

BUKU SAKU GIZI



BUKU SAKU GIZI

TIM NUTRISI BWI
RR. TRI LESTARI
NIA NOVITA WIRAWAN

SERBA-SERBI GIZI

1. **Makanan apakah yang harus dikonsumsi seorang perempuan yang bekerja agar tidak mudah lelah?**

Jawaban:

Perempuan sering mengalami kehilangan zat besi karena datang bulan dan menyebabkan mereka sering merasa lelah. Supaya tidak mudah lelah, perempuan disarankan untuk makan makanan dengan gizi seimbang sepanjang hari dengan sayur dan buah yang merupakan sumber zat besi. Selain itu, sebelum berangkat bekerja harus memperhatikan:

- Sarapan pagi dengan makanan cukup, bergizi dan seimbang yaitu makan lengkap (nasi, lauk tempe / tahu / ikan / telur, sayur hijau (kangkung, bayam, daun singkong, daun kacang, buncis, oyong dll) serta buah-buahan.
- Minum yang cukup minimal 3 gelas (600 cc) sebelum berangkat kerja.
- Malam istirahat yang cukup, tidur 5 jam – 7 jam.
- Selama bekerja minum harus cukup minimal 5 gelas.

2. **Berapa banyak ukuran nasi dan kelengkapannya yang harus dimakan?**

Jawaban:

- Makanan pokok berupa (nasi / singkong / jagung / ubi / sagu / mie / kentang) 1 piring.
- Lauk berupa ikan/telur 1 potong dan /atau tahu/ tempe/ oncom 1 potong.

- Sayur hijau (daun singkong, kangkung, daun papaya) atau sayuran berwarna lain (wortel) 1 mangkok.
- Minum air minimal 8 gelas per hari atau 2 liter per hari.

3. **Berapa banyak takaran makan yang harus saya makan setiap hari agar kebutuhan gizi tercukupi?**



sumber : www.keskuweb.id

Jawaban:

Kebutuhan zat gizi setiap orang dewasa berbeda-beda tergantung keadaan fisik yaitu berat badan, jenis kelamin, aktifitas, faktor stress. Untuk menghitung kebutuhan zat gizi secara tepat sebaiknya menghubungi ahli gizi. Karena diperlukan data berat badan, jenis kelamin, jenis kegiatan.

4. **Mengapa tubuh kita memerlukan mineral dan vitamin?**

Jawaban:

- Zat gizi yang kita makan seperti protein (tempe, tahu, ayam, ikan), lemak, nasi dan yang lainnya tanpa mineral dan vitamin tidak ada gunanya. Mineral dan vitamin merupakan zat yang digunakan untuk mengolah zat gizi atau makanan yang kita makan.
- Contohnya : Untuk membentuk tulang yang kuat diperlukan makanan yang berprotein berasal dari telur + sinar matahari pagi + vitamin C berasal dari buah + lemak berasal dari minyak + mineral Fe (zat besi) yang berasal dari sayuran berwarna hijau.

5. **Sinar matahari yang bermanfaat bagi pembentukan tulang mulai jam berapa? Mengapa?**

Jawaban:

Sinar matahari pagi yang baik dan mengandung vitamin D adalah jam 07.00- 09.00. Sedangkan sinar matahari pada sore hari (jam 13.00-15.00) tidak baik bagi tubuh manusia karena mengandung sinar ultra violet menyebabkan kulit hitam (gosong).

6. **Bahan makanan apa yang banyak mengandung vitamin dan mineral?**

Jawaban :

- Bahan makanan sumber vitamin adalah: buah-buahan berwarna jingga/merah/kuning seperti pisang, pepaya, mangga, jambu biji, jeruk, buah naga, pisang, alpukat, nanas.
- Macam Vitamin yang berasal dari buah-buahan adalah Vitamin C, Vitamin A, Vitamin E.
- Bahan makanan sumber mineral adalah: sayur-sayuran berwarna hijau/merah/jingga seperti bayam, kangkung, kol merah, bit, labu parang, buncis, kacang panjang, daun singkong, wortel, tomat, daun pepaya, gambas/oyong dll.
- Macam mineral yang berasal dari sayuran yang kita perlukan adalah zat besi (Fe), magnesium(Mg), Zink (Zn), Kalium (K), Natrium (Na).

Selain dari sayuran dan buah, vitamin dan mineral terdapat pada bahan makanan berupa ikan, telur, ceker dan hati ayam.

Kandungan vitamin dan mineral dari jenis bahan makanan ini dapat dimanfaatkan lebih banyak oleh tubuh jika dibandingkan dengan vitamin dan mineral dari buah dan sayur.



sumber : www.healthytelsguide.net

7. **Apakah mengkonsumsi vitamin tablet itu cukup dan sama seperti vitamin dalam buah-buahan?**

Jawaban:

Vitamin tablet cenderung berdosisi tinggi, vitamin tablet dibutuhkan dalam kondisi tertentu misalkan sedang sakit untuk mempercepat asupan digunakan dosis tinggi. Untuk menjaga kebutuhan vitamin harian dalam kondisi sehat cukup dengan buah segar. Vitamin tablet jika dikonsumsi dalam waktu yang panjang akan memperberat kerja ginjal karena vitamin tablet terbuat dari bahan kimia.

8. **Apakah kandungan vitamin pada buah pisang sama antara pisang ambon, pisang raja, pisang kepok dan jenis pisang lainnya?**

Jawaban:

Buah pisang mengandung vitamin C dan A. Untuk semua jenis pisang mempunyai kandungan vitamin yang relative sama,

untuk mengurangi rasa bosan maka dapat mengkonsumsi pisang yang berbeda jenis.

9. ***Kalau orang desa makan pasti pakai sambel, bahkan kadang makan cukup dengan sambel dan tempe goreng atau lalap. Tetapi tidak ada anggota keluarga yang berbadan kurus. Apakah itu termasuk sudah terpenuhi gizinya atau bagaimana?***

Jawaban:

Memang makan dengan sambel menambah selera makan sehingga cenderung makan nasi lebih banyak dan sering terjadi kelebihan berat badan karena nasi mengandung zat tenaga untuk bekerja dan jika berlebih akan disimpan dalam lemak tubuh. Namun demikian, tubuh manusia tidak hanya membutuhkan zat tenaga tetapi juga memerlukan zat pembangun dan zat pengatur yang dapat diperoleh dari sayur, tahu, tempe, ikan pindang, telur, ikan lele, pisang, dll. Selama menu seimbang sudah terpenuhi kebutuhan zat gizi juga tercukupi.

10. ***Menu makan keluarga sehari-hari sama, karena faktor ekonomi. Bagaimana caranya untuk meningkatkan gizi keluarga supaya tercukupi?***

Jawaban:

Menu makanan yang dapat meningkatkan gizi keluarga adalah menu seimbang. Menu seimbang dapat diperoleh dari makanan yang terjangkau harganya. Makanan bergizi tidak selalu yang mahal harganya.

Menu seimbang berisi: makanan pokok (nasi / jagung / ubi / sagu / singkong /mie / kentang), lauk yang sederhana seperti tahu, tempe, pindang, ikan asin, telur, oncom, makan sayur hijau seperti daun singkong, daun papaya, daun waluh, daun katuk, kangkung, sawi dll, makan buah-buahan yang mudah dan murah seperti pisang, salak, jambu biji, papaya, nanas. Dengan bahan makanan yang sama tetapi diolah dengan beberapa tambahan bahan makanan akan meningkatkan zat gizi contoh: tahu dibuat pepes+telur+wortel+kemangi nilai gizinya akan meningkat.



sumber : mamilagecentral.ag

11. ***Makanan apa yang harus diperlukan bagi ibu hamil?***

Jawaban:

- Ibu hamil harus sangat diperhatikan kebutuhan zat gizi atau makanan yang dimakan karena makanan yang masuk dan diolah oleh tubuh ibu harus mencukupi kebutuhan zat gizi bagi ibu dan janin (bayi) yang dikandungnya. Pada saat hamil secara alami tubuh ibu akan mencukupi kebutuhan gizi bagi janin dengan merombak cadangan makanan yang ada di tubuh ibu. Akan tetapi jika tidak diganti makanan yang segar maka akan terjadi pengeroposan tulang, gigi ompong, kurang gizi/kurus dan sariawan, cepat lelah, anemia (kurang darah merah).

Seorang ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi akan mengakibatkan janin juga kekurangan gizi dan ketika dewasa anak tersebut akan memiliki resiko lebih tinggi menderita penyakit seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, stroke dibandingkan dengan anak yang semasa di kandungan tidak kekurangan gizi.

- Makanan yang dibutuhkan ibu hamil:
 - a. Gizi seimbang yaitu cukup makan lauk seperti tahu, tempe, oncom, kacang hijau, ikan pindang sebagai sumber protein dan lemak, cukup sayur khususnya sayur berwarna hijau tua atau buah yang berwarna orange atau merah karena mengandung vitamin yang lebih banyak, selain nasi/jagung/ubi/singkong sebagai sumber karbohidrat (sumber tenaga).
 - b. Hindari makanan yang manis-manis karena menyebabkan ibu hamil cepat kenyang
 - c. Cukup air minum minimal 2 liter atau 8 gelas per hari.
 - d. Hindari makanan yang digoreng karena menyebabkan tidak nafsu makan dan kehausan.
 - e. Hindari makanan yang mengandung gas seperti nangka, durian, singkong, ubi, talas, ketan karena menyebabkan janin terdesak udara/gas sehingga menyebabkan sesak nafas bagi ibu hamil.



sumber : www.babycity.co.uk

12. **Bagaimana cara mengatasi saat hamil muda (ngidam) sering muntah dan tidak bisa atau tidak mau makan?**

Jawaban :

- Tidak semua ibu hamil mengalami ngidam. Ngidam terjadi pada kehamilan muda lebih kurang umur kehamilan 2 minggu - 10 minggu. Penyebab pasti ngidam belum diketahui, namun ada yang menduga karena perubahan hormon yang mengakibatkan indera perasa dan pembau menjadi lebih sensitive (peka) sehingga mudah menyebabkan mual dan muntah. Kemungkinan penyebab lain adalah karena faktor psikologis yaitu minta diperhatikan oleh suami sehingga terkadang meminta sesuatu yang tidak jelas, misalnya: minta buah yang tidak dalam musimnya, makan tanah liat.
- Cara mengatasi ngidam yaitu :
 - a. Menekan rasa sugesti (anggapan) terhadap kehamilannya.
 - b. Menerima kehamilan sebagai sesuatu yang menyenangkan/membahagiakan.
 - c. Hindari pikiran negatif/stress.
 - d. Usahakan mengurangi keluhan yang dihadapi dengan berpikir bahwa apa yang dimakan saat hamil adalah untuk masa depan anak di kandungan.
 - e. Makan makanan porsi kecil/sedikit tetapi sering, biasanya dalam sehari bisa 5 kali makan tetapi sedikit-sedikit untuk mencegah mual.
 - f. Untuk mencukupi kebutuhan zat gizi minum suplemen dalam bentuk preparat/obat.

- g. Mencegah mual saat makan dapat diselingi dengan minum es krim karena dengan makanan yang dingin akan menekan saraf yang menyebabkan mual.
- h. Banyak minum.
- i. Menghindari makanan berlemak, digoreng dan berbumbu tajam.
- j. Makan makanan kering yang dapat menyerap asam lambung. Jika pada 3 bulan pertama kehamilan masih mual, usahakan tetap makan makanan yang kering seperti biskuit atau buah walaupun sedikit namun sering.

13. Agar mendapatkan bayi yang sehat, sebaiknya berapakah usia ibu hamil?

Jawaban:

Usia yang ideal bagi perempuan untuk hamil adalah antara usia 20-35 tahun. Kehamilan pada ibu yang berusia dibawah 20 tahun atau usia ibu diatas 35 tahun sangat beresiko terhadap bayi dan ibu. Kedua-duanya akan beresiko menyebabkan kematian. Pada usia dibawah 20 tahun organ tubuh ibu belum mencapai proses pematangan sempurna, sementara pada usia diatas 35 tahun organ tubuh ibu sudah tidak elastis sehingga beresiko tinggi saat melahirkan .



sumber : www.thehealthsite.com

14. Mengapa ibu hamil harus rajin memeriksakan kehamilannya ke Bidan?

Jawaban:

Pemeriksaan kehamilan sebaiknya dilakukan setiap bulan.

Manfaat pemeriksaan bulanan, antara lain:

- a. Apabila terjadi kelainan perkembangan janin dapat diketahui secara dini,
- b. Memantau dan mengendalikan penambahan berat badan bagi ibu hamil agar tidak berlebih atau kurang supaya bayi tidak lahir dengan berat badan kurang dari 2,5 Kg yang lebih beresiko mengalami kencing manis, tekanan darah tinggi ketika dewasa.
- c. Memantau kecukupan zat gizi bagi bayi dan ibu hamil
- d. Memberikan suplemen ibu hamil disesuaikan umur kehamilan yang sangat penting tidak hanya untuk ibu namun juga sangat penting untuk pertumbuhan otak dan tubuh janin.
- e. Jangan sampai melewatkan masa perkembangan janin yang paling berharga yaitu saat terjadi proses pembentukan jaringan otak (usia kehamilan 0 bulan-3 bulan) yang biasa disebut dengan golden age (usia emas).
- f. Membantu mempersiapkan proses menyusui terutama perawatan payudara agar produksi ASI lancar, biasanya pada usia kehamilan 7 bulan sampai 9 bulan dilakukan pemijatan payudara.
- g. Mendapatkan informasi yang penting tentang kesehatan,

15. **Buah-buahan bagus untuk tumbuh kembang janin bagi ibu hamil, tapi kenapa tidak boleh makan nanas dan buah-buahan yang asam?**

Jawaban:

Karena nanas mengandung bromelin zat yang dapat mengempukkan daging, sehingga dikhawatirkan janin akan gugur atau abortus, bromelin juga terdapat pada daun pepaya. Buah-buahan yang asam tidak dilarang tetapi dikhawatirkan asam lambung meningkat, terjadi peradangan lambung tetapi tidak semua ibu hamil mengalami demikian, ada juga yang tahan terhadap makanan yang asam atau pedas.

16. **Bagi ibu hamil 10 hari setelah pembuahan itu mempengaruhi pembentukan otak anak. Makanan apa yang dilarang untuk dimakan?**

Jawaban:

Makanan dan minuman yang tidak diperbolehkan untuk ibu hamil terutama untuk perkembangan otak adalah nanas dan durian karena menyebabkan keguguran, sedangkan kebiasaan minum kopi dan teh setelah makan akan mengganggu penyerapan zat besi yang berguna untuk pembentukan sel darah merah. Pembentukan otak terjadi sampai usia kehamilan 3 bulan untuk mengejar ketidaktahuan dengan mengkonsumsi obat/vitamin yang mengandung asam folat, zat besi, zinc dan vitamin E. Selain itu yang terpenting adalah persiapan kehamilan dengan mempersiapkan status gizi ibu khususnya berat badan yang ideal dan tidak mengalami kekurangan darah (Anemia).

17. **Apa yang dimaksud dengan ASI Eksklusif?**



sumber : www.polehidupsehat.web.id

Jawaban :

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI (Air Susu Ibu) yang tidak ada batasan waktu dan pemberian ASI dilakukan sesuai dengan keinginan dan permintaan bayi.

Pemberian ASI tanpa ada tambahan makanan (khusus ASI) selama 6 bulan. Setelah 6 bulan bayi dapat diberikan Makanan Pendamping ASI. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi.

18. **Apa yang dimaksud dengan colostrum?**

Jawaban:

Colostrum adalah ASI yang berwarna kuning dan keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan.

19. **Mengapa colostrum baik untuk bayi?**

Jawaban:

Didalam Colostrum mengandung zat kekebalan tubuh (antibody) untuk memberikan kekebalan tubuh bagi bayi terhadap penyakit infeksi yang menyertai saat proses kelahiran.

20. **Apa yang dimaksud dengan Inisiasi Menyusui Dini?**

Jawaban:

Inisiasi Menyusui Dini disingkat IMD adalah proses alami bayi untuk mencari puting ibu sesaat setelah melahirkan bayi diletakkan di dada ibu.

21. Apa manfaat ASI bagi bayi dan ibu?

Jawaban :

Manfaat ASI bagi bayi adalah:

- a. Sumber zat kekebalan tubuh terhadap penyakit sehingga bayi tidak mudah sakit. Zat kekebalan tubuh ada pada colostrum (ASI berwarna kuning kental yang keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan).
- b. Kandungan gizi ASI sangat sesuai dengan kebutuhan zat gizi bayi, ASI yang keluar juga memiliki kandungan Gizi yang berbeda menyesuaikan dengan usia bayi. Demikian juga pada saat menyusui, jika yang keluar adalah ASI bening untuk memenuhi rasa haus, kalau ASI yang bertambah kental untuk memenuhi rasa lapar bayi.
- c. ASI mengandung zat yang sangat baik untuk perkembangan otak bayi.
- d. Bayi akan merasakan kehangatan, kasih sayang ibu saat proses menyusui yaitu dekapan hangat ibu,
- e. Dekapan hangat ibu saat menyusui juga mampu menurunkan panas badan bayi, saat bayi demam dengan sistem kanguru (bayi didekap di dada ibu).
- f. Bayi mendapatkan makanan yang sangat terjamin kebersihannya (hygiene) dan selalu hangat sehingga Bayi terhindar dari penyakit diare.
- g. Mengurangi gejala alergi.
- h. Menurunkan resiko bayi mengalami asma, obesitas dan penyakit kronis lain pada saat anak dewasa.
- i. Mempunyai tingkat kecerdasan lebih tinggi dibandingkan yang tidak diberi ASI.

Manfaat ASI bagi ibu adalah:

- a. Mudah dalam proses pemberiannya dan praktis, tidak perlu bangun tengah malam membuatkan susu botol.
- b. Murah karena tidak harus membeli sehingga hemat biaya.
- c. Dapat sebagai alat kontrasepsi atau pencegahan kehamilan secara alami, dengan menyusui hormone estrogen akan terhambat produksinya sehingga ibu tidak ada proses pematangan sel telur.
- d. Mempercepat proses penyembuhan luka akibat proses melahirkan yaitu terjadi kontraksi di rahim saat proses menyusui sehingga mempercepat pembentukan jaringan di rahim.
- e. Mencegah terjadinya penyakit kanker payudara dan mempercepat pulihnya berat badan ibu.

22. Makanan apa yang dapat memperbanyak produksi ASI (Air Susu Ibu)?

Jawaban:

Makanan yang terbaik untuk meningkatkan produksi ASI yaitu: sayuran berwarna hijau (*daun kacang, daun ubi, daun katuk, bayam, kangkung, kacang panjang, buncis dll*); kacang-kacangan (*kacang kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang koro, kacang hijau, kacang tolo*) serta banyak minum air. Namun yang tidak kalah penting menentukan produksi ASI adalah keyakinan ibu bahwa ASI-nya memang cukup, menyusui dengan tenang dan ASI yang sering diberikan atau diperah karena semakin sering dikosongkan, maka akan

merangsang otak untuk memerintahkan bagian pembuat ASI di payudara untuk memproduksi ASI. Semakin jarang disusukan atau diperah maka ASI juga tidak akan diproduksi dan akan berhenti dengan sendirinya.

23. Apa yang dimaksud dengan MP-ASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu)?

Jawaban :

MP-ASI adalah Makanan Pendamping Air Susu Ibu dan BUKAN Makanan Pengganti ASI. MP-ASI berupa makanan padat yang harus diberikan secara bertahap dimulai saat bayi berusia diatas 6 bulan, MP-ASI ada yang instan dan ada yang dimasak sendiri.

MP-ASI yang dimasak sendiri:

- a. Dibuat dalam bentuk bubur halus dikombinasi dengan tempe, tahu, wortel, bayam, jagung manis, buncis, tomat.
- b. Terbuat dari cerealia (padi-padian) berupa tepung seperti tepung beras, tepung jagung, tepung beras merah, tepung sagu, tepung kacang hijau, tepung gandum, makaroni, kentang, biskuit.
- c. Buah-buahan berupa jus: jeruk, pepaya, pisang kerik, alpukat.
- d. Jadwal pemberian MP-ASI sebagai berikut:
 - Jam 06.00 bubur susu
 - Jam 10.00 jus buah
 - Jam 12.00 bubur susu
 - Jam 15.00 jus buah
 - Jam 17.00 bubur susu



sumber : www.makanbayi.org

Untuk MP-ASI Instan

- a. Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Bubuk Instan untuk usia 6-12 bulan terbuat dari campuran beras dan atau beras merah, kacang hijau dan atau kedelai, susu, gula, minyak nabati, dan diperkaya dengan vitamin dan mineral.
- b. Adapun Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Biskuit untuk anak usia 12-24 bulan terbuat dari campuran terigu, margarin, gula, susu, lesitin kedelai, garam bikarbonat, dan diperkaya dengan vitamin dan mineral.

24. Apakah boleh makanan pendamping ASI diberikan pada anak yang usianya dibawah 3 bulan?

Jawaban:

Tidak dianjurkan karena anak usia dibawah 6 bulan mempunyai alat pencernaan yang belum siap untuk mencerna makanan padat dan gerakan ususnya juga belum sempurna. Sehingga pemberian makanan padat dapat menyebabkan bayi sembelit (susah buang air besar) akibat fatal perut kembung, dan bayi akan meninggal.

25. Bagaimanakah komposisi MP-ASI yang baik?

Jawaban:

Komposisi MP-ASI yang baik:

- a. Berupa susu formula yang rendah gula atau tanpa gula, jika susu formula sulit untuk didapat juga diberi susu kedelai.
- b. Bubur bayi: dibuat dari campuran tepung+protein nabati+protein hewani, atau campuran tepung+jus buah, atau campuran biskuit+susu formula.
Contoh:
 - tepung jagung+tahu+hati ayam+margarine
 - tepung beras merah+ jeruk manis
 - biskuit+susu yang cocok untuk bayi
- c. Hindari makanan yang tinggi serat seperti agar-agar, nanas.

26. Umur berapa anak sebaiknya disapih (dihilangkan dari kebiasaan) minum ASI? Bagaimana cara yang paling tepat?

Jawaban:

Usia yang tepat untuk menyapih adalah saat usia anak 24 bulan (2 tahun) apabila produksi ASI masih banyak, tetapi bila ASI sudah habis usia 12 bulan sudah dapat disapih karena anak sudah mulai makan MP - ASI. Cara yang tepat dengan memberikan anak pengertian, menceritakan perkembangan anak, disapih secara bertahap siang hari minum susu formula dan malam minum ASI. Tidak ada cara yang tepat secara kesehatan pada proses penyapihan yang terpenting kebutuhan gizi anak setelah disapih harus diperhatikan.

27. Cara membuat makanan pendamping ASI yang mencukupi kebutuhan gizi anak yang seperti apa? apakah memakan pendamping ASI instan cukup?

Jawaban:

MP-ASI dapat dibuat secara bervariasi dengan bahan dasar yang berbeda-beda,

Contohnya kentang+bayam+wortel+margarine+telur dimasak dan diolah menjadi satu kemudian dihaluskan atau disaring. Selain itu juga dapat dicampur dengan tepung beras merah+margarine+susu+gula sedikit.

Jika tidak sempat membuat MPASI atau tidak dapat menyediakan bahan-bahan yang bergizi maka bubur instan bisa menjadi pilihan karena dengan harga yang terjangkau bubur instan juga sudah ditambahkan vitamin dan mineral.

28. Apakah makanan pendamping ASI boleh ditambahkan susu bubuk? dan apakah kandungan gizi susu akan hilang?

Jawaban:

MP-ASI dapat ditambah susu bubuk dengan tujuan menambah enak rasa makanan dan juga meningkatkan kandungan Gizi MP-ASI.

29. Setelah umur berapa bayi mulai boleh diperkenalkan makanan orang dewasa?

Jawaban :

- Bayi dapat mulai diperkenalkan makanan orang dewasa saat umurnya sudah lebih dari 2 tahun. Sebelum itu maka makanan padat diberikan secara bertahap baik bentuk, jumlah maupun frekuensi makanan diawali saat anak berusia 6 bulan. (Ketika diperkenalkan MP - ASI).
- Bayi mulai dikenalkan dengan Serelia, buah, tahu dan tempe dengan bentuk bubur atau makanan yang disaring.
- Bayi umur 8 bulan baru diperkenalkan makanan hewani seperti daging, ayam, hati ayam, telur, ikan.
- Bayi lebih dari 24 bulan dapat diberikan makanan seperti orang dewasa.

30. **Apakah perbedaan antara susu formula (susu kaleng) dengan ASI?**

Jawaban :

- **Susu Formula (susu kaleng):**
 - a. Mahal harganya.
 - b. Terbuat dari bahan dasar susu sapi.
 - c. Jika salah memilih susu formula bisa berakibat buruk bagi bayi karena kandungannya yang berbeda-beda.
 - d. Tidak praktis dan memakan waktu saat mau memberikan susu pada bayi karena harus mencuci botol susu dengan bersih, harus merebus botol susu supaya steril, harus merebus air untuk membuat susu, tangan harus terjaga kebersihannya saat membuat susu, harus tepat takaran/ukuran susu dengan air.
 - e. Jika tidak disiapkan dengan air bersih dan alat yang bersih dapat menimbulkan diare.

- f. Kandungan susu formula tidak sesempurna ASI dan belum tentu cocok untuk semua bayi.
- g. Tidak ada kandungan colostrum untuk kekebalan tubuh bayi.



sumber : www.food.dekk.com

- **Susu Ibu (ASI):**
 - a. Tidak perlu membeli, mudah dan praktis, saat diperlukan oleh bayi sudah siap setiap saat tidak perlu mempersiapkan botol, merebus air, bayi tidak menunggu waktu lama saat bayi lapar atau haus.
 - b. Kandungan zat gizi sudah sesuai dengan kebutuhan zat gizi bayi dan ada kandungan zat kekebalan tubuh, melindungi bayi dari penyakit infeksi.
 - c. Mengandung zat yang diperlukan untuk perkembangan otak.

31. **Bagaimana perkembangan motorik atau daya pikir anak bayi-balita terhadap makanan?**

Jawaban :

- a. Bayi (0-12 bulan): belum dapat menentukan pilihan terhadap makanan yang masuk, belum dapat menyampaikan keinginan, makanan yang diberikan akan dimakan begitu saja.

- b. Balita (dibawah usia 3 tahun): sudah mempunyai pilihan karena melihat di lingkungan rumah, iklan di media (TV, Koran, Radio) tentang berbagai makanan, sehingga cenderung sulit makan dengan makanan yang disediakan di rumah.
- c. Balita (3 -5 tahun): sudah mulai sekolah PAUD (taman bermain) atau TK (Taman Kanak-kanak) aktivitas belajar dan bermain dengan kebiasaan yang baru dan anak sering lupa makan, sudah capek sehingga malas/sulit makan, sudah mengenal makanan jajanan (permen, chiki, makanan gorengan).

32. Bagaimana mengatasi anak balita yang susah makan?

Jawaban:

- a. Anak balita sudah mampu memilih makanan yang diminati atau disukai, ajak anak untuk menentukan menu makannya sendiri.
- b. Mencari menu yang menarik dengan variasi warna, variasi rasa, variasi bahan makanan.
- c. Beri vitamin atau suplemen penambah nafsu makan
- a. Ganti menu setiap hari agar tidak bosan dan jika anak sudah semakin besar bisa dibantu untuk makan sendiri tetapi jangan di paksa.
- b. Hindari gangguan yang dapat mengganggu suasana makanan anak dan sambil diajak berbicara dengan memandang matanya supaya merasa diperhatikan.
- c. Makan bersama-sama dapat meningkatkan keinginan untuk makan bagi anak.
- d. Jangan berikan jajanan sebelum makan.



sumber : www.budansmama.com

33. Apa akibatnya bagi bayi atau balita yang kurang asupan makanan?

Jawaban :

Jika bayi dan balita kurang makannya dalam jangka waktu yang singkat maka berat badan anak akan turun, namun jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang, maka:

- a. Anak akan mudah sakit.
- b. Lemah, lesu dan cepat lelah.
- c. Pucat, mudah mengantuk, pendiam dan malas bergerak.
- d. Tingkat kecerdasan menurun
- e. Tidak kreatif atau apatis.
- f. Pertumbuhan terganggu.
- g. Lebih pendek dibandingkan teman seusianya.
- h. Kulit bersisik kasar, rambut merah, jarang dan mudah dicabut, perut buncit,
- i. Kematian,

34. **Usia anak dua tahun tetapi belum lancar berbicara, apakah termasuk kekurangan gizi?**

Jawaban:

Anak usia 2 tahun belum dapat berbicara belum tentu kurang gizi. Untuk mengetahui seseorang terjadi kurang gizi perlu diukur status gizinya oleh ahli gizi atau dokter. Anak yang belum dapat berbicara dapat disebabkan kurangnya rangsangan motorik dari luar, misalnya anak jarang/tidak pernah diajak bicara, menyanyi, mengucapkan warna dll atau memang ada terjadi gangguan pendengaran, untuk memastikannya diperiksakan saja pada dokter.

35. **Anak Indonesia memiliki warna kulit putih berbintik merah dan rambut pirang, apakah itu termasuk kasus kekurangan gizi?**

Jawaban:

Tidak selalu yang berambut pirang dan kulit putih berbintik adalah anak yang kurang gizi. Memang ciri anak yang kurang gizi diantaranya rambut pirang, tetapi rambut mudah dicabut, kulit kusam, bersisik dan mudah luka jika tergores (tidak elastis). Anak yang pirang dan berbintik merah tanpa disertai dengan kondisi lain (rambut mudah di cabut), maka seperti kondisi diatas bisa disebabkan karena kekurangan pigmen warna kulit yang disebut dengan ALBINO.

36. **Anak aktif tetapi tinggi badannya kurang, apakah termasuk anak yang kurang gizi?**

Jawaban:

Tinggi badan anak belum dapat menggambarkan status gizi anak karena tinggi badan selain dipengaruhi asupan zat gizi saat hamil juga dipengaruhi oleh faktor keturunan. Anak yang masih usia pertumbuhan (0-15 tahun) masih dapat diperbaiki tinggi badannya atau menambah tinggi badan yaitu dengan memberikan makanan anak yang mengandung protein tinggi (daging, ayam, ikan, tahu,tempe), sayuran hijau dalam jumlah banyak 1 hari 1 mangkok seperti bayam, kangkung, kacang panjang, buncis, daun singkong dll) dan buah-buahan yang cukup, olah raga renang yang teratur, minum susu untuk pertumbuhan tulang atau makan ikan berduri lunak, ikan teri untuk menambah kalsium.

37. **Apa yang dimaksud dengan KEP?**

Jawaban:

KEP adalah gangguan kesehatan diakibatkan karena kekurangan asupan sumber zat tenaga (energi) dan zat pembangun (protein) yang sering terjadi pada balita (jenis KEP ini ada 2 yang disebut dengan marasmus dan kwashiorkor). Biasanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua terhadap kebutuhan makanan balita, terutama kekurangan makanan yang mengandung protein seperti ikan, daging, telur, ayam, tahu, tempe dll.

38. **Apa yang dimaksud dengan Anemia?**

Jawaban :

Anemia adalah penyakit gangguan darah yang sering terjadi pada balita gizi buruk (kekurangan Gizi). Penyebab Anemia bermacam-macam yaitu karena:

- a. kelainan darah bawaan/pembawa sifat/gen disebut Thalassemia.
- b. kekurangan zat besi atau bahan pembentuk sel darah merah misal kekurangan Zat besi (Fe).
- c. kelainan sumsum tulang belakang, sehingga pembentukan sel darah merah tidak sempurna atau kurang mencukupi.

39. Bagaimana mengatasi penyakit anemia akibat kekurangan zat besi atau Fe?

Jawaban:

- Mengonsumsi makanan sumber zat besi yaitu sayuran berwarna hijau seperti bayam, kangkung, daun singkong, bit, bayam merah, kol merah, caisim, sawi hijau, daun katuk dll.
- Meningkatkan penyerapan zat besi dengan mengonsumsi protein berupa daging, telur, ikan serta vitamin C seperti jeruk, mangga.
- Mengonsumsi suplemen pil zat besi yang diminum secara teratur.
- Menghindari kebiasaan minum kopi dan teh sebelum dan sesudah makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi.

40. Penyakit apa yang timbul karena kekurangan vitamin A?

Jawaban:

Penyakit yang timbul akibat kekurangan vitamin A adalah rabun senja atau rabun ayam (dalam bahasa Sunda disebut "kotoken"), Bitot's spot, Xeratomalasia, kebutaan permanen.

Kekurangan vitamin A tidak hanya menyebabkan masalah gangguan penglihatan, namun juga menurunkan kekebalan tubuh sehingga anak lebih mudah sakit dan jika sudah terlanjur sakit akan lebih sulit sembuh.



sumber : blogwsp.dalabelv.com

41. Bahan Makanan apa yang menjadi sumber Vitamin A?

Jawaban :

Bahan makanan sumber Vitamin A dan Beta Caroteen (provitamin/calon vitamin A) adalah :

- Buah-buahan berwarna seperti: pepaya, pisang, alpukat, kesemek dll.
- Sayuran berwarna sumber *beta caroteen* seperti, wortel, tomat.
- Sayuran berwarna hijau tua seperti bayam, kangkung, caisin, pok choy, daun singkong, daun pepaya.
- Umbi-umbian berwarna seperti ubi jalar ungu, labu kuning
- Sumber lain yang kaya akan vitami A adalah: hati ayam/sapi dan kuning telur.
- Kapsul vitamin A yang diberikan setiap 6 bulan sekali bagi balita.

42. **Kata orang tua makan hati ayam bisa menambah vit. A, apa betul? sebaiknya dikonsumsi direbus atau digoreng?**

Jawaban:

YA, hati ayam adalah protein hewani yang mempunyai nilai biologi tinggi kandungan zat gizi di hati ayam sangat banyak, selain protein, vitamin A, zat besi (Fe) sebagai bahan pembentukan sel darah merah dan dilengkapi dengan konsumsi makanan yang mengandung vitamin C (seperti jeruk, mangga dll). Pengolahan hati ayam boleh bervariasi, dapat direbus sebagai campuran masakan sayuran, atau digoreng, atau dibakar (yang terpenting hati ayam harus dimasak hingga benar-benar matang).

43. **Nutrient yang dibutuhkan tubuh dari materi yang dijelaskan terdiri dari Vit A, Zat Besi dan Garam ber-yodium. Kenapa hanya tiga itu yang disebutkan? Bagaimana cara memenuhinya dengan biaya yang paling murah?**

Jawaban:

Sebenarnya nutrient atau zat gizi itu banyak sekali macamnya, nutrient macro dan micro, yang 3 ini adalah nutrient yang diperlukan dalam mengatur metabolisme tubuh manusia dan pembentukan sel darah merah. Semua nutrient saling bersinergi dalam proses metabolisme. Cara memenuhinya dengan biaya yang rendah banyak pilihan bahan makanan yang murah, mudah dan sesuai dengan kantong kita. Sumber Vitamin A ada pada pepaya, wortel, ubi merah, bayam, labu parang. Makanan sumber zat besi: sayuran berwarna hijau, hati sapi, ayam, kedelai.

Untuk sumber yodium selain ikan adalah garam yang telah ditambahkan (fortifikasi) dengan yodium. Dari berbagai macam bahan makanan silahkan pilih sesuai kemampuan.

44. **Jika memasak pasti pakai garam, apakah sudah memenuhi kebutuhan garam ber-yodium?**

Jawaban:

Kebutuhan yodium pada manusia memang sangat kecil, selain dari garam yang mengandung yodium, ada beberapa bahan makanan yang mengandung yodium tinggi yaitu ikan laut/ikan asin dapat memenuhi kebutuhan yodium manusia. Tetapi perlu diwaspadai sekarang ini banyak garam yang berlabel mengandung yodium setelah diuji oleh Dinas Kesehatan Kabupaten setempat tidak mengandung yodium, sehingga pilihlah merk garam yang sudah diuji oleh DKK dan mengandung yodium.

45. **Apakah makan telur sehari 1 butir mampu meningkatkan kadar gizi?**

Jawaban:

Telur merupakan sumber protein hewani dan mempunyai nilai biologi tinggi, dapat membantu memperbaiki sel/jaringan tubuh yang rusak.



sumber: www.artkelolot.com

Benar dengan makan telur dapat meningkatkan kadar gizi. Akan tetapi tetap harus berganti - ganti jangan telur saja dapat diganti tempe, ikan kecil-kecil sehingga lebih bervariasi. Karena kuning telur mengandung kolesterol atau lemak jahat yang dapat mengganggu elastisitas/kelenturan pembuluh darah manusia.

46. Apa yang dimaksud dengan posyandu?

Jawaban:

Posyandu adalah pos pelayanan terpadu, kegiatan posyandu meliputi pemeriksaan kesehatan bayi sampai balita, penimbangan berat badan bayi sampai balita, imunisasi bayi sampai balita, penyuluhan kesehatan bayi sampai balita, pemberian makanan tambahan seperti bubur kacang hijau, sup, bubur sum-sum, kolak pisang dll, pemberian kapsul vitamin A.

47. Mengapa harus diadakan penimbangan berat badan bagi bayi dan balita?

Jawaban:

Penimbangan berat badan bayi dan balita penting karena dapat mendeteksi terjadinya gangguan kesehatan pada bayi atau balita lebih dini. Pemantauan perkembangan bayi dan balita yang paling tepat menggunakan ukuran antropometri (ukuran tubuh manusia) yaitu berat badan, tinggi badan dan lingkar kepala. Misalnya dengan pengukuran lingkar kepala kemudian dibandingkan dengan standar yang ada maka dapat diketahui seseorang menderita gangguan Hydrocephalus (kepala membesar akibat cairan otak tidak dapat keluar).

48. Mengapa di posyandu harus disediakan PMT (Pemberian Makanan Tambahan)?

Jawaban:

PMT adalah Pemberian Makanan Tambahan. Posyandu merupakan kegiatan pemantauan perkembangan balita. Di posyandu, PMT memiliki fungsi sebagai sarana untuk melakukan penyuluhan makanan yang tepat dan baik bagi balita serta menyediakan contoh makanan yang sehat bagi balita dengan harapan ibu akan membuat makanan seperti di posyandu. PMT juga sebagai sarana kreatifitas ibu-ibu kader untuk membuat makanan bergizi dengan bahan dasar makanan lokal atau makanan setempat.

49. Mengapa setiap balita/bayi lahir harus memiliki buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)?

Jawaban:

Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) adalah buku catatan atau riwayat bayi mulai dalam kandungan hingga lahir dan harus dimiliki oleh ibu hamil. Dalam Buku KIA mencatat data bayi yaitu tanggal lahir, nama orang tua, alamat, berat lahir, panjang badan, jenis kelamin, suku bangsa, riwayat kehamilan, kejadian bayi, data imunisasi, data perkembangan motorik bayi, data kenaikan berat badan bayi, data perkembangan otak atau lingkar kepala, cara pemberian makanan dari bayi hingga balita, dll.



sumber : www.dokteranakku.net

50. Apa fungsi Buku KIA?

Jawaban:

Fungsi buku KIA untuk mengetahui perkembangan siklus hidup manusia sejak di dalam kandungan hingga anak berumur 5 tahun (Balita) dan mencatat riwayat kehamilan sehingga dapat melakukan antisipasi sebelum melahirkan misal mengenai kesulitan yang mungkin terjadi saat melahirkan (panggul sempit, plasenta dibawah, perdarahan), gangguan kesehatan ibu selama masa kehamilan (hipertensi, eklamsi, anemia, penyakit penyerta saat hamil HIV atau TBC dll).

51. Mengapa berat badan bayi sampai balita harus ditimbang setiap bulan secara teratur dan minimal 3 bulan berturut-turut?

Jawaban:

Bayi sampai usia balita wajib ditimbang setiap bulan minimal 3 bulan berturut-turut adalah untuk mengetahui perkembangan fisik.

Berat badan merupakan ukuran tubuh yang paling cepat bertambah atau berkurang manakala konsumsi atau intake makanan tidak selimbang dengan kebutuhan tubuh.

Perkembangan fisik dapat pula menjadi indikator adanya gangguan kesehatan/penyakit. Misalnya seorang anak dengan asupan makanan yang cukup dan berkualitas tidak mengalami kenaikan berat badan, maka diduga memiliki penyakit infeksi.

Dilakukan 3 bulan berturut-turut karena jika diplot atau dipetakan ke kurva kenaikan berat badan dan jika ditimbang tidak teratur maka akan menimbulkan salah persepsi. Berat badan yang naik tiap bulan pada balita tetapi pindah warna pada kurva berat badan ke warna kuning maka anak tersebut mengalami gizi kurang artinya asupan makanan anak tersebut kurang berkualitas.

52. Apakah yang dimaksud bahan makanan tambahan?

Jawaban:

Bahan makanan tambahan disini merupakan zat additive yang digunakan menambah menarik makanan yang disajikan. Misalnya pewarna makanan, pengemulsi makanan, pengawet makanan, pengubah tekstur makanan, penyedap makanan yang merusak nilai gizi, kualitas dan fungsi makanan tersebut. Zat tambahan makanan ini sangat murah harganya dan cenderung digunakan untuk berjualan terutama pada makanan jajanan anak di sekolah supaya memiliki daya tarik.

53. Berupa apa saja bahan makanan tambahan?

Jawaban:

Macam bahan tambahan makanan :

- Pewarna merah pada daging : rodamin E.
- Pengenyal bakso atau tahu : formaldehyde, garam bleng (gamping).
- Pengawet makanan pada tahu, ikan asin : formalin (pengawet mayat).
- Pemutih makanan pada babat, cumi : kapur sirih,
- Penyedap makanan : monosodium glutamate,
- Pemanis buatan : aspartame, sakarin, gula biang, siklamat.
- Pengempuk/pelunak daging : soda, kapur sirih

54. Bahan makanan tambahan jenis apa yang berbahaya bagi balita?

Jawaban:

Bahan makanan tambahan sangat berbahaya dalam waktu yang cukup panjang akan merusak organ tubuh manusia terutama ginjal, hati, pankreas dan menyebabkan mutasi atau penyimpangan perkembangan sel manusia yang disebut tumor atau kanker. Semua jenis bahan makanan tambahan yang sintetis berbahaya bagi balita, kecuali bahan tambahan makanan yang alami seperti, gula, garam, asam, tebu, nanas, daun pepaya, jeruk limau dll.

55. Bagaimana menciptakan anak yang cerdas?

Jawaban:

Menciptakan anak yang cerdas yaitu dengan

- a. Memantau dan mencukupi kebutuhan zat gizi sejak bayi berada dalam kandungan.

- a. Setelah lahir gunakan program ASI Eksklusif (memberikan ASI saja tanpa tambahan makanan lain selama 6 bulan).
- b. Perkenalkan anak pada makanan alami yang sehat dan bergizi, makanan yang sehat tidak harus makanan yang mahal.
- c. Usia 0-3 tahun adalah masa Golden Age (usia emas) di saat usia tersebut perkembangan otak, daya terima dan motorik anak sangat pesat.
- d. Memberikan perhatian penuh, mencatat setiap perkembangan anak dan penyakit yang pernah diderita selama masa balita pada buku KIA.
- e. Memberikan rangsangan terhadap panca indra saat usia emas dengan mendengarkan musik, melatih motorik anak dengan mewarnai gambar, menceritakan dongeng sebelum tidur, menghafalkan gerak dan lagu (menari).

56. Zat gizi apa yang diperlukan agar anak cerdas?

Jawaban :

Untuk mencerdaskan anak zat gizi yang diperlukan :

- a. Asam folat yang diberikan saat ibu hamil akan meningkatkan pembentukan sel otak. Sumber bahan makanan yang mengandung asam folat adalah omega 9 dalam alpukat, omega 6 dalam ikan laut/ikan patin.
- b. Selenium (mineral Se) yang diberikan saat ibu hamil mencegah terjadinya bibir sumbing. Sumber bahan makanannya adalah kerang, kepiting atau rajungan, udang dan sayuran berwarna.



sumber : Dokumentasi BWT

- c. Asam Sitrat yang mengandung Vitamin C membantu proses pembentukan sel darah merah sehingga pembentukan organ akan sempurna, sumber bahan makanannya adalah jeruk nipis,
- d. Hindari polusi udara yaitu asam rokok, asap knalpot kendaraan yang mengandung Cobalt sangat berbahaya bagi perkembangan janin dalam kandungan karena dapat menyebabkan anak autis.

57. Apa yang dimaksud dengan autis?

Jawaban:

Anak autis adalah anak dengan kelainan fungsi otak karena pada saat hamil ibu terpapar polusi udara yang berasal dari asap knalpot (mengandung timbal, titan dan kobalt). Anak autis tidak dapat berkonsentrasi, super aktif, pemarah, suka dengan keasyikan diri sendiri, sulit berkomunikasi dua arah dengan tatapan mata,

58. Makanan apa yang dihindari untuk anak autis?

Jawaban :

Makanan yang dihindari bagi penderita autis adalah:

- a. Makanan yang diolah menggunakan gandum, beras ketan karena mengandung gluten, gluten akan memperberat kerja otak anak autis.
- b. Makanan yang berlemak atau digoreng mengurangi nafsu makan.
- c. Makanan yang manis-manis akan mempengaruhi selera makan.
- d. Sebaiknya diberikan makanan atau kudapan yang diolah menggunakan bahan dasar beras,

59. Bagaimana cara mengatur makanan anak usia sekolah?

Jawaban:

Cara mengatur makanan anak usia sekolah adalah

- a. Selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah, karena dengan sarapan menambah energi yang masuk ke otak dan menambah konsentrasi belajar.
- b. Dibiasakan membawa makanan dan minum dari rumah, saat jam 10.00 tubuh anak sudah lelah dan diperlukan asupan makanan.
- c. Hindari pemberian uang saku yang berlebih, sehingga tidak membeli makanan jajanan, Anak usia sekolah cenderung menyukai makanan cepat saji. Makanan cepat saji banyak mengandung kolesterol.
- d. Ibu harus lebih kreatif dalam mengolah dan menyajikan makanan di rumah agar lebih menarik karena anak lebih suka makanan di luar rumah.

