

**DENGAN BANTUAN BIAYA  
DARI UNIVERSITAS NASIONAL**

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM KELAS IBU BALITA DAN MEMBUAT  
MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DI POSYANDU WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KEC. PULOGADUNG JAKARTA TIMUR TAHUN 2019**



**PENGUSUL**

**Ketua : Sri Dinengsih , S.SiT, M.Kes**

**Anggota : Anni Suciawati.,S.SiT.,M.Kes**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2019**

#### HALAMAN PENGESAHAN

1. **Judul Pengabdian** : "Pendidikan Kesehatan dalam kelas ibu BALITA dan membuat Makanan Pendamping ASI ( MP-ASI) di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur Tahun 2019 "
2. **Ketua Tim**
  - a. Nama Lengkap : Sri Dinengsih,S.SiT.,M.Kes
  - b. Tempat/Tgl Lahir : Brebes, 16 November 1978
  - c. NIDN : 0416117804
  - d. Pangkat/ Golongan : Penata Muda Tk 1/III-C
  - e. Jabatan Fungsional : Lector
  - f. Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
  - g. Alamat : Menara Universitas Nasional  
Jln R.M Harsono Ragunan, Pasar Minggu Jakarta Selatan,
  - h. Alamat Rumah : Cipinang Kebembem Rt 03 Rw 013 Pulogadung  
Jakarta Timur
  - i. E-mail : dini\_alba@yahoo.com
3. **Biaya** : Rp 4.700.000 ( Empat Juta Tujuh Ratus Ribu Rupiah)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu kesehatan  
  
(Dr. Retno Widawati, M.Si.)  
NIDN : 03727076502

Jakarta 09 Desember 2019

Ketua  
  
( Sri Dinengsih, S.SiT., M.Kes)  
NIDN : 0416117804

Menyetujui  
Wakil Rector Bidang PPMK

Prof.Dr. Emawati Sinaga, MS,Apt  
NIP : 195507311981032001

## HALAMAN PENGESAHAN

1. **Judul Pengabdian** : “Pendidikan Kesehatan dalam kelas ibu BALITA dan membuat Makanan Pendamping ASI ( MP-ASI) di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur Tahun 2019 ”
2. **Ketua Tim**
  - a. Nama Lengkap : Sri Dinengsih,S.SiT.,M.Kes
  - b. Tempat/Tgl Lahir : Brebes, 16 November 1978
  - c. NIDN : 0416117804
  - d. Pangkat/ Golongan : Penata Muda Tk 1/III-C
  - e. Jabatan Fungsional : Lector
  - f. Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
  - g. Alamat : Menara Universitas Nasional  
Jln R.M Harsono Ragunan, Pasar Minggu Jakarta Selatan,
  - h. Alamat Rumah : Cipinang Kebembem Rt 03 Rw 013 Pulogadung  
Jakarta Timur
  - i. E-mail : dini\_alba@yahoo.com
3. **Biaya** : Rp 4.900.000 ( Empat Juta Sembilan Ratus Ribu Rupiah)

Jakarta 09 Desember 2019

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu kesehatan

Ketua

(Dr. Retno Widowati.,M.Si.)

NIDN : 0 3 7 2 7 0 7 6 5 0 2

( Sri Dinengsih.S.SiT.,M.Kes)

NIDN : 0 4 1 6 1 1 7 8 0 4

Menyetujui

Wakil Rektor Bidang PPMK

Prof.Dr. Ernawati Sinaga, MS.Apt

NIP : 195507311981032001

## **RINGKASAN**

Keberadaan Perguruan Tinggi mempunyai tiga tugas pokok yaitu melaksanakan pendidikan dan pengajaran, melaksanakan penelitian guna pengembangan ilmu pengetahuan dan menerapkan ilmu, yang ketiganya merupakan satu kesatuan yang disebut sebagai Tridharma Perguruan Tinggi. Pengabdian pada masyarakat merupakan dharma ketiga Tridharma Perguruan Tinggi. Keberadaan pengabdian masyarakat sebenarnya sangat penting baik bagi pengelola perguruan tinggi demikian juga terhadap keberadaan perguruan tinggi tersebut ditengah masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini adalah “Pendidikan Kesehatan dalam kelas ibu BALITA dan membuat Makanan Pendamping ASI ( MP-ASI) di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur Tahun 2019” Kelompok sasaran adalah ibu yang memiliki bayi usia 12 bulan sampai usia 5 tahun di Posyandu Wilayah kerja Puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur . Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan di masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut golden age atau masa keemasan (Dwijayanti, 2011). Kelas ibu balita adalah kelas dimana para ibu yang mempunyai anak berusia antara 0 sampai 5 tahun secara bersama-sama berdiskusi, tukar pendapat, tukar pengalaman akan pemenuhan pelayanan kesehatan, gizi, dan stimulasi pertumbuhan dan perkembangannya dibimbing oleh fasilitator dengan menggunakan buku KIA. Berdasarkan pertimbangan ini, maka sangat perlu mengajari ibu – ibu tentang deteksi tumbuh kembang balita melalui pelaksanaan program Kelas Ibu Balita (KIB). KIB ditujukan bagi ibu yang mempunyai anak balita (0-59 bulan). KIB merupakan suatu aktifitas belajar kelompok dalam kelas dengan anggota beberapa ibu yang mempunyai anak balita (usia 0-5 tahun) dibawah bimbingan satu atau beberapa fasilitator (pengajar) dengan memakai buku KIA sebagai alat pembelajaran (Kemenkes RI, 2016).

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, atas kehendak-Nya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendidikan Kesehatan dalam kelas ibu BALITA dan membuat Makanan Pendamping ASI ( MP-ASI) di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur Tahun 2019” dapat diselesaikan dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu kewajiban yang harus dilakukan oleh dosen yaitu dalam rangka pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bidang Pengabdian kepada masyarakat.

Berkaitan dengan selesainya kegiatan ini, penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada :

1. Universitas Nasional, atas bantuan dana yang diberikan.
2. Prof. Dr. Ernwati Sinaga, MS. Apt., Warek III Universitas Nasional Bidang Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan Kerjasama, yang telah memotivasi, mendorong, dan memberikan semangat kepada dosen-dosen Universitas Nasional untuk melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sekaligus mengusahakan dana dari Universitas Nasional.
3. Dr.Retno Widowati.,M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional atas ijin dan kesempatan sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar.
4. Semua pihak yang namanya tidak bisa dicantumkan satu persatu, disampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya, akhir kata didalam kegiatan ini tentu masih banyak kekurangan yang ditemukan, namun demikian kegiatan penelitian ini dapat dirasakan dan semoga bermanfaat bagi keilmuan

Jakarta, 09 Desember 2019

Ketua Tim

(Sri Dinengsih,S.SiT.,M.Kes)

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>RINGKASAN</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Analisis Situasi Kelompok Mitra .....	2
C. Tujuan Kegiatan .....	3
<b>II. PELAKSANAAN KEGIATAN</b>	
A. Lokasi Kegiatan .....	4
B. Bentuk Pelaksanaan Kegiatan .....	4
C. Hasil Kegiatan .....	5
<b>III. PERTANGGUNG JAWABAN</b> .....	6
<b>PEMBIAYAAN KEGIATAN</b>	
<b>IV. MATERI PENYULUHAN</b> .....	7
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	25
<b>FOTO KEGIATAN</b> .....	29

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang**

Anak balita merupakan salah satu populasi paling beresiko untuk terkena berbagai macam gangguan kesehatan (kesakitan) dan kematian (Kemenkes RI, 2016) Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, Angka Kematian Balita di Indonesia sebesar 44/10.000 Kelahiran Hidup. Bila dihitung secara sistematis, berarti dalam setiap jam terjadi 22 kematian balita di Indonesia, suatu jumlah yang tergolong fantastis untuk ukuran di era globalisasi. Permasalahan yang terkait dengan pemenuhan gizi balita yang paling umum adalah kurang energi protein. Klasifikasi pada balita meliputi: *stunting* (tubuh pendek), kurus, dan gizi buruk (Proverawati, 2010). *World Health Organisation* (WHO) menyatakan bahwa Malnutrisi dapat menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular yang berhubungan dengan pengaturan makan. Keadaan gizi yang buruk pada balita juga dapat menyebabkan kematian anak. Sekitar 45 (%) kematian di antara balita terkait dengan kekurangan gizi. Pada tahun 2015, sebanyak 155 juta balita di seluruh dunia mengalami *stunting*, sementara 52 juta mengalami gizi kurang.

Masalah gizi di Indonesia mengakibatkan lebih dari 80% kematian anak. Berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada tahun 2016, status gizi pada indeks BB/U pada balita 0-59 bulan di Indonesia, menunjukkan persentase gizi buruk sebesar 3,4 %, gizi kurang sebesar 14,4 % dan gizi lebih sebesar 1,5 %. Kemudian, hasil pengukuran status gizi PSG 2016 dengan indeks BB/U pada balita 0-23 bulan di Indonesia, menunjukkan persentase gizi buruk sebesar 3,1 %, gizi kurang sebesar 11,8 % dan gizi lebih sebesar 1,5 %. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan berupaya untuk mengatasi masalah gizi pada balita melalui penyelenggaraan program-program kesehatan yang dilaksanakan oleh dinas kesehatan.

Pelaksanaan program melalui Puskesmas, dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun petugas gizi, dengan dukungan pemerintah setempat dan dibantu oleh kader kesehatan. Program-program tersebut diantaranya: Posyandu, program pelatihan Pemberian Makanan Bayi-Anak (PMBA), dan Kelas Ibu Balita (KIB). (Kemenkes RI, 2016)

## **B. Analisis Situasi Kelompok Mitra**

Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan di masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut golden age atau masa keemasan (Dwijayanti, 2011).

Balita adalah masa anak mulai berjalan dan merupakan masa yang paling hebat dalam tumbuh kembang, yaitu pada usia 1 sampai 5 tahun. Masa ini merupakan masa yang penting terhadap perkembangan kepandaian dan pertumbuhan intelektual. (Mitayani, 2014)

Kelas ibu balita adalah kelas dimana para ibu yang mempunyai anak berusia antara 0 sampai 5 tahun secara bersama-sama berdiskusi, tukar pendapat, tukar pengalaman akan pemenuhan pelayanan kesehatan, gizi, dan stimulasi pertumbuhan dan perkembangannya dibimbing oleh fasilitator dengan menggunakan buku KIA.

Berdasarkan pertimbangan ini, maka sangat perlu mengajari ibu – ibu tentang deteksi tumbuh kembang balita melalui pelaksanaan program Kelas Ibu Balita (KIB). KIB ditujukan bagi ibu yang mempunyai anak balita (0-59 bulan). KIB merupakan suatu aktifitas belajar kelompok dalam kelas dengan anggota beberapa ibu yang mempunyai anak balita (usia 0-5 tahun) dibawah bimbingan satu atau beberapa fasilitator (pengajar) dengan memakai buku KIA sebagai alat pembelajaran (Kemenkes RI, 2016).



Tujuan Kelas Ibu Balita (KIB) yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, merubah sikap dan perilaku ibu balita tentang kesehatan balita, gizi dan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu KIB ini merupakan satu program untuk memanfaatkan buku KIA dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Manfaatnya adalah bagi ibu balita dan keluarganya, KIB merupakan sarana untuk mendapatkan teman, bertanya dan memperoleh informasi penting yang harus dipraktekkan. Bagi petugas kesehatan penyelenggaraan kelas ibu balita, anak dan keluarganya serta dalam menjalin hubungan yang lebih erat dengan ibu balita serta keluarganya dan masyarakat.

Keberhasilan dari program Kelas Ibu Balita (KIB) dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti fasilitator yang sudah mendapatkan pelatihan kelas ibu balita, sarana dan prasarana yang ada kemudian motivasi dari sasaran KIB yaitu para ibu-ibu yang memiliki balita sesuai pengelompokan usia balita dan kemudian mengelompokkannya jadi kelompok usia 0 - 1 tahun, 1-2 tahun, dan 2-5 tahun. Tentunya semua faktor diatas harus mendukung agar program balita dapat berjalan baik.

#### **D. Tujuan Kegiatan**

Tujuan Setelah dilaksanakan“Pendidikan Kesehatan dalam kelas ibu BALITA dan membuat Makanan Pendamping ASI ( MP-ASI) di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur Tahun 2019”, diharapkan dapat meningkatkan Pengetahuan pada ibu yang memiliki bayi usia 0-5 tahun mengenai menu sehat sebagai makanan pendamping ASI, perawatan pada bayi baru lahir, serta bisa mendeteksi tumbuh kembang BALITA. Sasaran kelompok ibu yang memiliki bayi usia 1 tahun sampai dengan usia 5 tahun), di kelas ibu balita yang terintegrasi di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **A. Lokasi Pengabdian**

Pemilihan lokasi pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ditentukan berdasarkan pada kepentingan aktual, di posyandu wilayah kerja puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur

#### **B. Kelompok Sasaran**

Sasarannya adalah ibu yang memiliki bayi usia 1 tahun sampai dengan usia 5 tahun), di kelas ibu balita yang terintegrasi, di posyandu wilayah kerja puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur

#### **C. Cara Kerja**

1. Permohonan izin ke Kepala Puskesmas Wilayah Kecamatan Pulogadung ( drg Muthia)
2. Memperkenalkan diri kepada Ibu – ibu di kelas Balita di posyandu wilayah kerja puskesmas Kec. Pulogadung Jakarta Timur
3. Pemberian penyuluhan tentang gizi dengan menggunakan Lembar balik Kelas Balita
4. Mempraktekan Pembuatan Makanan Pendamping ASI ( membuat Bubur Sumsun)
5. Pemberian materi dan souvenir kepada Ibu - ibu
6. Pencatatan dan pelaporan biodata para ibu dan Balita

#### **D. Pelengkapan**

1. Alat presentasi (Lap Top, LCD).
2. Speaker
3. Lembar balik Kelas Ibu Balita
4. Spanduk
5. Kamera
6. Bahan olahan makanan ( Beras, kaldu, sayuran, )
7. Kompor gas

## **E. Bentuk Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 November 2019, dan dalam pelaksanaannya terdiri dari:

1. Para ibu yang memiliki Balita mengisi Absensi di meja pendaftaran dan diberikan booklet tentang materi penyuluhan
2. Ibu yang memiliki balita diberikan penyuluhan tentang gizi, cara membuat MP ASI dengan mempraktekan bahan makanan, dibantu dengan media LCD untuk materinya
3. Diskusi atau tanya jawab, dan diakhiri dengan pemberian MP ASI, souvenir serta kenang-kenangan untuk para ibu dan kader posyandu

### **A. Hasil Kegiatan**

1. Di hadiri 20 ibu dalam 1 kelas BALITA dengan variasi umur responden berkisar antara 21 – 45 tahun, variasi usia balita nya antara 6 bulan – 24 bulan, banyak anak perempuan di bandingkan anak laki- laki
2. Balita yang mendapat ASI eksklusif sebanyak 10 (50%) yang memiliki gizi baik 18 (90%) yang memiliki gizi Kurang 2 (10 %)
3. Setelah dilakukan Penyuluhan dan mempraktekan membuat menu MP ASI para ibu menjadi tahu tentang perawatan Balitanya dan ingin menyajikan menu makanan yang ber gizi seimbang dan bervariasi guna menjaga kualitas dan kebersihan makannyanya untuk balitanya

### BAB III

#### PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN

Dana yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian ini sebesar Rp. 4.900.000,- (Empat Juta Sembilan Ratus Ribu Rupiah), dengan rincian biaya sebagai berikut:

No.	Rincian	Jumlah	Biaya Satuan (Rp)	Total (Rp)
1.	Fotocopy dan jilid proposal	5	Rp 30.000,-	Rp. 250.000,-
2.	Fotocopy Booklet	25	Rp 10.000,-	Rp. 250.000,-
3.	Pembuatan spanduk	1	Rp 150.000,-	Rp. 150.000,-
4.	Transportasi ke Lokasi	3	Rp 250.000,-	Rp. 750.000,-
5.	Pembuatan Laporan	5	Rp 50.000,-	Rp. 250.000,-
6.	Snack	50	Rp 15.000,-	Rp. 750.000,-
7.	Menu MP ASI	70	Rp 25.000,-	Rp. 1.750.000,-
8.	Souvenir	25	Rp 10.000,-	Rp. 350.000,-
9.	Kenang-Kenangan		Rp 450.000,-	Rp. 400.000,-
	<b>JUMLAH TOTAL</b>			<b>Rp. 4.900.000,-</b>

## MATERI KELAS IBU BALITA ( KIB)

### 1. Kelas Balita Usia 0-1 tahun

#### a. Definisi ASI Eksklusif

ASI adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah SWT untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan serangan penyakit (Yahya, 2015). ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain.

Manfaat pemberian ASI adalah sehat, praktis dan tidak butuh biaya, Meningkatkan kekebalan tubuh bayi, Mencegah pendarahan ibu nifas, Menjalin kasih sayang ibu dan bayi, Mencegah kanker payudara

#### b. Definisi Imunisasi

Imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit, sehingga bila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan (Kemenkes RI,2016).

Menurut Ranuh *et.al*, (2011) tujuan imunisasi adalah untuk mencegah terjadinya penyakit tertentu pada seseorang, dan menghilangkan penyakit tersebut pada sekelompok masyarakat atau bahkan menghilangkannya dari dunia seperti yang kita lihat pada keberhasilan imunisasi cacar variola.

Menurut Proverawati dan Andhini (2010) manfaat imunisasi tidak hanya dirasakan oleh pemerintah dengan menurunnya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi, tetapi juga dirasakan oleh anak dapat mencegah penderitaan yang disebabkan oleh penyakit, dan

kemungkinan cacat atau kematian, untuk keluarga dapat menghilangkan kecemasan dan psikologi pengobatan bila anak sakit. Mendorong pembentukan keluarga apabila orang tua yakin akan menjalani masa kanak-kanak yang nyaman. Hal ini mendorong penyiapan keluarga yang terencana agar sehat dan berkualitas. Untuk negara dapat memperbaiki tingkat kesehatan menciptakan bangsa yang kuat dan berakal untuk melanjutkan pembangunan negara.

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 42 Tahun 2013 tentang penyelenggaraan imunisasi, pasal 6 dinyatakan imunisasi dasar merupakan imunisasi yang diberikan kepada bayi sebelum berusia 1 (satu) tahun. Adapun jenis imunisasi dasar pada bayi terdiri dari :

**Tabel 2.1 Jenis Imunisasi Dasar pada Bayi**

<b>Jadwal Imunisasi</b>	<b>Vaksin</b>	<b>Mencegah Penularan Penyakit</b>
0-7 hari	HB 0	Hepatitis B dan kerusakan hati
1 bulan	BCG, Polio I	TBC (Tuberkulosis) yang berat
2 bulan	DPT-HB-Hib 1, Polio II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difteri yang menyebabkan penyumbatan jalan nafas</li> <li>• Batuk rejan (batuk 100 hari)</li> <li>• Tetanus</li> <li>• Hepatitis B yang menyebabkan kerusakan hati</li> <li>• Infeksi Hib menyebabkan meningitis (radang selaput otak)</li> <li>• Polio yang dapat menyebabkan lumpuh layuh pada tungkai atau lengan</li> </ul>
3 bulan	DPT-HB-Hib II, Polio III	
4 bulan	DPT-HB-Hib III, Polio IV	
9 bulan	Campak	Campak dapat mengakibatkan komplikasi radang paru, radang otak, dan

<b>Jadwal Imunisasi</b>	<b>Vaksin</b>	<b>Mencegah Penularan Penyakit</b>
		kebutaan
18 bulan	Booster DPT HB Hib	Imunisasi ulangan
24 bulan	Booster Campak	Imunisasi ulangan

c. Vitamin A

Vitamin A adalah vitamin yang berfungsi daya tahan tubuh anak dan meningkatkan kesehatan mata serta pertumbuhan anak. Ada 2 jenis kapsul vitamin A yaitu Kapsul biru untuk anak umur 6-11 bulan berikan satu kali dalam setahun dan kapsul merah untuk anak umur 1-5 tahun berikan dua kali dalam setahun.

d. Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) adalah makanan tambahan yang diberikan kepada bayi setelah bayi berusia 6 bulan sampai bayi berusia 24 bulan. Jadi selain makanan pendamping ASI, ASI harus tetap diberikan kepada bayi, paling tidak sampai usia 24 bulan. Peranan makanan pendamping ASI bukan untuk menggantikan ASI, melainkan hanya untuk melengkapi ASI (Krisnatuti, 2009). Tujuan Pemberian Makanan Pendamping ASI Tujuan pemberian MP-ASI menurut Krisnatuti (2009) adalah menambah energi dan zat-zat gizi yang diperlukan, Menunjang tercapainya tumbuh kembang yang optimal, Mendidik anak untuk terbiasa makan sehat, memilih dan menyukai makanan sesuai kebutuhan tubuh.

1) Pada usia 6-12 bulan

Pada usia 6-12 bulan tekstur makanan cair, lembut, saring seperti buah, bubur susu, bubur sayuran saring atau dihaluskan (Waryana, 2010).

Penambahan bentuk kebutuhan nutrisi disesuaikan dengan ukuran kebutuhan nutrisi pada usia anak, tekstur makanan yang diberikan lebih padat dari usia sebelumnya mengingat perkembangan gigi sudah dimulai, pada usia ini bayi mulai mengunyah dan memasukkan semua makanan kedalam mulut (Hidayat, 2015).

2) Makanan yang dianjurkan untuk bayi usia 6-12 bulan.

Menurut Riksani (2012), bahan makanan yang dianjurkan untuk bayi usia 6-12 bulan adalah:

- a) Sumber serealia : tepung beras putih atau merah, tepung maizena, tepung jagung dan havermut.
- b) Umbi-umbian : kentang, ubi jalar dan singkong.
- c) Kacang-kacangan : kacang hijau (susu kacang hijau), kacang polong, kacang merah, kacang kedelai (tempe, tahu dan susu kedelai).
- d) Sumber protein hewani : daging sapi tanpa lemak, ayam, ikan segar (tanpa duri), hati ayam dan susu (diutamakan ASI)
- e) Buah-buahan : pisang, apel, pir, jeruk, pepaya, melon dan alpukat.
- f) Sayuran : bayam, wortel, buncis, tomat, labu dan brokoli.

e. Perkembangan dan Pertumbuhan Anak Balita

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interselular. Berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Pertumbuhan terjadi secara simultan dengan perkembangan.

Perkembangan adalah bertambahnya struktur fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa. Serta sosialisasi.



Proses tumbuh kembang anak mempunyai beberapa ciri yang saling berkaitan. Ciri-ciri tersebut sebagai berikut :

- 1) Perkembangan menimbulkan perubahan. Setiap pertumbuhan disertai dengan perubahan fungsi.
- 2) Pertumbuhan dan perkembangan pada tahap awal menentukan perkembangan selanjutnya.
- 3) Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda, baik dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan fungsi organ dan perkembangan pada masing-masing anak.
- 4) Perkembangan berkorelasi dengan pertumbuhan. pada saat pertumbuhan berlangsung cepat, perkembangan pun demikian, terjadi peningkatan mental, memori, daya nalar, asosiasi, dan lain-lain.

f. Kemampuan Anak Balita

1) Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik merupakan sekumpulan kemampuan untuk menggunakan dan mengontrol gerakan tubuh, baik gerakan kasar maupun gerakan halus. Motorik kasar merupakan keterampilan menggerakkan bagian tubuh secara harmonis dan sangat berperan untuk mencapai keseimbangan yang menunjang motorik halus. Motorik halus merupakan keterampilan yang menyat antara otot halus dan panca indera. Kemampuan motorik selalu memerlukan koordinasi bagian-bagian tubuh.

2) Kemampuan Bersosialisasi dan Kemandirian

Dasar-dasar sosialisasi yang sudah diletakkan pada masa bayi, maka pada masa ini dimulai berkembang. Dalam hal ini hubungan keluarga, orang tua-anak, antar saudara, dan hubungan dengan sanak saudara sangat berperan.

### 3) Kemampuan Bicara dan Bahasa

Bertambahnya kematangan otak dikombinasikan dengan peluang-peluang untuk menjelajahi dunia sekelilingnya dan sebagai penyumbang terbesar untuk lahirnya kemampuan kognitif anak.

Kemampuan motorik, kemampuan bersosialisasi dan kemandirian, dan kemampuan bicara dan bahasa pada bayi usia 0-1 tahun yaitu :

**Tabel 2.2 Kemampuan Motorik Anak Balita 0-1 Tahun**

<b>Usia</b>	<b>Motorik Kasar</b>	<b>Motorik Halus</b>
1-3 bulan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menangkat kepala</li><li>• Guling- guling</li><li>• menahan kepala tetap tegak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• melihat, meraih danmenendang mainan gantung</li><li>• memperhatikan benda bergerak</li><li>• melihat benda-benda kecil</li><li>• memegang benda</li><li>• meraba dan merasakan bentuk permukaan</li></ul>
3-6 bulan	<ul style="list-style-type: none"><li>• stimulasi lanjutan (berguling-guling, menahan kepala tetap tegak)</li><li>• menyangga berat</li><li>• mengembangkan kontrol terhadap kepala</li><li>• duduk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• memegang benda dengan kuat</li><li>• memegang benda dengan kedua tangan</li><li>• makan sendiri</li><li>• mengambil benda-benda kecil</li></ul>
6-9 bulan	<ul style="list-style-type: none"><li>• merangkak</li><li>• menarik ke posisi berdiri</li><li>• berjalan berpegangan</li><li>• berjalan dengan bantuan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• memasukan benda kedalam wadah</li><li>• bermain “gandrengan”</li><li>• bermain mainan yang mengapung di air</li><li>• memegang alat tulis dan mencoret-coret</li><li>• membuat bunyi-bunyian</li><li>• menyembunyikan dan mencari mainan</li></ul>
9-12 bulan	<ul style="list-style-type: none"><li>• bermain bola</li><li>• membungkuk</li><li>• berjalan sendiri</li><li>• naik tangga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• menyusun balok atau kotak</li><li>• menggambar</li><li>• bermain didapur</li></ul>

**Tabel 2.3 Kemampuan Bicara dan Sosial Anak Balita 0-1 Tahun**

<b>Usia</b>	<b>Kemampuan Berbicara dan Bahasa</b>	<b>Kemampuan Bersosialisasi dan Kemandirian</b>
0-3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meniru suara-suara</li> <li>• Mengenali berbagai suara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi rasa aman dan kasih sayang</li> <li>• Mengajak bayi tersenyum</li> <li>• Mengajak bayi mengamati benda-benda dan keadaan disekitarnya</li> <li>• Meniru ocehan dan mimik muka bayi</li> <li>• Mengayun bayi</li> <li>• Menina bobokan bayi</li> </ul>
3-6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari sumber suara</li> <li>• Menirukan kata-kata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain “ciluk-ba”</li> <li>• Melihat dirinya dikaca</li> <li>• Berusaha meraih mainan</li> </ul>
6-9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyebutkan nama gambar-gambar dibuku atau majalah</li> <li>• Menunjuk dan menyebutkan nama gambar-gambar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan “sosialisasi”</li> </ul>
9-12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menirukan kata-kata</li> <li>• Berbicara dengan boneka</li> <li>• Bersenandung dan bernyanyi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minum sendiri dari sebuah cangkir</li> <li>• Makan bersama-sama</li> <li>• Menarik mainan yang letaknya agak jauh</li> </ul>

## 2. Kelas Balita Usia 1- 2 tahun

### a. Perawatan gigi anak

- 1) Jika gigi belum tumbuh atau gigi baru tumbuh, bersihkan gusi, lidah bayi dan gigi yang baru tumbuh dengan kain lembut bersih yang dibasahi air matang hangat dengan gerakan ringan perlahan.
- 2) Setelah tumbuh gigi lebih banyak, gosok giginya setelah sarapan dan sebelum tidur dengan sikat gigi kecil khusus anak yang berbulu lembut, pakai pasta gigi mengandung flour. Untuk anak usia 1-2 tahun, pasta gigi cukup selapis tipis (1/2 biji kacang polong)

- 3) Ajari anak untuk menggosok giginya sendiri secara teratur selama 2 menit dampini anak menggosok gigi sampai anak usia 8 tahun.
- 4) Jangan biasakan anak minum susu dengan botol sambil tiduran.
- 5) Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket.

Langkah-langkah membersihkan gigi :

- 1) Awali menyikat gigi pada seluruh permukaan kunyah gigi atas dan bawah dengan gerakan lurus ke arah depan dan ke belakang (maju mundur)
- 2) Selanjutnya sikatlah permukaan luar gigi (yang menghadap ke pipi dan bibir), letakkan bulu sikat di daerah batas gusi dan gigi, lalu lakukan gerakan memutar (sikuler) mulai dari sisi belakang kiri sampai ke sisi belakang kanan.
- 3) Selanjutnya sikat permukaan dalam gigi (yang menghadap ke langit-langit dan lidah) atas bawah, dengan gerakan maju mundur.

b. Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)

- 1) Pada usia 1-2 tahun

Pada usia 1-2 tahun bayi sudah mulai dikenalkan makanan keluarga, makanan dengan tekstur lembek atau dicincang yang mudah ditelan anak namun tetap memperhatikan rasa. Bayi dikenalkan dengan makanan selingan yang bisa dipegang seperti cookies, nugget, potongan sayuran rebus atau buah. Organ pencernaan bayi belum sempurna orang dewasa, makanan tertentu bisa menyebabkan gangguan pencernaan (Waryana, 2010).

Contoh membuat MPASI untuk anak usia 1-2 tahun :

- a) Nasi tim bayam saos pepaya
- b) Bahan :
  - 1)  $\frac{1}{2}$  gelas nasi

- 2) 1 potong sedang tempe goreng dan sedikit ikan goreng tanpa garam
- 3) 2 sdm bayam bening dan wortel sdt minyak kelapa
- 4) 75 cc (1/3 gelas belimbing) air kaldu atau kuah sayur
- 5) ½ potong sedang pepaya dihaluskan

c) Cara membuat :

- 1) Masukkan nasi aron, ikan, tempe, minyak kelapa ke dalam mangkok tim.
- 2) Tambahkan air kaldu, hingga matang.
- 3) Masukkan bayam dan wortel, hingga matang.
- 4) Angkat dan sajikan dengan saos pepaya.

c. Tumbuh kembang anak usia 1-2 tahun

Kemampuan motorik, kemampuan bersosialisasi dan kemandirian, dan kemampuan bicara dan bahasa pada bayi usia 1-2 tahun yaitu :

**Tabel 2.4 Kemampuan Motorik Anak Balita 1-2 Tahun**

<b>Usia</b>	<b>Motorik Kasar</b>	<b>Motorik Halus</b>
12-15 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan mundur</li> <li>• Berjalan naik dan turun tangga</li> <li>• Berjalan sambil jinjit</li> <li>• Menangkap dan melempar bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain balok dan menyusun balok</li> <li>• Memasukan dan mengeluarkan benda kedalam wadah</li> <li>• Memasukan benda yang satu ke benda lainnya</li> </ul>
15-18 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain diluar rumah</li> <li>• Bermain air</li> <li>• Menendang bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meniup</li> <li>• Membuat untaian</li> </ul>
18-24 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat</li> <li>• Melatih keseimbangan tubuh</li> <li>• Mendorong mainan dengan kaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenal berbagai ukuran dan bentuk</li> <li>• Bermain puzzle</li> <li>• Menggambar wajah atau bentuk</li> <li>• Membuat berbagai bentuk dari adonan kue atau lilin mainan</li> </ul>

**Tabel 2.5 Kemampuan Bahasa dan Sosial Anak Balita 1-2 Tahun**

<b>Usia</b>	<b>Kemampuan Berbicara dan Bahasa</b>	<b>Kemampuan Bersosialisasi dan Kemandirian</b>
12-15 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat suara menyebut nama bagian tubuh</li> <li>• Menyebutkan satu kata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menirukan pekerjaan rumah tangga</li> <li>• Melepaskan pakaian</li> <li>• Makan sendiri</li> <li>• Merawat boneka</li> <li>• Pergi ketempat umum</li> </ul>
15-18 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bercerita tentang gambar dibuku atau majalah</li> <li>• Telepon-teleponan</li> <li>• Menyebut berbagai nama barang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeluk dan mencium</li> <li>• Membereskan mainan atau membantu kegiatan dirumah</li> <li>• Bermain dengan teman sebaya</li> <li>• Permainan baru</li> <li>• Bermain petak umpet</li> </ul>
18-24 bulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melihat acara televisi</li> <li>• Mengerjakan perintah sederhana</li> <li>• Bercerita tentang apa yang dilihatnya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengancingkan kancing baju</li> <li>• Permainan yang memerlukan interaksi dengan teman bermain</li> <li>• Membuat rumah-rumahan</li> <li>• Memakai baju sendiri</li> <li>• Memisahkan diri dengan anak</li> </ul>

d. Penyakit Pada Anak usia 1 – 2 tahun

1) Batuk-pilek

Batuk pilek atau *common cold*, yang dikenal juga dengan selesma, adalah infeksi virus ringan pada saluran pernapasan bagian atas, yaitu hidung dan tenggorokan. Infeksi virus yang menyebabkan batuk pilek dapat menyebar secara langsung lewat percikan lendir dari saluran pernapasan penderita, ataupun secara tidak langsung melalui tangan. Batuk pilek bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga dewasa.

## 2) Demam

Demam pada anak adalah suatu kondisi ketika suhu tubuh anak naik melewati batas normal. Demam didefinisikan ketika suhu tubuh anak lebih dari 37,5 derajat Celsius bila diukur dari ketiak, melebihi 37,8 derajat Celsius bila diukur dari mulut, atau di atas 38 derajat Celsius bila diukur dari dubur.

## 3) Diare

Diare pada bayi juga bisa karena bermacam faktor, dari makanan yang tercemar kuman atau virus, keracunan makanan, sampai alergi susu. Diare pada bayi umumnya dapat dilihat dari jumlah cairan yang keluar melalui buang air besar (BAB) yang lebih banyak dari cairan yang masuk. Frekuensi BAB-nya lebih dari tiga kali sehari.

## 3. Kelas Balita Usia 2-5 tahun

### a. Tumbuh kembang anak usia 2-5 tahun

Kemampuan motorik, kemampuan bersosialisasi dan kemandirian, dan kemampuan bicara dan bahasa pada bayi usia 2-5 tahun yaitu :

**Tabel 2.6 Kemampuan Motorik Anak Balita 2-5 Tahun**

<b>Usia</b>	<b>Motorik Kasar</b>	<b>Motorik Halus</b>
24-36 bulan	1. Latihan menghadapi rintangan 2. Melompat jauh 3. Melempar dan menangkap	4. Membuat gambar tempelan 5. Memilih dan mengelompokkan benda-benda menurut jenisnya 6. Mencocokkan gambar dan benda 7. Mengelompokkan benda berdasarkan jumlah 8. Bermain atau menyusun balok-balok
36-48 bulan	9. Menangkap bola 10. Berjalan mengikuti garis lurus 11. Melompat 12. Melempar benda-benda kecil keatas	15. Memotong 16. Membuat buku cerita gambar tempel 17. Menempel gambar 18. Menjahit 19. Menggambar atau

<b>Usia</b>	<b>Motorik Kasar</b>	<b>Motorik Halus</b>
	13. Menirukan bintang berjalan	menulis
	14. Lampu hijau-merah	20. Menghitung
		21. Menggambar dengan jari
		22. Cat air
		23. Mencampur warna
		24. Membuat gambar tempel
48-60 bulan	25. Lomba karung	28. Menggambar
	26. Main engklek	29. Mengocokkan dan menghitung
	27. Melompati tali	30. Menggunting
		31. Membandingkan besar atau kecil, banyak sedikit, berat ringan
		32. Percobaan ilmiah
		33. Berkebun

**Tabel 2.7 Kemampuan Bahasa dan Sosial Anak Balita 2-5 Tahun**

<b>Usia</b>	<b>Kemampuan Berbicara dan Bahasa</b>	<b>Kemampuan Bersosialisasi dan Kemandirian</b>
24-36 bulan	34. Menyebut nama lengkap anak	38. Melatih buang air kecil dan buang air besar dikamar mandi atau WC
	35. Bercerita tentang diri anak	39. Berdandan
	36. Menyebut nama berbagai jenis pakaian	40. Berpakaian
	37. Menyatakan keadaan suatu benda	
36-48 bulan	41. Berbicara dengan anak	45. Mengancingkan kancing tarik
	42. Bercerita mengenai dirinya	46. Makan pakai sendok garpu
	43. Album fotoku	47. Memasak
	44. Mengenal huruf	48. Mencuci tangan dan kaki
		49.
48-60 bulan	50. Belajar mengingat-ingat	58. Membentuk kemandirian
	51. Mengenal huruf dan simbol	59. Membuat suatu gambar
	52. Mengenal angka	60. Mengikuti aturan permainan
	53. Membaca majalah	61. Bermain kreatif dengan teman-temannya
	54. Mengenal musim	



<b>Usia</b>	<b>Kemampuan Berbicara dan Bahasa</b>	<b>Kemampuan Bersosialisasi dan Kemandirian</b>
	55. Melengkapi kalimat	62. Bermain “berjualan dan
	56. Bercerita “ketika saya masih kecil”	berbelanja ditoko”
	57. Membantu pekerjaan dapur	

### **2.1.1.1 Gizi Seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2013). Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang berdasarkan pada data antropometri serta biokimia (Back, 2011 dalam Waryana, 2010).

Kebutuhan gizi yang harus dipenuhi pada masa balita diantaranya energi energi dan protein. Kebutuhan energi sehari anak untuk tahun pertama kurang lebih 100-120 kkal/ kg berat badan. Untuk tiap 3 bulan pertambahan umur, kebutuhan energi turun kurang lebih 10 kkal/ kg berat badan. Energi dalam tubuh diperoleh terutama dari zat gizi karbohidrat, lemak dan juga protein. Protein dalam tubuh merupakan sumber asam amino esensial yang diperlukan sebagai zat pembangun, yaitu untuk pertumbuhan dan pembentukan protein dalam serum, mengganti sel-sel yang rusak, memelihara keseimbangan asam basa cairan tubuh, serta sebagai sumber energi. Lemak merupakan sumber kalori berkonsentrasi tinggi, selain itu lemak juga mempunyai 3 fungsi, diantaranya sebagai sumber lemak esensial, sebagai zat pelarut vitamin A, D, E, K, serta dapat memberi rasa sedap dalam makanan.

Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan adalah 60-70% dari total energi. Sumber karbohidrat dapat diperoleh dari beras, jagung, singkong, tepung-tepungan, gula, dan serat makanan. Serat makanan sangat penting untuk menjaga kesehatan alat pencernaan. Vitamin dan mineral pada masa balita sangat diperlukan untuk mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan. Kebutuhan akan vitamin dan mineral jauh lebih kecil dari pada protein, lemak, dan karbohidrat.

#### 1. Penilaian status gizi

Supriasa (2012) menyatakan penilaian status gizi dapat dinilai secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi tiga yaitu:

- a. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat gizi dan tingkat umur, parameter ukuran dari tubuh manusia antara lain : umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul dan tebal lemak bawah kulit (Istiany dan Rusilanti, 2013).
- b. Berat Badan Menurut Umur (BB/U) Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran masa tubuh, indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini.

#### 2. Kelebihan indeks BB/U

Menurut Supriasa (2012), kelebihan indeks BB/U adalah :

- a. Lebih mudah dimengerti masyarakat umum
- b. Baik untuk mengukur status gizi akut atau kronis
- c. Berat badan dapat berfluktuasi
- d. sensitif terhadap perubahan-perubahan kecil
- e. Dapat mendeteksi kegemukan.

#### 3. Kelemahan indeks BB/U

Menurut Supariasa (2012), kelemahan indeks BB/U adalah :

- a. Mengakibatkan interpretasi status gizi yang salah bila terdapat edema maupun acites.
  - b. Memerlukan data umur yang akurat, terutama untuk anak dibawah usia lima tahun.
  - c. Sering terjadi kesalahan dalam pengukuran, seperti pengaruh pakaian atau gerakan anak pada saat penimbangan.
4. Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U) Supariasa (2012) menyatakan tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal, tumbuh seiring dengan penambahan umur. Pengaruh defisiensi zat gizi terhadap tinggi badan akan terlihat dalam waktu yang relatif lama. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka indeks ini menggambarkan status gizi masa lalu dan erat kaitannya dengan status sosial ekonomi.

#### **2.1.1.2 Obat Pertolongan Pertama pada Anak**

Berikut adalah pertolongan pertama yang dapat diberikan kepada anak-anak yang terkena berbagai macam penyakit:

##### 1. Batuk-pilek

Batuk pilek atau *common cold*, yang dikenal juga dengan selesma, adalah infeksi virus ringan pada saluran pernapasan bagian atas, yaitu hidung dan tenggorokan. Infeksi virus yang menyebabkan batuk pilek dapat menyebar secara langsung lewat percikan lendir dari saluran pernapasan penderita, ataupun secara tidak langsung melalui tangan. Batuk pilek bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Pengobatan :

- a. Berikan ASI lebih sering, **jika masih menyusui**

- b. Beri minum air matang lebih banyak.
- c. Jika umurnya diatas 1 tahun, beri kecap air jeruk nipis sebagai pelega tenggorokan.
- d. Jauhkan dari asap rokok, asap dapur, asap sampah, polusi kendaraan bermotor dan debu.

## 2. Demam

Demam pada anak adalah suatu kondisi ketika suhu tubuh anak naik melewati batas normal. Demam didefinisikan ketika suhu tubuh anak lebih dari 37,5 derajat Celsius bila diukur dari ketiak, melebihi 37,8 derajat Celsius bila diukur dari mulut, atau di atas 38 derajat Celsius bila diukur dari dubur.

Pengobatan :

- a. Berikan ASI lebih sering, jika masih menyusui.
- b. Beri minum air putih lebih banyak dan sering.
- c. Jangan diselimuti atau memakai baju tebal.
- d. Kompres dengan air biasa atau air hangat.
- e. Jangan dikompres dengan air dingin karna anak akan menggigil.
- f. Jika demam tinggi beri obat penurun panas sesuai dosis anjuran dokter.

## 3. Diare

Diare **pada** bayi juga bisa karena bermacam faktor, dari makanan yang tercemar kuman atau virus, keracunan makanan, sampai alergi susu. Diare pada bayi umumnya dapat dilihat dari jumlah cairan yang keluar melalui buang air besar (BAB) yang lebih banyak dari cairan yang masuk. Frekuensi BAB-nya lebih dari tiga kali sehari.

**Pengobatan :**

- a. Jika anak maish menyusui, berikan susu dan MPASI

- b. Berikan segera  $\frac{1}{2}$  - 1 gelas cairan oralit setiap anak buang air besar, jika tidak ada oralit, berikan air matang, kuah sayur bening dan air tajin.
- c. Pemberian zinc setiap hari selama 10 hari berturut-turut :
  - 1) Untuk anak usia <6 bulan 1 kali  $\frac{1}{2}$  tablet.
  - 2) Untuk anak usia 6 bulan – 5 tahun 1 kali 1 tablet.
- d. Jangan berikan obat apapun kecuali petugas kesehatan.

### **2.1.1.3 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Berikut adalah perilaku hidup sehat anak balita:

1. Perawatan sehari-hari kebersihan anak
  - a. Mandi dengan sabun dan air bersih 2 kali sehari.
  - b. Cuci rambut dengan sampo 3 kali seminggu.
  - c. Cuci tangan dan kaki anak dengan sabun setiap habis bermain.
  - d. Ganti pakaian dan pakaian dalam setelah mandi, setelah main dan jika basah atau kotor.
  - e. Gunting kuku tangan dan kaki secara teratur dan jaga kebersihannya
  - f. Ajari buang air besar dan kecil di WC.
  - g. Jaga kebersihan pakaian, mainan dan tempat tidur.
  - h. Jaga kebersihan perlengkapan makan dan minum.
2. Kebersihan Lingkungan
  - a. Jauhkan anak dari asap rokok, asap dapur, asap sampah dan polusi kendaraan bermotor.
  - b. Bersihkan rumah, sekitar rumah dan lingkungan bermain anak dari debu dan sampah.
  - c. Bersihkan bak penampungan air, dan tutup untuk menghindari berkembang biaknya jentik nyamuk.

### **Contoh Kurikulum Kelas Ibu Balita:**

#### Modul A (untuk usia 0-1 tahun):

- ASI
- Imunisasi
- Makanan pendamping ASI (untuk anak usia 6-12 bulan)
- Tumbuh kembang bayi
- Penyakit terbanyak pada bayi (Diare, ISPA)

#### Modul B (untuk usia 1-2 tahun):

- Merawat gigi anak
- Makanan pendamping ASI (untuk anak usia 1-2 tahun)
- Tumbuh kembang anak usia 1-2 tahun
- Penyakit pada anak (kecacangan, gizi buruk, dll)
- Permainan anak

#### Modul C (untuk usia 2-5 tahun):

- Tumbuh kembang anak
- Pencegahan kecelakaan
- Gizi seimbang
- Penyakit pada anak (TBC, DBD, Diare, dsb)
- Obat pertolongan pertama
- Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)



## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi dan Narbuko Cholid. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Adisasmito, W. (2012). *Sistem Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Almatsier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama
- Anggraeni,D.M & Saryono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Atmarita (2004). Pola Asuh dalam Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita Ditinjau dari Pekerjaan, Pendapatan dan Pengeluaran Orang Tua diDaerah Sulawesi Selatan. Artikel. [On line] <http://astaqauliyah.com> [Diakses tanggal 10 Mei 2019].
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Beck, E. M. (2012). *Nutrition and Dietics For Nurse*. New York: Aspen Publishe
- Budiman. (2016). *Kapita Selektu Kuesioner : Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Budiyanto, M. (2012). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Damayanti (2018). “Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”. *Jurnal Keperawatan Comunity of Publishing in Nursing (NERS)*. ISSN: 2303-1298.
- DepKes RI. (2011). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak Gerakan Nasional Pemantauan Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: DepartemenKesehatan RI
- Dwijayanti, H. (2011). “Asupan Natrium dan Kalium Berhubungandengan Frekuensi Gejala Sindrom Dispepsia Fungsional”. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 5(1), 36-40

- Emiyanti, Sugiarti. (2017). *Modul Pelatihan Penanggulangan HIV/AIDS*. Medan: Penerbit KPAND SU dan UNDP.
- Febriyanti, R. P. (2016). “Dukungan Keluarga dan Keteraturan Kunjungan Lansia ke Posyandu Lansia”. KTI tidak diterbitkan. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Semarang: Universitas Diponegoro
- Hapsari, dkk. (2009). “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi”. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2). November 2009, 108-115
- Hartono, B.W. (2010). *Pedoman Umum Program Pos Pendidikan Anak Usia Dini Terpadu*. Surabaya: Walikota Surabaya.
- Hartoyo, U. Sumarwan, dan A. Khomsan. (2013). *Pengembangan Model Tumbuh Kembang Anak Terpadu*. Bogor: Plan Indonesia
- Hidayat, A.A. (2015). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: SalembaMedika
- Hucklock, B. (2014). *Perkembangan Anak*. Edisi Keenam. Jakarta : Erlangga
- Ikrawati. (2010). “Hubungan Antara Faktor Lingkungan dan Pelayanan Kesehatan Dengan Perilaku Antenatal Care di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar”. Skripsi Tiak Dipublikasikan. Makasar: UIN Alauddin Makassar
- Kemenkes RI. (2016). *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.



- Masnindar. (2009). *Alasan kesiapan fisik ibu dan anak*. <http://www.jambi-independent.co.id>. diakses tanggal 26 November 2009
- Muaris, H. (2012). *Sarapan Sehat Untuk Anak Balita*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mubarak, C. (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mulkiah. (2010). “Hubungan Jarak Kelahiran dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Sumberagung Kecamatan Moyudan Sleman Yogyakarta 2010”. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah
- Narendra. (2014). *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*, Jilid II. Jakarta : Sagung Seto
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Proverawati, A. dan C.S.D. Andhini (2010). *Imunisasi dan Vaksinasi*. Yogyakarta: Nuha Offset.
- Proverawati. K. (2010). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riksani, R. (2012). *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Septiani, R. (2013). “Pengetahuan, Sikap Ibu Hamil dan Dukungan Suami dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Kota Metro Lampung”. *Jurnal Kesehatan*, IV(2). Oktober 2013, 408-415
- Suhardjo. (2010). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sumantri, Arif. 2011. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi pertama. Jakarta: Kencana 2011
- Sunarti. (2018). “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Partisipasi Dalam Kelas Ibu Balita Di Kelurahan Labibia Wilayah Kerja Puskesmas Labibia Kota Kendari Tahun 2018”. *Skripsi Tidak Dipublikasikan*. Kendari: Poltekes Kendari
- Supriasa (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Supartini, Y. (2014). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC
- Sutomo, B. dan D. Y. Anggraeni. (2010). *Makanan Sehat Pendamping ASI*. Jakarta: Demedia
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima
- Yahya. (2015). *Cairan Ajaib Air Susu Ibu*. Jakarta: Medika
- Yulifah, R. (2009). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.

## DOKUMENTASI KEGIATAN













**4. BUKU PENYULUHAN**  
**POSYANDU MELATI II RW. 013**  
**KEL. CIPINANG, KEC. PULOGADUNG**  
**JAKARTA TIMUR**

NO	TANGGAL	NAMA PENYULUH	MATERI PENYULUHAN	JUMLAH PENYUNJUNG	KETERANGAN TEMPAT
1	17-05-2019	Diana	Pemberian Makanan Posyandu	Mayoritika Posyandu	Posyandu Melati II Rw 013
17-06-2019	17-06-2019	U. Jau	- Pedagogi - Pelayanan Pelanggan Kt 40/4/18		Kel. Cipinang Rw 013
18-06-2019	18-06-2019	Kuswaha	- Kesehatan - Dukuh Rina	20. Orang	Posyandu F4/013
3-7-2019	3-7-2019	SUMARTI	- Tentang PMT	15 orang	posyandu RW 013
18-8-2019	18-8-2019	Ran Yayan	Tentang Stunting	25 orang	Posyandu RW 013
22-10-2019	22-10-2019	Dr. Anita	Gizi Wanita	20 orang	Posyandu RW 013

DATA PENIMBANGAN BULAN .....

MELATI 2

No	tgl_lahir	JK	nama_anak	USIA	berat	tinggi	GOL USIA				RAMBU				STATUS GIZI							
							0-5		6-11		12-23		24-60		N	T	O	B	H	K	APH	BGM
							L	P	L	P	L	P	L	P								
1	2018-10-30	L	a sidki Maulana																			
2	2019-08-13	L	abdurahman																			
3	2017-03-29	L	abyan nandana																			
4	2016-04-01	L	adib j.																			
5	2017-06-01	P	adzkiya syakifa																			
6	2017-04-21	L	AFFAN GAISHAN																			
7	2016-07-02	L	ALARIX BASKA R.																			
8	2016-12-23	L	almar																			
9	2016-08-22	L	arka alghifari																			
10	2016-11-30	L	ARKAN																			
11	2016-09-05	L	ARSYAD NATA P.																			
12	2018-04-18	L	arvino																			
13	2017-09-08	L	asfalyka Ibrahim																			
14	2018-03-28	P	asyifa hilya																			
15	2018-06-26	L	athar a.																			
16	2018-12-31	P	athaya pintauli																			
17	2016-04-08	P	AZKIA																			
18	2018-10-28	L	davin																			
19	2019-04-30	L	diantra																			
20	2017-07-21	L	el fathan																			
21	2015-11-30	L	emir zaki																			
22	2018-08-24	L	fabian																			
23	2015-03-20	L	FADLAN MALIK																			
24	2016-07-26	P	FARNA AZKADINA																			
25	2015-10-03	P	FOLORA SIHALEHO																			
26	2017-03-31	P	galang izzam																			
27	2016-04-01	P	GEISA HAFSA																			
28	2016-04-02	P	HELENA AKSELIA A.																			
29	2018-08-10	L	hugo sitorus																			
30	2016-02-06	P	HUSNA KAMILA																			

	tgl_lahir	JK	nama_anak	USIA	berat	tinggi	GOL USIA				RAMBU				STATUS GIZI							
							0-5		6-11		12-23		24-60		N	T	O	B	H	K	APH	BGM
							L	P	L	P	L	P	L	P								
32	2018-07-14	L	KEANU BIMA																			
34	2015-07-10	P	KINANTH																			
35	2014-12-14	L	M. AL FARABI																			
36	2019-01-25	L	m. andrian																			
37	2016-08-04	L	m. faqih																			
38	2018-05-09	L	m. ghasan s.																			
39	2015-04-11	L	MOSES TAMBUNEN																			
40	2015-08-28	L	musthafalyka j																			
41	2016-04-09	P	muthia lathifa																			
42	2019-02-04	P	naomi yosefin																			
43	2017-11-21	L	narendra																			
44	2017-09-24	P	NAURA S.																			
45	2017-06-20	P	nur azizah r.																			
46	2017-06-17	L	PATRIA																			
47	2017-10-25	L	pusaka putra																			
48	2017-10-27	P	PUTRI RIYANTI W.																			
49	2017-05-02	P	QUEENA																			
50	2017-05-02	P	QUENSHA																			
52	2017-08-14	L	ragi																			
53	2016-04-24	L	RANGGA HARIBI																			
54	2018-05-04	L	rasqa																			
55	2018-05-04	L	razqa ditya a.																			
56	2016-09-28	P	SAFIRA AZAHRA																			
57	2016-09-16	P	SALMA NUR N.																			
58	2017-05-25	P	SALSABILA																			
59	2015-05-25	P	saprina h.																			
60	2019-01-17	L	satya																			
61	2015-06-18	P	SOFIE ADILIA																			
62	2017-05-19	P	theresa adelina																			
63	2018-03-31	L	abingya lana yuriswadi																			
64	2016-08-04	L	ahmad faqih																			
65	2015-11-13	L	ahmad fatihudin f.																			

No	Tanggal	JK	nama_anak	USIA	berat	tinggi	GOL USIA				RAMBU				STATUS GIZI		
							0-5	6-11	12-23	24-60	N	T	D	B	H	K	APH
66	2019-09-23	L	airangga davin														
67	2017-10-17	P	andini ratu														
68	2019-03-19	P	aurora														
69	2016-09-18	L	govind														
70	2019-08-27	L	keanu afnan h.														
71	2017-01-04	P	kimmi almahyra g.														
72	2014-12-14	L	m. al farabi														
73	2019-07-01	L	m. shakeel alfaazi														
74	2015-05-18	P	rafa qalista														
75	2017-01-29	P	raya syah a.														
76	2015-10-20	P	safrina														
77	2015-11-30	L	xemir zaki														









