu kental manis, dan untuk makanan lain ikuti anjuran pemberian makanan yang sesuai dengan umur anak.

## **PENUTUP**

Nutrisi untuk bayi dan balita sangat penting untuk pertumbuhannya. Sehingga setiap orang tua perlu memperhatikan nutrisi untuk bayi dan litany sesuai dengan aturan makan pada bayi dan balita.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hidayat, Aziz Alimul. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak. Buku 1. Jakarta: Salemba Medika. 2006.  
Sacharin, Rosa M. Prinsip Keperawatan Pediatrik. Edisi 2. Jakarta: EGC. 1996.  
Wong, Donna L. Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. Edisi 4. Jakarta: EGC. 2003.