

PELATIHAN TENTANG PENINGKATAN NAFSU MAKAN PADA ANAK USIA 1-5 TAHUN

**Elvina Sari Sinaga¹, Ester Aprilda Sitanggang², Emilia Fitalin Mbarasi Harita³,
Ira Nurlita⁴, Erwid Zai⁵**

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: elvinasarisinaga@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Anak balita yang berusia 1–5 tahun merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi. Variasi makanan dapat meningkatkan nafsu makan dikarenakan bentuk, rasa, warnanya berbentuk menarik. Anak balita yang berusia 1–5 tahun merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan nafsu makan anak usia 1-5 tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pelatihan. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pelatihan dan diskusi masyarakat Desa Tanjung Gusta mengetahui peningkatan terhadap nafsu makan anak usia 1-5 tahun.

Kata Kunci: peningkatan nafsu makan, anak usia 1-5 tahun.

ABSTRACT

Toddlers aged 1–5 years are a group that is vulnerable to nutritional problems. During this period, children experience very rapid growth and development, so they need adequate and nutritious food intake. A variety of foods can increase appetite because of their attractive shape, taste and color. Toddler aged 1–5 years are a group that is vulnerable to nutritional problems. During this period, children experience very rapid growth and development, so they need adequate and nutritious food intake. The aim of this community service is to increase the appetite of children aged 1-5 years. The method used in a series of activities includes training. The results achieved after participating in training and discussions among the Tanjung Gusta Village community revealed an increase in the appetite of children aged 1-5 years.

Keywords: appetite enhancement, children aged 1-5 years.

PENDAHULUAN

ASI Menurut World Health Organization (WHO) Anak balita yang berusia 1–5 tahun merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi. Pertumbuhan dan perkembangan balita merupakan suatu hal yang perlu mendapat perhatian besar.

Nafsu adalah keinginan atau dorongan untuk makan karena kelaparan. Gangguan nafsu makan sering dialami oleh balita. Mereka sering makanan pemilih dan mudah terkena penyakit menular sehingga mengalami kekurangan gizi. Untuk alasan ini, perlu upaya untuk mengatasi gangguan makan untuk balita melalui terapi bergizi yang kaya akan vitamin, mineral dan dapat membuat sistem pencernaan lebih baik. Nafsu adalah keinginan atau dorongan untuk

makan karena kelaparan. Gangguan nafsu makan sering dialami oleh balita. Mereka sering makanan pemilih dan mudah terkena penyakit menular sehingga mengalami kekurangan gizi. Untuk alasan ini, perlu upaya untuk mengatasi gangguan makan untuk balita melalui terapi bergizi yang kaya akan vitamin, mineral dan dapat membuat sistem pencernaan lebih baik (Depkes RI, 2005).

Asupan gizi yang tidak adekuat disebabkan karena pada anak Balita terjadi kesulitan makan berupa berkurangnya nafsu makan yang berkaitan dengan makin meningkatnya interaksi dengan lingkungan. Balita lebih mudah terkena penyakit terutama penyakit infeksi baik yang akut maupun yang menahun, infeksi cacing dan dalam waktu yang lama bisa menyebabkan gizi kurang atau gizi buruk (Ahmad, 2008).

Banyak orang tua yang kesulitan dalam menghadapi masalah kurangnya nafsu makan pada anak. Obat-obatan selalu saja menjadi pilihan utama untuk kondisi ini. Obat penambah nafsu makan dalam jangka waktu yang lama menyebabkan penyakit kronis yang lain. Pilihan lain yang dapat di ambil adalah dengan mengkonsumsi multivitamin non farmakologis. Multivitamin yang diperkaya dengan zat besi, seng, juga mineral lain akan meningkatkan keseimbangan gizi serta menambah energi serta kekebalan tubuh. Multivitamin berupa buah-buahan yang memiliki nilai gizi yang cukup tinggi, rasanya manis, dengan harga murah dan mudah didapatkan adalah Carica Papaya (Indra, 2010).

METODE

Pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya peningkatan nafsu makan anak. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah orang tua yang memiliki anak usia 1-5 tahun Kelurahan Tanjung Gusta.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu:

1. Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang peningkatan nafsu makan anak usia - 5 tahun.
2. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelayanan edukasi peningkatan nafsu makan, pemeriksaan gizi, kebersihan diri/ personal hygiene, pendidikan kesehatan tentang gizi dan kebersihan, pemberian reward bagi para pasien kanker, doorprize usai kegiatan penyuluhan, pemberian reward bagi para kader.
3. Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan nafsu makan pada anak dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertumbuhan dan perkembangan balita merupakan suatu hal yang perlu mendapat

perhatian besar (Kumala, 2005). Anak balita yang berusia 1–5 tahun merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi. Makanan yang bergizi jika kurang dikonsumsi anak usia 1-5 tahun sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan karena faktor kesulitan makan pada anak (Maulana, 2007). Anak balita yang berusia 1–5 tahun merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup dan bergizi.

Pertumbuhan dan perkembangan balita masa pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*), baik fisik maupun otak merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian besar. Balita atau anak dibawah lima tahun adalah usia pertumbuhan tidak sepesat pada masa bayi akan tetapi aktivitas akan mulai meningkat (Ali, 2004).

Kesulitan makan pada anak merupakan masalah yang sangat sering dihadapi orang tua, dokter dan petugas kesehatan lain. Keluhan yang sering muncul adalah anak tidak mau makan, menolak makan, proses makan yang terlalu lama, hanya mau minum saja, kalau diberi makan muntah, mengeluh sakit perut, bahkan ada yang disuruh makan marah–marah bahkan mengamuk. Keluhan–keluhan yang sering muncul pada balita menunjukkan tanda–tanda gangguan kesulitan makan (Ferdinand, 2008).

Keluhan-keluhan yang sering muncul pada balita menunjukkan tanda-tanda gangguan kesulitan makan dari penelitian mengatakan 6 jenis kesulitan makan pada anak yaitu hanya mau makan-makanan cair atau lumat: 27,3%, Kesulitan menghisap, Mengunyah atau menelan: 24,1%, tidak menyukai variasi banyak makan: 11,1%, keterlambatan makan sendiri: 8,0%, *mealting time tantrum*: 6,1% (Agustin et al., 2021).

Sulit makan akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, bila perilaku sulit makan dibiarkan begitu saja maka diprediksi generasi penerus bangsa akan hilang karena keadaan gizi masyarakat merupakan salah satu unsur utama dalam penentuan keberhasilan pembangunan negara atau yang lebih dikenal sebagai *Human Development Indeks (HDI)* (Judarwanto, 2005: Depkes, 2005).

Anak yang tidak nafsu makan dapat mengalami gizi kurang merupakan status kondisi kekurangan nutrisi, atau nutrisinya dibawah rata-rata. Gizi kurang adalah kekurangan bahan-bahan nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak dan vitamin yang di butuhkan oleh tubuh. Gizi kurang dan gizi buruk secara patofisiologis pada anak balita adalah mengalami kekurangan energi protein, anemia gizi, gangguan akibat kekurangan iodium, dan kurang vitamin A, kekurangan sumber dari empat diatas pada anak balita menghambat pertumbuhan, mengurangi daya tahan tubuh sehingga rentan terkena

penyakit infeksi, mengakibatkan rendahnya tingkat kecerdasan, penurunan kemampuan fisik, gangguan pertumbuhan jasmani dan mental, stunting, kebutuhan serta kematian pada anak balita (Julianti, 2017).

Nafsu adalah keinginan atau dorongan untuk makan karena kelaparan. Adanya motivasi dan nafsu makan merupakan hal yang penting dalam proses makan. Perubahan pada saat memulai makan, lamanya makan, periode dan jumlah asupan makanan didasari oleh perubahan nafsu makan. Kesulitan makan pada anak merupakan permasalahan anak yang paling banyak dijumpai dan sering dikeluhkan oleh orangtua.

Faktor kesulitan makan pada anak sering dialami sekitar 25% usia anak, dan jumlah akan meningkat sekitar 40 sampai 70% pada anak yang lahir prematur atau dengan penyakit kronik. Kesulitan makan adalah jika anak tidak mau atau menolak untuk makan, atau mengalami kesulitan mengonsumsi makanan atau minuman dengan jenis dan jumlah sesuai usia secara fisiologis (alamiah dan wajar), yaitu mulai dari membuka mulutnya tanpa paksaan, mengunyah, menelan hingga sampai terserap di pencernaan secara baik tanpa paksaan dan tanpa pemberian vitamin dan obat tertentu.

Pola makan mencakup menu makanan, jenis bahan, pemberian makanan yang berarti cukup dalam jumlah maupun nilai zat gizi yang dibutuhkan oleh anak untuk pertumbuhan dan perkembangannya yaitu, karbohidrat, lemak vitamin dan mineral. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber

zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Deice et al., 2018)

Makanan akan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan fisik dan mental anak. Oleh karena itu makanan harus dapat memenuhi kebutuhan gizi balita. Pengaturan makanan harus dapat disesuaikan dengan usia balita selain untuk mendapatkan gizi pengaturan makanan juga baik untuk pemeliharaan, pertumbuhan serta aktifitas fisiknya. (Deice et al., 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesulitan makan pada anak merupakan masalah yang sangat sering dihadapi orang tua, dokter dan petugas kesehatan lain. Keluhan yang sering muncul adalah anak tidak mau makan, menolak makan, proses makan yang terlalu lama, hanya mau minum saja, kalau diberi makan muntah, mengeluh sakit perut, bahkan ada yang disuruh makan marah-marah bahkan mengamuk.

Keluhan-keluhan yang sering muncul pada balita menunjukkan tanda-tanda gangguan kesulitan makan. Upaya untuk mengatasi gangguan makan untuk balita melalui terapi bergizi yang kaya akan vitamin, mineral dan dapat membuat sistem pencernaan lebih baik.

Nafsu adalah keinginan atau dorongan untuk makan karena kelaparan.

Gangguan nafsu makan sering dialami oleh balita. Mereka sering makanan pemilih dan mudah terkena penyakit menular sehingga mengalami kekurangan gizi. Oleh karena itu perlu upaya untuk mengatasi gangguan makan untuk balita melalui terapi bergizi yang kaya akan vitamin, mineral dan dapat membuat sistem pencernaan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2005. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*, Jakarta.
- Ferdinand. (2008). *Memahami tumbuh kembang anak*. Yogyakarta. Katahati
- Judarwanto, Widodo. 2007. *Gangguan pencernaan penyebab utama kesulitan makan pada anak*.
- Khomsan, A. (2004). *Peranan pangan dan gizi untuk kualitas hidup*. Jakarta: Grasindo.
- Kumala, V. (2005). *Menyiasati kesulitan makan pada anak*.
- Maulana, H. D. J. (2009). *Promosi kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Syafiq, A. (2008). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.