



MODUL

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT BAGI KADER POSYANDU PANDU DI KELURAHAN JATIMULYO KOTA MALANG



Malang, Mei - November 2024



Kelurahan Jatimulyo, Kota Malang

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	2
PENDAHULUAN.....	3
MODUL 1.....	4
PEMANTAUAN PERTUMBUHAN BALITA	4
1. PENDAHULUAN	4
2. PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN	5
3. MENGAPA BALITA HARUS DIPANTAU PERTUMBUHAN.....	5
4. APA SAJA YANG PERLU DIPANTAU.....	5
5. ALAT BANTU APA YANG DIPERLUKAN	6
6. PERHITUNGAN USIA ANAK.....	6
7. PROSEDUR PEMANTAUAN PERTUMBUHAN BALITA	8
8. PENCATATAN PADA KMS	11
MODUL 2.....	18
A. PENDAHULUAN	18
B. CIRI-CIRI TUMBUH KEMBANG ANAK.....	18
C. PRINSIP-PRINSIP TUMBUH KEMBANG ANAK.....	19
D. ASPEK-ASPEK PERKEMBANGAN ANAK YANG PERLU DIPANTAU	20
E. RED FLAGS (TANDA BAHAYA) PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK	20
1. RED FLAGS Pertumbuhan Anak	20
2. RED FLAGS Perkembangan	21
F. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN BALITA	21
BAGAIMANAKAH CARA PEMANTAUAN PERKEMBANGAN BALITA DAN ANAK PRA SEKOLAH?	22
Contoh Kasus:	29
MODUL 3.....	31
MAKANAN RINGAN BERGIZI UNTUK ANAK BALITA	31
CARA MEMILIH MAKANAN RINGAN BERGIZI YANG AMAN.....	34
MODUL 4.....	36
RESEP PMT LOKAL.....	36

PENDAHULUAN

Indonesia masih berhadapan dengan masalah gizi yang kompleks. Gizi kurang seperti kurus dan stunting masih menjadi permasalahan yang belum terselesaikan dan di sisi lain, prevalensi masalah gizi lebih (overweight dan obesitas) semakin meningkat tiap tahunnya. Permasalahan gizi memiliki dampak jangka panjang yang merugikan terutama bila terjadi pada periode awal kehidupan yaitu pada masa bayi dan anak-anak karena masa tersebut merupakan masa kritis pertumbuhan dan perkembangan baik tubuh maupun otak. Bila seorang anak mengalami malnutrisi, maka kelak dia akan berisiko untuk melahirkan anak yang memiliki IQ (*Intelligence Quotient*) yang rendah.

Untuk mengetahui status gizi pada masa kritis pertumbuhan, dapat dilakukan melalui pemantauan antropometri. Antropometri merupakan prosedur pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk mengevaluasi ukuran dan komposisi tubuh manusia. Pemantauan antropometri perlu dilakukan secara rutin agar kita mengetahui apakah seorang anak tumbuh dengan baik atau mengalami gangguan pertumbuhan.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu berupa memberikan pelatihan kegiatan yang mampu mendukung tumbuh kembang balita. Kegiatan yang diberikan meliputi aspek praktik pemantauan pertumbuhan dan penerapan gizi seimbang melalui PMT Lokal serta pemantauan perkembangan balita. Pelatihan ini ditujukan bagi ibu-ibu kader di wilayah kelurahan Jatimulyo Kota Malang. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan ketrampilan kader dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan balita sehingga permasalahan gizi Balita dapat dicegah.

Tim Penyusun

MODUL 1.

PEMANTAUAN PERTUMBUHAN BALITA

1. PENDAHULUAN

Pemantauan Pertumbuhan adalah kegiatan yang penting dilakukan. Identifikasi gangguan pertumbuhan dan intervensi sejak dini dapat mencegah terjadinya masalah gizi dan masalah kesehatan pada anak. Dengan demikian, segala upaya perbaikan gizi pada usia dini merupakan investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kesejahteraan individu, keluarga dan masyarakat umum.

WHO mendefinisikan pemantauan pertumbuhan sebagai proses mengamati tingkat pertumbuhan anak melalui pengukuran antropometri berkala dibandingkan dengan standar untuk mengukur kecukupan pertumbuhan dan mengidentifikasi gangguan pertumbuhan secara dini. Pemantauan pertumbuhan balita terdiri dari beberapa rangkaian yang dilakukan secara teratur yaitu:

1. Penilaian pertumbuhan balita, meliputi
 - Penimbangan berat badan
 - Pengukuran panjang / tinggi badan
 - Pengukuran lingkar kepala
 - Pengukuran Lingkar Lengan Atas
2. Pengisian Buku KIA dan Plotting titik pertumbuhan pada grafik KMS yang dilaksanakan setiap bulan
3. Pencatatan dan pelaporan hasil pemantauan pertumbuhan secara manual dan elektronik

Untuk mengetahui ada tidaknya perubahan, pemantauan pertumbuhan balita harus dilakukan secara berkala sehingga dapat dideteksi secara dini jika terjadi gangguan pertumbuhan pada balita seperti resiko gagal tumbuh, resiko stunting atau resiko gizi lebih. Ketika gangguan dapat dideteksi secara dini, maka dapat segera dilakukan tindak lanjut sesuai dengan tat laksana asuhan gizi dan Konseling atau rujukan ke Fasilitas pelayanan Kesehatan. Menurut Standar Pelayanan Minimal (SPM) Kesehatan Tahun 2019, dalam setahun minimal balita ditimbang berat badannya sebanyak 8 kali dan tinggi/panjang badan sebanyak 2 kali di Posyandu.

2. PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN

Pertumbuhan dan perkembangan adalah 2 hal yang berbeda, dan memiliki prosedur pemantauan yang berbeda pula.

Pertumbuhan adalah bertambahnya jumlah dan ukuran sel serta jaringan interseluler. Selain itu juga terjadi penambahan ukuran fisik dan struktur tubuh dapat terjadi secara keseluruhan atau hanya sebagian. Pertumbuhan paling pesat terjadi dari masa kehamilan hingga anak berusia 5 tahun. Masa tersebut adalah masa yang sangat sensitif dan berlangsung sangat pendek, serta tidak dapat diulang, sehingga sering disebut “masa keemasan” (*golden period*), jendela kesempatan (*window of opportunity*), dan masa kritis (*critical period*).

Masuk dalam katagori **pertumbuhan** adalah **bertambah besar, berat badan, panjang badan, lingkar kepala**

Sedangkan istilah Perkembangan, merupakan suatu proses yang diatur dan berurutan, yang dimulai dari beberapa hal sederhana, dan terus berkembang menjadi semakin kompleks. Perkembangan anak menggambarkan peningkatan kematangan fungsi individu, dan merupakan indikator penting dalam menilai kualitas hidup anak.

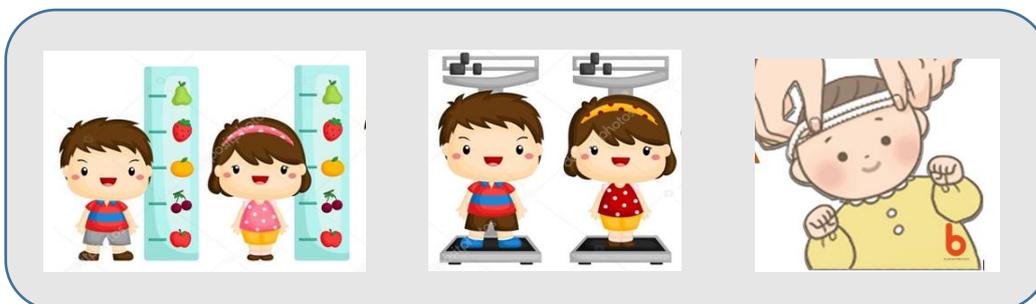
Masuk dalam katagori **perkembangan** adalah **bertambah pintar dalam gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian**

3. MENGAPA BALITA HARUS DIPANTAU PERTUMBUHAN

Tujuan dilakukan Pemantauan pertumbuhan secara berkala di Posyandu adalah

- Agar balita dapat dinilai apakah bertumbuh sesuai standar usianya
- Agar dapat terdeteksi secara dini gangguan tumbuh yang terjadi sehingga bisa segera dilakukan intervensi

4. APA SAJA YANG PERLU DIPANTAU



Pemantauan antropometri yang dilakukan di Posyandu adalah :

- a. Berat Badan
- b. Tinggi Badan

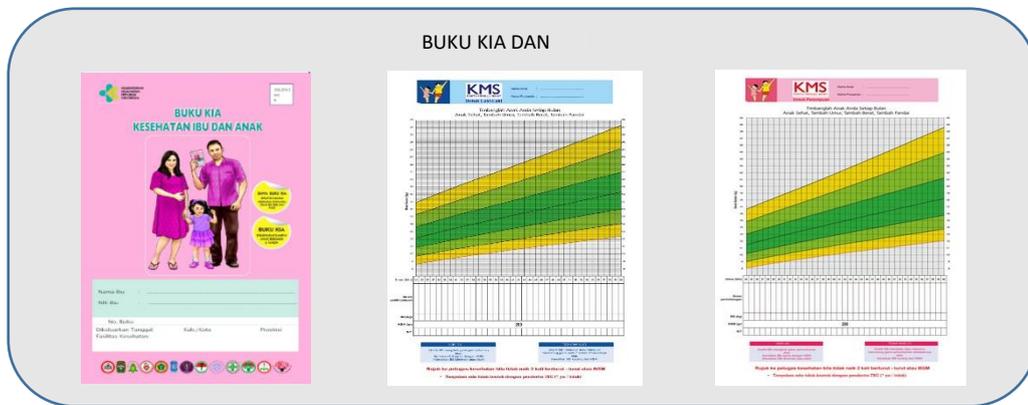
- c. Panjang Badan
- d. Lingkar Kepala (LIKA)
- e. Lingkar Lengan Atas (LILA)

5. ALAT BANTU APA YANG DIPERLUKAN

- a. Alat untuk pengukuran antropometri



- b. Alat Pencatatan



6. PERHITUNGAN USIA ANAK

Usia digunakan untuk menentukan status pertumbuhan balita sehingga menjadi **“PENTING”** untuk menghitung usia balita dengan tepat. Usia balita dan anak prasekolah ditetapkan dengan menggunakan **USIA BULAN PENUH**, yaitu dengan **cara menghitung selisih tanggal kunjungan dan tanggal lahir.**

Cara menghitung usia anak adalah sebagai berikut:

- Hitung selisih hari, bulan, dan tahun antara tanggal kunjungan dengan tanggal lahir
- Jika jumlah hari pada tanggal kunjungan lebih kecil dibandingkan tanggal lahir, pinjam 1 bulan (**genap 30 hari**) dari jumlah bulan pada tanggal kunjungan
- Jika jumlah bulan pada tanggal kunjungan lebih kecil dibandingkan dengan tanggal lahir, pinjam 1 tahun (**12 bulan**) dari jumlah tahun pada tanggal kunjungan
- Hitung selisih tanggal lahir dan tanggal kunjungan

Contoh.

1. Hari buka Posyandu Anggur adalah pada hari senin tanggal 15 April 2020. Balita A berkunjung untuk melakukan penimbangan dan pemeriksaan kesehatan. Balita A lahir pada tanggal 25 September 2018. Berapa usia Balita A?

Perhitungan:

Tanggal kunjungan	:	2020 tahun	4 bulan	15 hari
Tanggal lahir anak	:	2018 tahun	9 bulan	25 hari
Kurangi untuk mendapatkan usia anak	:	= 2 - 1	= ((4 - 1) + 12) - 9 = (3 + 12) - 9	= (15 + 30) - 25 = 45 - 25
		1 tahun	6 bulan	20 hari

Sehingga **Plotting** usia Balita A pada GPA adalah **1 tahun 6 bulan**

2. Hari buka Posyandu Sekar adalah hari Sabtu tanggal 30 Agustus 2024. Balita B berkunjung untuk penimbangan dan pemeriksaan pertumbuhan dan perkembangannya. Balita B lahir pada tanggal 2 Oktober 2021. Berapa usia Balita B?

Perhitungan :

Tanggal kunjungan	:	2024 tahun	8 bulan	30 hari
Tanggal lahir anak	:	2021 tahun	10 bulan	2 hari
Kurangi untuk mendapatkan usia anak	:	= 3 - 1 = 2	= (8 + 12) - 10 = 10	= 28 hari
		2 tahun	10 bulan	28 hari

Sehingga **Plotting** usia Balita B pada GPA adalah **2 tahun 10 bulan**

Catatan :

- Penting untuk mencatat tanggal kunjungan dan tanggal lahir balita dengan lengkap (hari/bulan/tahun).
- Jika tanggal lahir balita tidak diketahui, maka dapat diperkirakan dengan cara bertanya kepada ibu/pengasuh apakah balita tersebut lahir pada atau berdekatan dengan suatu peristiwa penting (hari libur nasional/kegiatan keagamaan/kegiatan lainnya/kejadian di sekitar).
- Plotting usia adalah "**USIA BULAN PENUH**" (*completed months*).

7. PROSEDUR PEMANTAUAN PERTUMBUHAN BALITA

Cara mengukur berat badan sederhana untuk segala usia yaitu dengan menggunakan **timbangan injak jarum atau digital.**

Sebelum melakukan penimbangan, sepatu dan pakaian luar anak harus dilepaskan atau anak menggunakan pakaian seminimal mungkin, dan lakukan observasi, apakah balita menderita edema

A. Prosedur Pengukuran Berat Bayi

1. Dilakukan oleh 2 orang, yaitu orang pertama mengukur berat bayi sambil menjaga anak agar tidak jatuh dan orang kedua mencatat hasil pengukuran.
2. Bayi dalam keadaan tanpa pakaian atau hanya menggunakan popok yang kering.
3. Tempatkan bayi di tengah alat timbangan.
4. Lakukan pembacaan dengan ketelitian 00,0 kg.



B. Prosedur pengukuran Berat anak yang belum bisa berdiri atau tidak mau berdiri sendiri

Alat yang digunakan adalah timbangan injak digital atau timbangan injak *tared*

1. Pastikan timbangan dalam keadaan baik dan berfungsi normal
2. Pastikan anak dalam kondisi menggunakan baju tipis dan tidak membawa barang lain yang bisa menambah masa berat badan.
3. Untuk anak yang sudah bisa berdiri bisa langsung ditimbang di atas timbangan.
4. Posisi tubuh tegak dan menghadap ke depan (bukan melihat angka timbangan)
5. Untuk anak yang belum bisa berdiri, pengukuran dilakukan dengan menimbang orang tua bersama anak yang digendong.
6. Kemudian orang tua menimbang badan sendiri
7. **BB Anak = BB ortu dan anak – BB ortu**

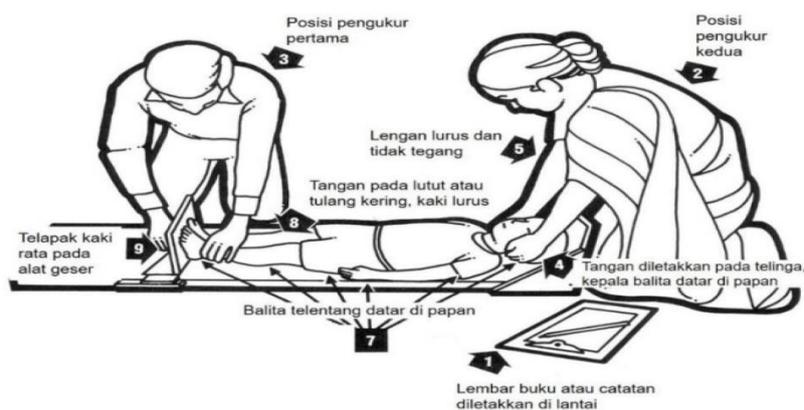


C. Prosedur Pengukuran Tinggi Badan atau Panjang Badan Bayi

- Tinggi badan dan panjang badan adalah pengukuran yang menggambarkan pertumbuhan massa tulang karena adanya asupan gizi.
- Pertumbuhan berupa tinggi badan terjadi dalam waktu yang cukup lama.
- Gangguan pertumbuhan dapat menunjukkan adanya **masalah gizi kronis**.
- Tinggi badan adalah pengukuran dengan cara berdiri sedangkan panjang badan didapatkan dengan keadaan berbaring karena belum bisa berdiri.
- Anak yang berumur 0-2 tahun menggunakan parameter panjang badan sedangkan anak yang berumur lebih dari 2 tahun diukur menggunakan parameter tinggi badan dengan alat ukur microtoise.
- Alat untuk mengukur tinggi badan dan panjang badan memiliki ketelitian 0,1 cm.

I. Pengukuran panjang badan bayi (0 – 24 bulan)

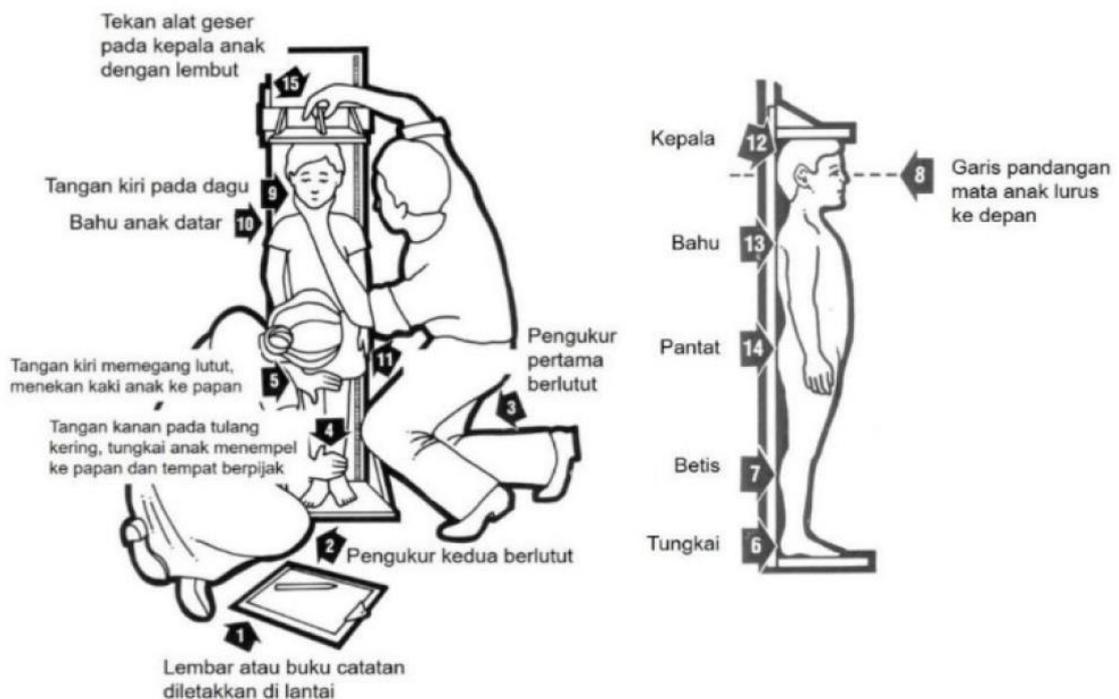
- a. Bayi hanya menggunakan popok. Sepatu dan hiasan kepala harus dibuka.
- b. Bayi diletakan di tengah alat pengukur.
- c. Dilakukan oleh 2 orang, yaitu orang pertama memegang kepala bayi agar menempel pada ujung papan ukur yang tidak dapat digeser, posisi kepala lurus dengan pandangan vertical ke atas dalam Frankfort horizontal plane. Orang kedua meluruskan kedua tungkainya dengan telapak kaki menempel pada papan pengukur yang dapat digeser.
- d. Lakukan pembacaan dengan ketelitian 0,1 cm.



II. Pengukuran Tinggi Badan Balita (> 2 tahun)

- a. Memastikan anak tidak menggunakan alas kaki, topi, atau sepatu.
- b. Pengukuran dilakukan oleh 2 orang pengukur

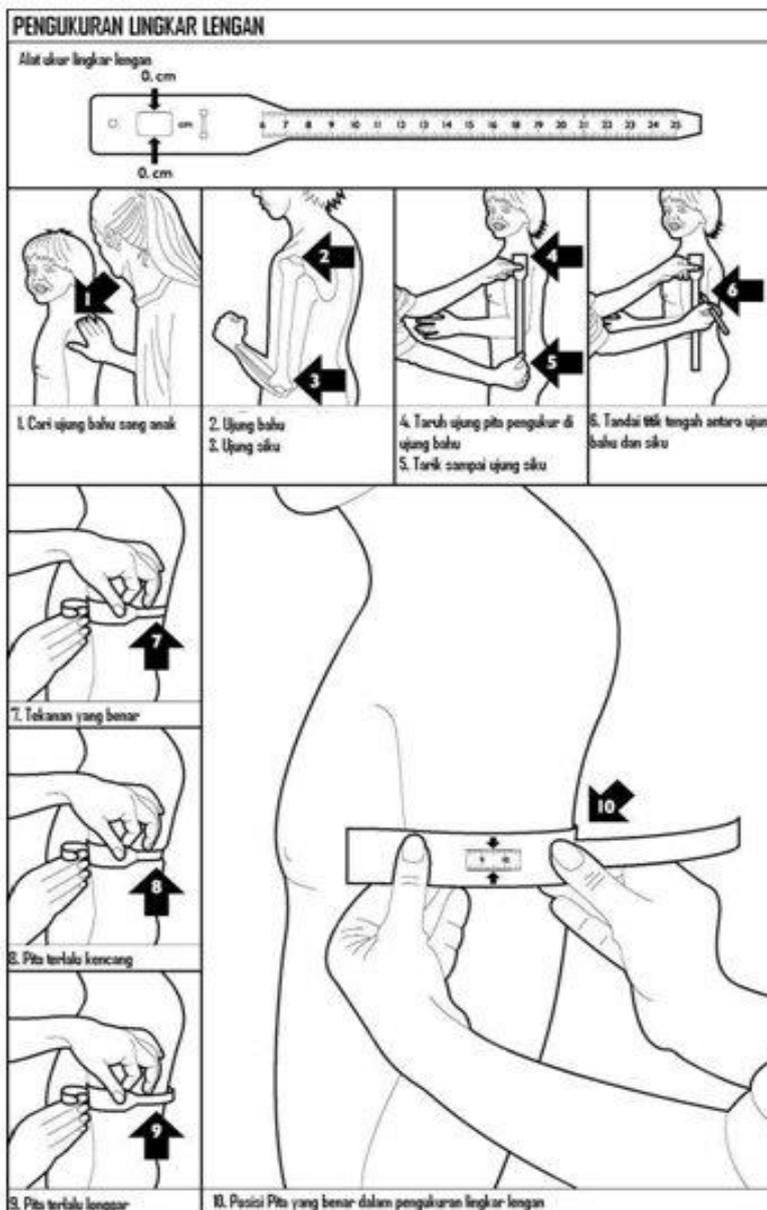
- c. Pengukur utama memposisikan anak berdiri tegak lurus. Tangan kiri pengukur utama memegang dagu anak dan melihat skala ukur
- d. Pandangan anak lurus kedepan. Kepala harus dalam posisi tegak lurus dengan dinding
- e. Pengukur kedua memposisikan tangan kiri pada lutut anak, menekan kaki anak ke papan dengan lembut agar anak berdiri tegak. Tangan kanan pada tulang kering anak, tungkai anak menempel ke papan dan tempat berpijak
- f. Pengukur utama memastikan bahu anak datar, tangan anak di samping dan lurus
- g. Pengukur pertama memastikan 5 bagian tubuh anak menempel di dinding yaitu bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit (paling tidak 2-3 bagian tubuh yang menempel yaitu bokong dan betis).
- h. Kaki rapat dan tumit menempel.
- i. Meminta anak untuk menarik nafas lalu menahan sebentar dengan posisi tetep tegak sambil menarik microtoise ke bawah hingga menyentuh puncak kepala (posisi anak tegak lurus ke dinding).
- j. Membaca hasil dengan ketelitian 0,1 cm dan memastikan posisi mata pengukur sejajar dengan alat



D. Prosedur Pengukuran Lingkar Kepala

1. Sebelum melakukan pengukuran, topi, hiasan rambut, atau hiasan lainnya yang akan mengganggu pengukuran harus dilepaskan.
2. Bayi lebih nyaman dalam dekapan orangtua.
3. Letakkan pita sekitar 1 – 2 cm diatas telinga anak. Ukur lingkaran kepala atau lingkaran occipital-frontal yaitu lingkaran kepala terbesar melalui belakang kepala (occiput) dan sebelah atas alis mata.

E. Pengukuran LILA



8. PENCATATAN PADA KMS

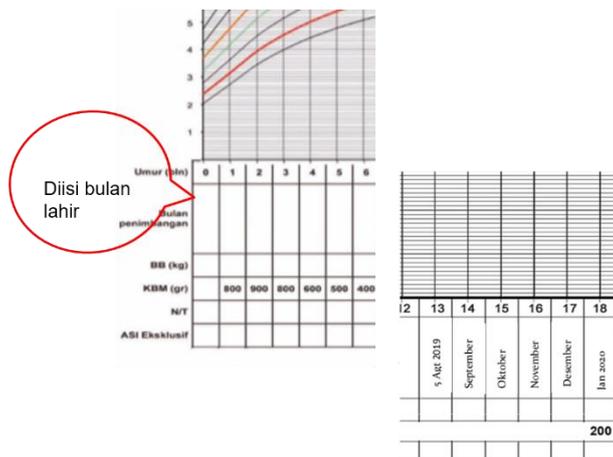
Langkah-langkah pengisian KMS oleh Kader dilakukan berdasarkan Juknis Pengisian KMS (Kemenkes, 2021) antara lain:

1. **Memilih KMS sesuai jenis kelamin anak :**
Terdapat dua jenis KMS , yaitu KMS untuk anak laki-laki berwarna biru dan KMS untuk anak perempuan berwarna merah muda
2. **Memastikan identitas anak pada lembar KMS sesuai dengan identitas pada halaman depan buku KIA :**

Nama Anak : Aida		
NIK Anak : 312200783345xx		
Nama Ibu : Siti Badriah		
NIK Ibu : 31087654477xx		
Dikeluarkan Tanggal: Tanggal 10., Bulan 07., Tahun 2019		No. Buku:
Fasilitas Kesehatan: Pkm Melati	Kab./Kota Jakarta Timur	Provinsi DKI Jakarta

3. Mengisi bulan lahir dan bulan penimbangan Anak

- i) Tulis tanggal, bulan dan tahun lahir pada kolom bulan penimbangan dibawah umur 0 bulan. (Jika tdk diketahui tanggal kelahirannya, tanyakan perkiraan umur anak tersebut)
- ii) Tulis kolom bulan berikutnya dengan tanggal penimbangan, bulan, tahun secara berurutan. Bulan dan tahun penimbangan dapat ditulis langsung saat pengisian KMS pertama kali, sedangkan tanggal diisi pada saat hari penimbangan di Posyandu



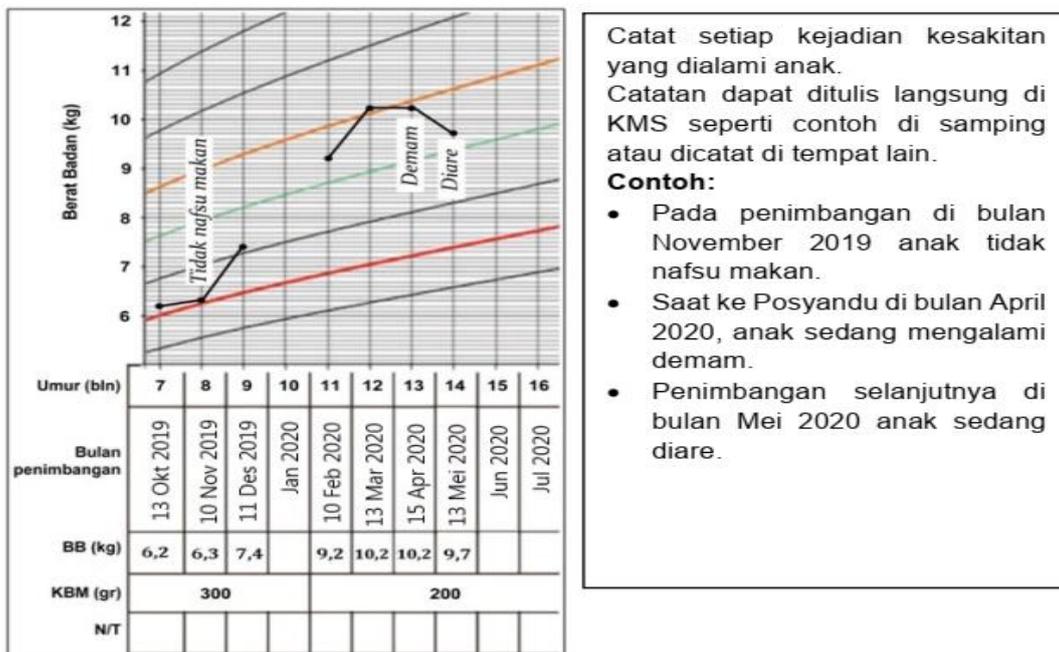
4. Meletakkan titik berat badan dan membuat garis pertumbuhan anak

Letakkan plotting titik berat badan hasil penimbangan. Tulis berat badan pada kolom bulan penimbangan dan letakkan titik berat badan pada titik temu garis tegak (bulan penimbangan) dan garis datar (berat badan)



5. Mencatat setiap kejadian yang dialami anak

Catat setiap kejadian kesakitan yang dialami anak. Catatan dapat ditulis langsung di KMS seperti contoh di samping atau dicatat di tempat lain. Contoh: • Pada penimbangan di bulan November 2019 anak tidak nafsu makan. • Saat ke Posyandu di bulan April 2020, anak sedang mengalami demam. • Penimbangan selanjutnya di bulan Mei 2020 anak sedang diare.



6. Menentukan status pertumbuhan melalui KMS

• Cara menentukan status pertumbuhan melalui KMS

Status pertumbuhan anak dapat diketahui dengan 2 cara yaitu dengan menilai garis pertumbuhannya, atau dengan menghitung kenaikan berat badan anak dibandingkan dengan Kenaikan Berat Badan Minimum (KBM). Penilaian status

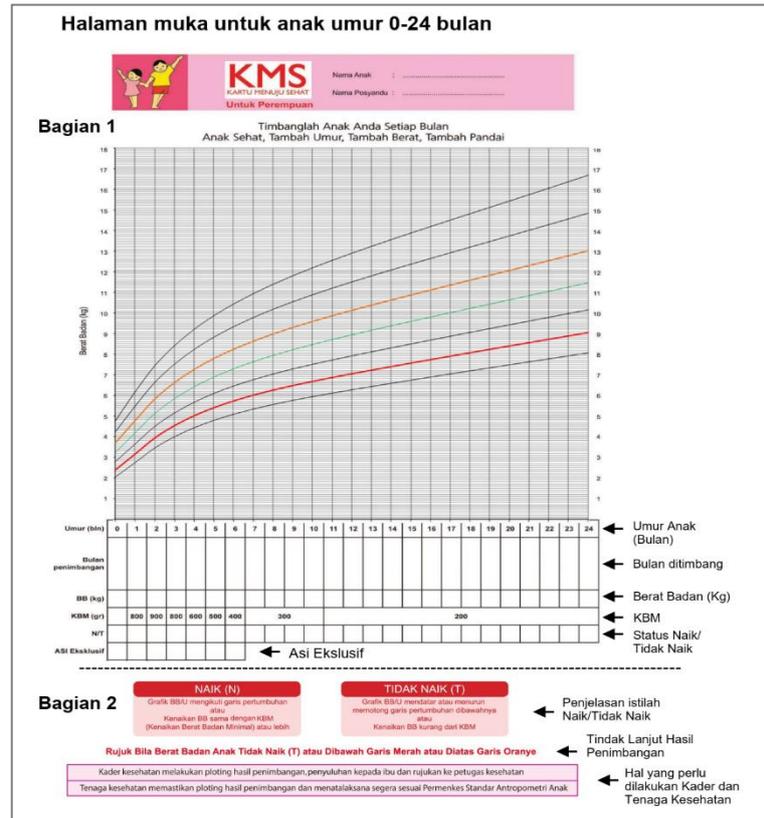
pertumbuhan anak tetap diutamakan berdasarkan kurva pertumbuhan anak, KBM digunakan bila ada keraguan menginterpretasikan arah kurva pertumbuhan.

1. Status Pertumbuhan dinilai berdasarkan arah Garis Pertumbuhan
2. Membandingkan pertambahan berat badan dengan kenaikan berat badan Minimal (KBM)

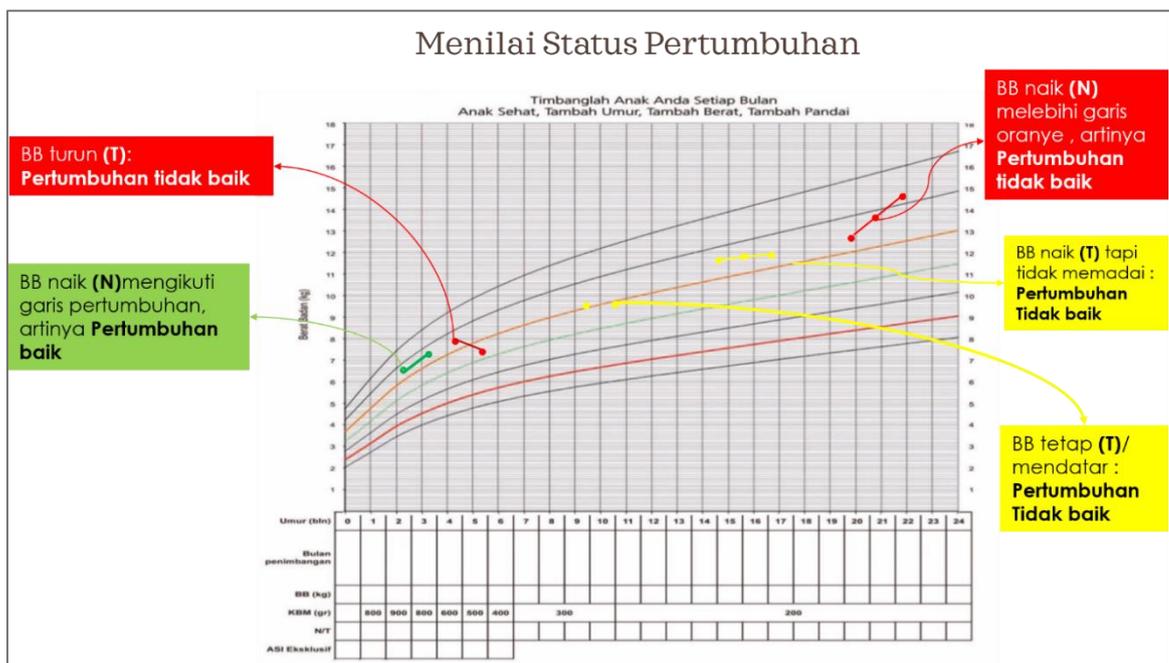
TIDAK NAIK (T), grafik berat badan memotong garis pertumbuhan dibawahnya; kenaikan berat badan KBM (>300 g)

TIDAK NAIK (T), grafik berat badan mendatar; kenaikan berat badan

NAIK (N), grafik berat badan memotong garis pertumbuhan di atasnya; kenaikan berat badan >KBM (>200 g)



7. Menilai Status Pertumbuhan



Terdapat 5 kemungkinan pada hasil penimbangan Balita

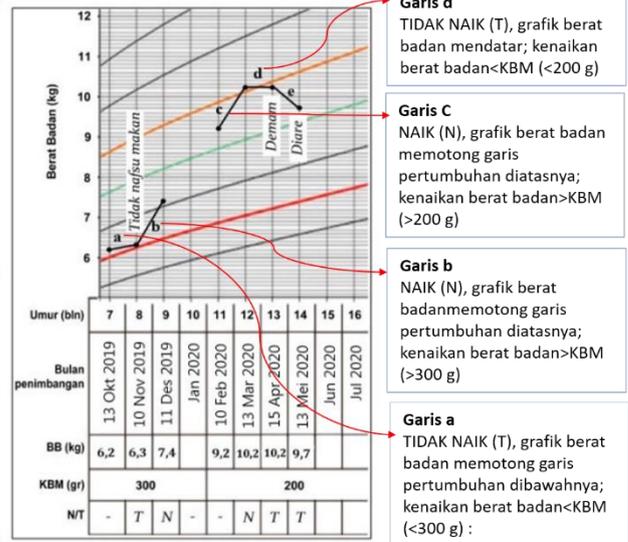
1. BB turun : pertumbuhan tidak baik
2. BB naik mengikuti garis pertumbuhan : pertumbuhan baik
3. BB tetap mendatar : pertumbuhan tidak baik
4. BB naik tapi tidak memadai : pertumbuhan tidak baik
5. BB naik melebihi garis oranye : pertumbuhan tidak baik

a) Tidak Naik (T)

- Arah garis pertumbuhan mendatar atau menurun memotong garis pertumbuhan dibawahnya (berat badan saat ini lebih rendah dari bulan sebelumnya)
- atau kenaikan BB kurang dari Kenaikan Berat Badan Minimal (KBM)

b) Naik (N)

- Arah garis pertumbuhan sejajar dengan atau mengikuti garis pertumbuhan terdekat pada KMS
- Arah garis pertumbuhan ke atas menyebrang kurva diatasnya
- atau kenaikan BB sama dengan KBM atau lebih



Garis d
TIDAK NAIK (T), grafik berat badan mendatar; kenaikan berat badan < KBM (<200 g)

Garis C
NAIK (N), grafik berat badan memotong garis pertumbuhan diatasnya; kenaikan berat badan > KBM (>200 g)

Garis b
NAIK (N), grafik berat badan memotong garis pertumbuhan diatasnya; kenaikan berat badan > KBM (>300 g)

Garis a
TIDAK NAIK (T), grafik berat badan memotong garis pertumbuhan dibawahnya; kenaikan berat badan < KBM (<300 g)

Perubahan berat badan merupakan indikator yang sangat sensitif untuk memantau pertumbuhan anak. Bila kenaikan berat badan anak lebih rendah dari yang seharusnya, pertumbuhan anak terganggu dan anak berisiko akan mengalami kekurangan gizi. Sebaliknya bila kenaikan berat badan lebih besar dari rata-rata anak seumurnya merupakan indikasi risiko kelebihan gizi. Untuk itulah orangtua/pengasuh perlu memonitor berat badan anak setiap bulan, untuk memastikan anak tumbuh baik dan sehat.

Apa yang harus dilakukan kader jika terjadi gangguan pertumbuhan

Kader memberikan penyuluhan dengan cara menganjurkan ibu/pengasuh untuk menerapkan Prinsip Gizi Seimbang kepada anak, diantaranya:

- a) Memperkenalkan dan memberikan makanan kepada anak sesuai umur, bervariasi, frekuensi, tekstur jumlah dan jenis, serta memperhatikan kebersihan pada proses pemberian.
- b) Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat.
- c) Melakukan aktivitas fisik, termasuk bermain dan kegiatan yang dapat menstimulasi anak.

d) Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

I. Jika Balita dengan status pertumbuhan **NAIK**

- Berikan **pujian** kepada ibu yang telah membawa balita ke posyandu dan sampaikan bahwa kenaikan berat badan balita merupakan keberhasilan ibu mengasuh balita.
- Berikan **umpan balik untuk mempertahankan** kondisi balita dan nasihat tentang pemberian makan sesuai rekomendasi menurut usianya.
- Anjurkan untuk datang kembali pada penimbangan berikutnya.

II. Jika Balita dengan status pertumbuhan **TIDAK NAIK**

- Tanyakan dan catat keadaan balita bila ada keluhan (batuk, diare, panas, rewel, dll), kebiasaan makan balita dan hal lainnya seperti faktor lingkungan dan sosial.
- Berikan penjelasan tentang kemungkinan penyebab berat badan tidak naik tanpa menyalahkan ibu.
- Laporkan ke tenaga kesehatan untuk **mendapatkan rujukan** ke puskesmas/fasilitas kesehatan.
- Tetap berikan pujian, umpan balik tentang pemberian makan dan anjuran datang kembali pada penimbangan berikutnya.

III. Jika Balita dengan status pertumbuhan naik, tetapi cenderung pertumbuhannya naik terus menerus **MENDEKATI GARIS ORANYE.**

- Berikan **nasihat tentang aktivitas fisik** agar status pertumbuhan balita **tidak diatas garis oranye.**
- Tetap berikan **pujian**, umpan balik tentang pemberian makan dan anjuran datang kembali pada penimbangan berikutnya.

IV. Jika Balita dengan status pertumbuhan **NAIK, tetapi garis pertumbuhannya **DI ATAS GARIS ORANYE.****

- Berikan nasihat tentang aktivitas fisik sesuai usia agar status pertumbuhan tidak diatas garis oranye.
- Laporkan ke tenaga kesehatan untuk dilakukan intervensi dini dan **anjuran evaluasi 2 minggu, jika tidak ada perbaikan segera dirujuk.**
- Tetap berikan pujian, edukasi tentang pemberian makan, asupan gizi disesuaikan dengan aktivitas anak.

- V. Jika Balita dengan status pertumbuhan naik tetapi garis pertumbuhannya dibawah garis merah (**BGM**)
- Tanyakan dan catat keadaan balita bila ada keluhan (batuk, diare, panas, rewel, dll), kebiasaan makan balita dan hal lainnya seperti faktor lingkungan dan sosial.
 - Berikan penjelasan tentang kemungkinan kenaikan berat badan balita masih belum cukup tanpa menyalahkan ibu.
 - **Laporkan ke tenaga kesehatan** untuk mendapatkan rujukan ke puskesmas/fasilitas kesehatan.
 - Tetap berikan pujian, umpan balik tentang pemberian makan dan anjuran datang kembali pada penimbangan berikutnya.
- VI. Jika Balita yang pertama kali ditimbang atau tidak ditimbang dalam waktu lama dan titik berat badannya ada dibawah garis merah (BGM) atau di atas garis oranye.
- **Laporkan ke tenaga kesehatan** untuk mendapatkan rujukan ke puskesmas/fasilitas kesehatan.
 - Berikan nasihat tentang aktivitas fisik.
 - Tetap berikan pujian, umpan balik tentang pemberian makan dan anjuran datang kembali pada penimbangan berikutnya.

MODUL 2

PEMANTAUAN PERKEMBANGAN BALITA

A. PENDAHULUAN

Anak memiliki suatu ciri yang khas yaitu selalu bertumbuh dan berkembang sejak konsepsi sampai berakhirnya masa remaja. Hal ini yang membedakan anak dengan dewasa. Anak bukanlah dewasa kecil. Anak menunjukkan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan umurnya.

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interseluler, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian.

Pertumbuhan terjadi secara simultan dengan perkembangan. Berbeda dengan pertumbuhan, perkembangan merupakan hasil interaksi kematangan susunan saraf pusat dengan organ yang dipengaruhinya, misalnya perkembangan sistem neuromuskuler, kemampuan bicara, emosi, dan sosialisasi, serta merupakan hasil dari proses belajar. Semua fungsi tersebut berperan penting dalam kehidupan manusia yang utuh.

B. CIRI-CIRI TUMBUH KEMBANG ANAK

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

1. Perkembangan menimbulkan perubahan

Perkembangan terjadi bersamaan dengan pertumbuhan. Setiap pertumbuhan disertai dengan perubahan fungsi. Misalnya perkembangan intelegensia pada seorang anak akan menyertai pertumbuhan otak dan serabut saraf.

2. Pertumbuhan dan perkembangan pada tahap awal menentukan perkembangan selanjutnya

Setiap anak tidak akan bisa melewati satu tahap perkembangan sebelum ia melewati tahapan sebelumnya. Sebagai contoh, seorang anak tidak akan bisa berjalan sebelum ia bisa berdiri. Seorang anak tidak akan bisa berdiri jika pertumbuhan kaki dan bagian tubuh lain yang terkait dengan fungsi berdiri anak terhambat. Perkembangan awal ini merupakan masa kritis karena akan menentukan perkembangan selanjutnya.

3. Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda

Sebagaimana pertumbuhan, perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda-beda, 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. Anak sehat, bertambah umur, bertambah berat dan tinggi badannya, serta bertambah kependaiannya. Namun, meskipun ada keterkaitan antara keduanya, tetapi tidak otomatis kecepatan pertumbuhan pasti akan selalu diikuti dengan kecepatan perkembangan yang juga demikian. Hal ini konsisten dengan prinsip pentingnya faktor belajar dan peran stimulasi di dalamnya.

5. Perkembangan mempunyai pola tetap

Perkembangan fungsi organ tubuh terjadi menurut 2 hukum tetap, yaitu:

- a. Perkembangan terjadi lebih dahulu di daerah kepala, kemudian menuju ke arah anggota tubuh
- b. Perkembangan terjadi lebih dahulu di daerah proksimal (gerak kasar) lalu berkembang ke bagian distal seperti jari-jari yang mempunyai kemampuan gerak halus

6. Perkembangan memiliki tahap yang berurutan

Tahap perkembangan seorang anak mengikuti pola yang teratur dan berurutan. Tahap-tahap tersebut tidak bisa terjadi terbalik, misalnya anak terlebih dahulu mampu membuat lingkaran sebelum mampu membuat gambar kotak, anak mampu berdiri sebelum berjalan, dan sebagainya.

C. PRINSIP-PRINSIP TUMBUH KEMBANG ANAK

Proses tumbuh kembang anak juga mempunyai prinsip-prinsip yang saling berkaitan. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan merupakan hasil proses kematangan dan belajar

- **Kematangan** merupakan proses intrinsik yang terjadi dengan sendirinya sesuai dengan potensi yang ada pada individu.
- **Belajar** merupakan perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha. Melalui belajar, anak memperoleh kemampuan menggunakan sumber yang diwariskan dan potensi yang dimiliki anak.

2. Pola perkembangan dapat diramalkan

Terdapat persamaan pola perkembangan bagi semua anak. Dengan demikian perkembangan seorang anak dapat diramalkan. **Perkembangan berlangsung dari tahapan umum ke tahapan spesifik dan terjadi secara berkesinambungan.**

D. ASPEK-ASPEK PERKEMBANGAN ANAK YANG PERLU DIPANTAU

Beberapa aspek perkembangan pada anak yang perlu dipantau adalah sebagai berikut:

1. Gerak kasar atau motorik kasar

Adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, dan sebagainya.

2. Gerak halus atau motorik halus

Adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-otot kecil, tetapi memerlukan koordinasi yang cermat seperti mengamati sesuatu, memegang sendok, menjimpit, menulis, dan sebagainya.

3. Kemampuan bicara dan bahasa

Adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan untuk memberikan respons terhadap suara, berbicara, berkomunikasi, mengikuti perintah, dan lain sebagainya.

4. Sosialisasi dan kemandirian

Sosialisasi dan kemandirian merupakan aspek yang berhubungan dengan pencapaian kemandirian anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari (mampu makan sendiri atau membereskan mainan setelah selesai bermain) dan aktivitas sosial (mampu menguasai diri saat berpisah dari ibu atau pengasuh atau mampu bersosialisasi dan bermain dengan anak-anak lain atau anggota keluarga lainnya).

E. RED FLAGS (TANDA BAHAYA) PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK

1. RED FLAGS Pertumbuhan Anak

- Tanda dan gejala kondisi medis yang menjadi penyebab resiko gagal tumbuh harus dievaluasi.
- Tanda dan gejala red flags yang menunjukkan penyebab medis risiko gagal tumbuh meliputi kelainan jantung, gangguan perkembangan, gambaran dismorfik (bentuk wajah aneh), kegagalan mencapai kenaikan berat badan walaupun dengan kalori yang adekuat, organomegali (hepar dan limpa membesar) atau limfadenopati, infeksi (saluran napas, saluran kemih, kulit) yang berat atau berulang, muntah atau diare berulang.

2. RED FLAGS Perkembangan

- Anak Red flags pada perkembangan anak merupakan kondisi yang membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut untuk membuktikan apakah kondisi tersebut merupakan suatu gangguan perkembangan dan membutuhkan intervensi atau tatalaksana segera.
- Red flags tersebut meliputi **adanya kemunduran perkembangan (misal, kehilangan kemampuan bicara pada anak yang sebelumnya sudah dapat berbicara) dan ketidakmampuan mencapai tahapan perkembangan sesuai umur.**

F. PEMANTAUAN PERKEMBANGAN BALITA

Dalam melakukan pemantauan Perkembangan Balita, ada beberapa kegiatan antara lain:

a. STIMULASI DINI

adalah merangsang otak Balita dan Anak Prasekolah agar perkembangan kemampuan gerak, bicara, bahasa, dan sosialisasi kemandirian berlangsung optimal sesuai usia

b. DETEKSI DINI

adalah kegiatan atau pemeriksaan untuk menemukan secara dini adanya penyimpangan perkembangan pada Balita dan Anak

Pelaksana, alat, bahan serta aspek yang dipantau dalam kegiatan deteksi dini Perkembangan Balita dan anak Pra Sekolah dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pelaksanaan Deteksi Dini Perkembangan Balita.

Tingkat pelayanan	Pelaksana	Alat dan bahan	Aspek yang dipantau	Tempat
Keluarga, masyarakat	<ul style="list-style-type: none">• Orang tua• Kader kesehatan, BKB	<ul style="list-style-type: none">• Buku KIA	<ul style="list-style-type: none">• Gerak kasar• Gerak halus• Bicara dan bahasa• Sosialisasi dan kemandirian	<ul style="list-style-type: none">• Rumah• Posyandu
	<ul style="list-style-type: none">• Pendidik PAUD terlatih• Guru TK terlatih	<ul style="list-style-type: none">• Buku KIA	<ul style="list-style-type: none">• Gerak kasar• Gerak halus• Bicara dan bahasa• Sosialisasi dan kemandirian	<ul style="list-style-type: none">• Sekolah

Sumber : Buku SDIDTK Kemenkes Tahun 2022

BAGAIMANAKAH CARA PEMANTAUAN PERKEMBANGAN BALITA DAN ANAK PRA SEKOLAH?

Ada beberapa Tahapan Deteksi Dini gangguan perkembangan Balita

1. Tentukan umur balita

Contoh. Balita Ari datang ke Posyandu pada tanggal 15 April 2020, Ari lahir pada tanggal 25 September 2018. Maka umur Ari adalah = 1 Tahun 6 bulan 20 hari

Tanggal pemeriksaan	:	2020 tahun	4 bulan	15 hari
Tanggal lahir anak	:	2018 tahun	9 bulan	25 hari
Kurangi untuk mendapat umur anak	:	1 tahun	6 bulan	20 hari

Catatan.

- Untuk pemantauan perkembangan Balita dan anak Pra Sekolah. Umur yang digunakan adalah bukan bulan penuh.
- Umur kurang dari sama dengan 15 hari maka dibulatkan menjadi 0 bulan dan 16 hari atau lebih dari maka dibulatkan menjadi 1 bulan.

contoh: 20 bulan 17 hari dibulatkan menjadi 21 bulan
 20 bulan 15 hari dibulatkan menjadi 20 bulan
 19 bulan 16 hari dibulatkan menjadi 20 bulan

2. Pilih ceklis pemantauan perkembangan sesuai kelompok usia balita (secara lengkap dapat dilihat pada Buku KIA)

a. Ceklis untuk Bayi < 3 bulan

PERAWATAN BAYI USIA 3 – 6 BULAN

- Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi.
- Lanjutkan pemberian Air Susu Ibu untuk mencukupi gizi bayi. Kandungan gizi pada ASI mencukupi kebutuhan bayi hingga usia 6 bulan.

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia bayi dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga.

Stimulasi bayi pada rentang usia 3–6 bulan dengan:

- Peluk, cium, pandang mata, senyum, bicara,
- Mencari sumber suara
- Bermain cilukba, melihat wajah di cermin
- Memeluk, mengayun
- Melihat, meraih
- Mengamati benda kecil, benda bergerak
- Mengambil benda kecil
- Berguling–guling, duduk



Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan bayi anda. Jika pada usia 6 bulan bayi belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa bayi ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk bayi usia 3–5 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

	Ya	Tidak
1. Bayi bisa berbalik dari telungkup ke telentang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bayi bisa mengangkat kepala secara mandiri hingga tegak 90°?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bayi bayi bisa mempertahankan posisi kepala tetap tegak dan stabil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bayi bisa menggenggam mainan kecil atau mainan bertangkai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bayi bisa meraih benda yang ada dalam jangkauannya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bayi bisa mengamati tangannya sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Bayi berusaha memperluas pandangan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Bayi mengarahkan matanya pada benda-benda kecil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bayi mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bayi tersenyum ketika melihat mainan/ gambar yang menarik saat bermain sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

b. Ceklist Usia 6 – 9 bulan

PERAWATAN BAYI USIA 6 – 9 BULAN

- Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi.
- Lanjutkan pemberian Air Susu Ibu ditambah Makanan Pendamping (MP ASI). *Informasi MP ASI pada halaman 90–91.*

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia bayi dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga. Stimulasi bayi pada rentang usia 6–9 bulan dengan:

- Peluk, senyum, bicara, panggil namanya,
- Bersalaman, tepuk tangan, melamba ke orang lain
- Kenalkan/ tunjuk nama orang (papa/ mama) dan benda sekitar
- Cilukba, melihat cermin
- Tunjuk dan sebutkan nama gambar
- Bacakan dongeng
- Pegang mainan dengan 2 tangan
- Masukkan benda kecil ke dalam wadah
- Sembunyikan dan cari mainan
- Mainan yang mengapung di air
- Memukul-mukul
- Duduk, merangkak, berdiri berpegangan

Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan bayi anda. Jika pada usia 9 bulan bayi belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa bayi ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk bayi usia 6–8 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

		Ya	Tidak
1.	Bayi bisa duduk secara mandiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Bayi belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian berat badan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Bayi bisa merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Bayi bisa memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Bayi bisa memungut 2 benda, kedua tangan pegang 2 benda pada saat bersamaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Bayi bisa memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Bayi bersuara tanpa arti, mamama, bababa, dadada, tatatata?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Bayi mencari mainan/benda yang dijatuhkan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Bayi bermain tepuk tangan/ciluk ba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Bayi bergembira dengan melempar benda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Bayi makan kue sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

c. Ceklis Usia 9 – 12 bulan

PERAWATAN BAYI USIA 9 – 12 BULAN

- Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi.
- Lanjutkan pemberian Air Susu Ibu ditambah Makanan Pendamping (MP-ASI). *Informasi MP-ASI pada halaman 90–91.*

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia bayi dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga. Stimulasi bayi pada rentang usia 9–12 bulan dengan:

- Berbicara dengan boneka
- Menunjuk orang/benda/organ tubuh yang sudah dikenalkan,
- Mengucapkan orang/benda/organ tubuh yang sudah dikenalkan
- Bacakan dongeng pada saat mengenalkan dan menyuruh menunjuk
- Pegang mainan dengan 2 tangan



- Memasukkan benda kecil ke dalam wadah
- Menyusun balok
- Sembunyikan dan cari mainan
- Memegang pensil dan mencoret-coret kertas
- Duduk, merangkak, berdiri berpegangan
- Berjalan mundur, JlnJt

Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan bayi anda. Jika pada usia 12 bulan bayi belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa bayi ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk bayi usia 9–11 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

		Ya	Tidak
1.	Bayi bisa mengangkat badannya ke posisi berdiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Bayi belajar berdiri selama 30 detik atau berpegangan di kursi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Bayi dapat berjalan dengan dituntun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Bayi mengulurkan lengan/ badan untuk meraih mainan yang diinginkan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Bayi bisa menggenggam erat pensil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Bayi memasukkan benda ke mulut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Bayi mengulang menirukan bunyi yang didengar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Bayi menyebut 2–3 suku kata yang sama tanpa arti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Bayi mengeksplorasi sekitar, ingin tahu, ingin menyentuh apa saja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Bayi bereaksi terhadap suara yang perlahan atau bisikan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Bayi senang diajak bermain "CILUKBA"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Bayi mengenal anggota keluarga, takut pada orang yang belum dikenal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

d. Ceklist Usia 12 – 18 bulan

PERAWATAN ANAK USIA 12 – 18 BULAN

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia anak dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga.
Stimulasi anak pada rentang usia 12-18 bulan dengan:

- Berjalan mundur, naik tangga
- Tangkap dan lempar bola
- Menyusun balok atau puzzle, menggambar
- Bermain air, meniup, menendang bola
- Bercerita tentang gambar di buku
- Menyebutkan nama benda, menyanyi
- Main telpon-telponan, menyatakan keinginan
- Bermain dengan teman sebaya, petak umpet
- Merapikan mainan, membuka baju
- Makan bersama
- Merangkai manik besar

Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan anak anda. Jika pada usia 18 bulan anak belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa anak ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk anak usia 12-17 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

	Ya	Tidak
1. Anak bisa berdiri sendiri tanpa berpegangan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Anak bisa membungkuk memungut mainan kemudian berdiri kembali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Anak bisa berjalan mundur lima langkah?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Anak bisa memanggil ayah dengan kata "papa", memanggil ibu dengan kata "mama"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Anak bisa menumpuk dua kubus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Anak bisa memasukkan kubus di kotak?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Anak bisa menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis/ merengek, anak bisa mengeluarkan suara yang menyenangkan atau menarik tangan ibu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Anak bisa memperlihatkan rasa cemburu / bersaing?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

e. Ceklist Usia 18 – 24 Bulan

PERAWATAN ANAK USIA 18 – 24 BULAN

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia anak dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga.
Stimulasi anak pada rentang usia 18-24 bulan dengan:

- Bicara, bertanya, bercerita, bernyanyi,
- Tanya jawab, main telpon-telponan
- Perintah sederhana, membantu pekerjaan
- Melepas baju, rapikan mainan
- Makan bersama dengan sendok garpu
- Menyusun balok, memasang puzzle, menggambar, membentuk lilin
- Buat rumah-rumahan, petak umpet
- Berjalan, berlari, melompat
- Berdiri satu kaki, naik turun tangga
- Melempar, menangkap, menendang bola

Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan anak anda. Jika pada usia 24 bulan (2 tahun) anak belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa anak ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk anak usia 18-23 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

	Ya	Tidak
1. Anak bisa berdiri sendiri tanpa berpegangan 30 detik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Anak bisa berjalan tanpa terhuyung-huyung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Anak bisa menumpuk 4 buah kubus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Anak bisa memungut benda kecil dengan ibu jari dan jari telunjuk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Anak bisa menggelindingkan bola ke arah sasaran?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Anak bisa menyebut 3 - 6 kata yang mempunyai arti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Anak bisa membantu/menirikan pekerjaan rumah tangga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Anak bisa memegang cangkir sendiri, belajar makan-minum sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Contoh:

- Bila anak usia 15 bulan (dalam rentang kategori 12-18 bulan) maka gunakan ceklis perkembangan pada kategori usia sebelumnya atau halaman sebelumnya, yaitu pada usia 9-12 bulan
- Bila anak sudah mencapai usia pada batas akhir dalam kategori tersebut yaitu usia 18 bulan maka gunakan ceklis perkembangan pada kategori usia tersebut yaitu 12-18 bulan

f. Ceklist Usia 2 – 3 tahun

PERAWATAN ANAK USIA 2 – 3 TAHUN

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia anak dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga.
Stimulasi anak pada rentang usia 2-3 tahun dengan

- Sebutkan nama benda, sifat, guna benda
- Bacakan cerita, tanya jawab, Anak diminta bercerita pengalaman menonton TV didampingi maksimal 1 jam, menyanyi
- Cuci tangan, cebok, berpakaian, rapikan mainan
- Makan dengan sendok garpu
- Menyusun balok, memasang puzzle, menggambar, menempel
- Mengelompokkan benda sejenis
- Mencocokkan gambar dan benda
- Menghitung
- Melempar, menangkap
- Berlari, melompat, memanjat, merayap



Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan anak anda. Jika pada usia 3 tahun anak belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa anak ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk anak usia 24-35 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

	Ya	Tidak
1. Anak bisa jalan naik tangga sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Anak bisa bermain dan menendang bola kecil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Anak bisa mencoret-coret pensil pada kertas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Anak bisa bicara dengan baik, menggunakan 2 kata?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Anak bisa menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya ketika diminta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Anak bisa melihat gambar dan dapat menyebut dengan benar nama 2 benda atau lebih?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Anak bisa membantu memungut mainannya sendiri atau membantu mengangkat piring jika diminta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Anak bisa makan nasi sendiri tanpa banyak tumpah?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Anak bisa melepas pakaiannya sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

g. Ceklist Usia 3 – 4 tahun

PERAWATAN ANAK USIA 3 – 4 TAHUN

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia anak dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga.
Stimulasi anak pada rentang usia 3-4 tahun dengan

- Menyebutkan nama benda, sifat, guna benda
- Bacakan cerita, tanya jawab
- Anak diminta bercerita pengalaman
- Menonton TV didampingi, menyanyi
- Cuci tangan, cebok, berpakaian, rapikan mainan
- Makan dengan sendok garpu
- Menyusun balok atau puzzle, menggambar, menempel
- Mengelompokkan benda sejenis
- Mencocokkan gambar dan benda
- Menghitung
- Melempar, menangkap
- Berlari, melompat, memanjat, merayap

Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan anak anda. Jika pada usia 4 tahun anak belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa anak ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk anak usia 36-47 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

	Ya	Tidak
1. Anak bisa berdiri 1 kaki 2 detik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Anak bisa melompat kedua kaki diangkat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Anak bisa mengayuh sepeda roda tiga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Anak bisa menggambar garis lurus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Anak bisa menumpuk 8 buah kubus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Anak bisa mengenal 2-4 warna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Anak bisa menyebut nama, umur, tempat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Anak bisa mengerti arti kata di atas, di bawah, di depan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Anak bisa mendengarkan cerita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Anak bisa mencuci dan mengeringkan tangan sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Anak bermain bersama teman, mengikuti aturan permainan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Anak bisa mengenakan sepatu sendiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Anak bisa mengenakan celana panjang, kemeja, baju?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

h. Ceklist Usia 4 – 5 tahun

PERAWATAN ANAK USIA 4 – 5 TAHUN

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia anak dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga.
Stimulasi anak pada rentang usia 4-5 tahun dengan:

- Bermain peran, anak diminta bercerita pengalaman
- Menggambar orang, mengenal huruf
- Main bola, lompat tali
- Latih untuk dapat mengikuti aturan permainan
- Kenalkan nama-nama hari
- Menyebut angka berurutan
- Mengajak anak sikat gigi bersama dan melatih sikat gigi sendiri
- Melatih memakai pakaian sendiri
- Memperkuat kepercayaan diri anak

Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan anak anda. Jika pada usia 5 tahun anak belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa anak ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk anak usia 48-59 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

	Ya	Tidak
1. Anak bisa berdiri 1 kaki 6 detik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Anak bisa melompat-lompat 1 kaki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Anak bisa menari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Anak bisa menggambar tanda silang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Anak bisa menggambar lingkaran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Anak bisa menggambar orang dengan 3 bagian tubuh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Anak bisa mengancing baju atau pakaian boneka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Anak bisa menyebut nama lengkap tanpa dibantu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Anak bisa senang menyebut kata-kata baru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Anak bisa senang bertanya tentang sesuatu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Anak bisa menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Anak bisa bicara yang mudah dimengerti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Anak bisa membandingkan/membedakan sesuatu dari ukuran dan bentuknya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Anak bisa menyebut angka, menghitung jari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Anak bisa menyebut nama-nama hari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Anak bisa berpakaian sendiri tanpa dibantu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Anak bisa menggosok gigi tanpa dibantu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Anak bereaksi tenang dan tidak rewel ketika ditinggal ibu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Isi tabel ceklis di bagian :

- “Ya” jika bayi atau anak sudah dapat melakukan tahap perkembangan tersebut
- “Tidak” jika bayi atau anak belum dapat melakukan tahap perkembangan tersebut

Contoh pengisian ceklis

Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan bayi anda. Jika pada usia 9 bulan bayi belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa bayi ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk bayi usia 6-8 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

	Ya	Tidak
1. Bayi bisa duduk secara mandiri?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bayi belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian berat badan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bayi bisa merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bayi bisa memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bayi bisa memungut 2 benda, kedua tangan pegang 2 benda pada saat bersamaan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bayi bisa memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Bayi bersuara tanpa arti, mamama, bababa, dadada, tatatata?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Bayi mencari mainan/benda yang dijatuhkan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bayi bermain tepuk tangan/ciluk ba	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bayi bergembira dengan melempar benda?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Bayi makan kue sendiri?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Untuk balita yang belum memasuki usia tertentu tersebut, maka gunakan ceklist kelompok usia sebelumnya.

Contoh:

Anak Malika saat datang ke pelayanan Posyandu berusia 11 bulan, maka untuk kegiatan pemantauan perkembangannya pilih ceklis untuk balita usia 6 – 9 bulan

5. Buka buku KIA (baru) bagian anak halaman 70

PELAYANAN SDIDTK												
Hasil Pemantauan Perkembangan berdasarkan Buku KIA oleh orang tua/ kader/guru PAUD				Pelayanan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi oleh Tenaga								
Perkembangan (L=lengkap atau TL=tidak lengkap)			Umur (dalam bulan)	Deteksi Dini Penyimpangan Pertumbuhan					Deteksi Penyimpangan			
Umur (dalam bulan)				BB/ U (SK/ K/ N/ RBBL)	BB/ TB (GB/ GK/ GN/ RGL/ GL/ O)	TB/ U (SP/ P/ N/ TI)	LK/ U (MI/ N/ Ma)	LILA (GB, GK, N)		KPSP (Ds/ Dm/ Dp)		
1	2	3	3									
4	5	6	6									
7	8	9	9									
10	11	12	12									
13	14	15	15									
16	17	18	18									
19	20	21	21									
22	22	24	24									
25	26	27	27									
28	29	30	30									
31	32	33	33									
34	35	35	36									
36	38	39	39									
40	41	42	42									
43	44	45	45									
46	47	48	48									
49	50	51	51									
52	53	54	54									
55	56	57	57									
58	59	60	60									

SK : Berat Badan sangat Kurang	O : Obesitas	Ma : Makrosefali
K : Berat badan Kurang	SP : Sangat Pendek	RGL : Risiko Gizi Lebih
RBBL : Risiko Berat Badan Lebih	P : Pendek	GL : Gizi Lebih
GB : Gizi Buruk	N : Normal	Ds : Perkembangan seksual usia
GK : Gizi Kurang	TI : Tinggi	Dm : Perkembangan meragukan
GN : Gizi Normal (Gizi Baik)	MI : Mikrosefali	

6. Isi di bagian tabel berwarna kuning sesuai usianya:

- LENGKAP (L) jika hasil ceklis perkembangannya terisi “YA” semua
- TIDAK LENGKAP (TL) jika masih ada ceklis perkembangan yang terisi “TIDAK”

Contoh pengisian :

PELAYANAN SDIDTK									
Hasil Pemantauan Perkembangan berdasarkan Buku KIA oleh orang tua/ kader/guru PAUD			Pelayanan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi oleh Tenaga						
Perkembangan (L=lengkap atau TL=tidak lengkap)			Umur (dalam bulan)	Deteksi Dini Penyimpangan Pertumbuhan					Deteksi Peny Per
Umur (dalam bulan)				BB/ U (SK/ K/ N/ RBBL)	BB/ TB (GB/ GK/ GN/ GL/ RGL/ O)	TB/ U (SP/ P/ N/ TI)	LK/ U (M/ N/ Ma)	LILA (GB, GK, N)	
1	2	3	3						
4	5	6	6						
7	8	9	9						
10	11	12	12						
TL	13	14	15						
	16	17	18						
	19	20	21						

7. Interpretasi dan Tindak Lanjut

Jika pada usia deteksi (3,6, 9, 12, 18, 24 bulan, dan 3,4,5,6 tahun) :

- **Seluruh jawaban (centang) adalah “Ya”** maka perkembangan balita dan anak prasekolah yang dipantau sesuai dengan kelompok usianya, maka berikan pujian kepada ibu
- Jika ada jawaban (centang) “Tidak”, 1 atau lebih maka balita dan anak prasekolah tersebut **HARUS** segera di rujuk ke Puskesmas/ Fasilitas kesehatan

Catatan Penting

- Kader mengingatkan pada setiap anak yang berumur 6, 9, 18, 24, 36, 48, 60, dan 72 bulan walaupun hasil pemantauan pertumbuhan dan perkembangan berdasarkan buku KIA normal tetap harus dilakukan deteksi dini pertumbuhan dan perkembangan dengan menggunakan Pedoman SDIDTK oleh Nakes .
- Kegiatan ini dapat dilakukan di puskesmas/fasilitas kesehatan sesuai jadwal pemeriksaan yang disepakati.

Contoh Kasus:

- Ibu Ani datang ke Posyandu Melati tgl 20 Desember 2022, membawa anaknya yang bernama Ali yang lahir tanggal 25 Februari 2022.
- Saat ini Ali sudah bisa duduk sendiri, ia senang untuk belajar berdiri berpegangan. Sebelumnya berusia 9 bulan, ia sudah lancar merangkak, mengajak main orang-orang di sekitarnya.
- Ali sudah dapat memindahkan mainan dari tangan satu ke tangan yang lainnya, serta dapat memegang kedua mainan pada masing-masing tangan dalam waktu bersamaan.
- Apabila diberikan benda yang kecil (sebesar kacang) ia mengambilnya dengan cara meraup, belum dapat menjimpit. Ali suka melempar-lempar benda apabila sedang tertawa kemudian dicari sendiri, namun ia belum mengeluarkan suara “bababa mamama” saat bermain.
- Saat ini, ia sangat menyukai tepuk tangan dan bermain ciluk ba. Semenjak diberikan biskuit sebagai makanan selingannya, ia suka mencoba memasukkan biskuit kedalam mulutnya sendiri.

Langkah-langkah Pemantauan Perkembangan adalah sebagai berikut:

1. Tentukan usia : Usia Ali → 9 bulan 25 hari (dibulatkan menjadi 10 bulan)
2. Pilih ceklis → Ceklis yang digunakan usia 9 bulan
3. Isi Tabel ceklis

Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan bayi anda. Jika pada usia 9 bulan bayi belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa bayi ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk bayi usia 6-8 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

		Ya	Tidak
1.	Bayi bisa duduk secara mandiri?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Bayi belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian berat badan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Bayi bisa merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Bayi bisa memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Bayi bisa memungut 2 benda, kedua tangan pegang 2 benda pada saat bersamaan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Bayi bisa memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Bayi bersuara tanpa arti, mamama, bababa, dadada, tatatata?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8.	Bayi mencari mainan/benda yang dijatuhkan?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Bayi bermain tepuk tangan/ciluk ba	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Bayi bergembira dengan melempar benda?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Bayi makan kue sendiri?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Interpretasi Hasil

Karena pada Tabel pemantauan terdapat 1 kolom yg jawabannya TIDAK, maka

5. Isi Tabel kuning Pelayanan SDIDTK

PELAYANAN SDIDTK									
Hasil Pemantauan Perkembangan berdasarkan Buku KIA oleh orang tua/ kader/guru PAUD			Pelayanan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi oleh Tenaga						
Perkembangan (L=lengkap atau TL=tidak lengkap)			Umur (dalam bulan)	Deteksi Dini Penyimpangan Pertumbuhan					Deteksi Penyimpangan Perkembangan
Umur (dalam bulan)				BB/ U (SK/ K/ N/ RBBL)	BB/ TB (GB/ GK/ GN/ GL/ RGL/ O)	TB/ U (SP/ P/ N/ TI)	LK/ U (MI/ N/)	LiLA (GB,)	
1	2	3	3						
4	5	6	6						
7	8	9	9						
10	11	12	12						
TL									
13	14	15	15						
16	17	18	18						
19	20	21	21						

Usia 10 bulan → Interpretasi ceklis pemantauan perkembangan: Tidak Lengkap (TL)

Kesimpulan :

Kesimpulan dari pemantauan perkembangan dari anak Ali adalah

Interpretasi: **TIDAK LENGKAP** → Rujuk ke Puskesmas/Fasilitas Kesehatan

MODUL 3.

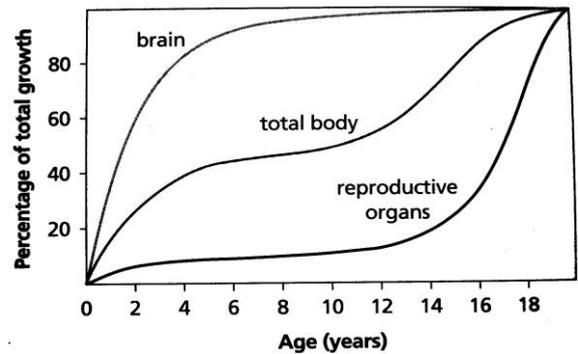
MAKANAN RINGAN BERGIZI UNTUK ANAK BALITA

Disklaimer: Diluar topik penulis, konten dalam makalah ini tetap menjadi hak milik pihak-pihak yang bersangkutan

MENGAPA GIZI PENTING BAGI ANAK

Anak terpapar jenis makanan yg sangat bervariasi

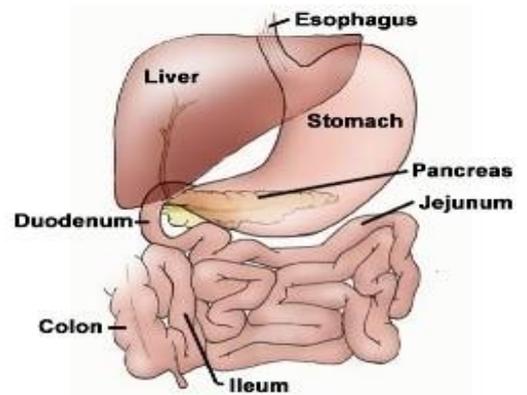
- Timbul masalah makan, eg. picky
- Menghabiskan waktu utk bermain
- Kurang zat gizi merupakan masalah serius



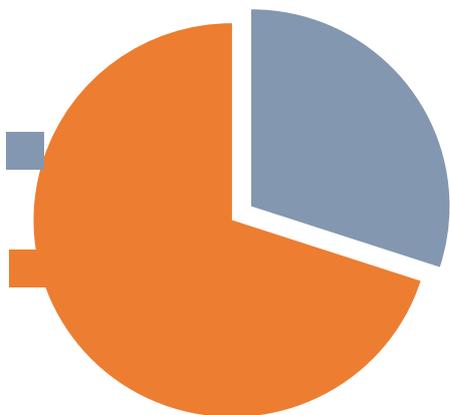
MENGAPA HARUS MAKANAN RINGAN

Kapasitas lambung utk makanan utama terbatas

- Lambung kosong tiap 3–4 jam
- Pergeseran pola makan
- Membantu menyediakan zat gizi



KONTRIBUSI GIZI KUDAPAN



Kudapan (10 - 30%)

Makanan Utama: pagi, siang, sore (70 - 90%)

Makanan ringan menjadi bagian dari makanan seimbang sehari-hari sebagai upaya mencukupi kebutuhan gizi harian. Dengan porsi yang tepat dan pilihan yang cerdas, makanan ringan dapat meningkatkan mutu gizi makanann harian.

DEFINISI MAKANAN RINGAN BERGIZI

Makanan ringan bergizi adalah makanan yang mengandung nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak balita. Makanan ringan ini dapat dikonsumsi di antara waktu makan utama untuk memenuhi **kebutuhan energi dan nutrisi anak balita.**



SUMBER ENERGI

Karbohidrat, protein, dan lemak merupakan sumber energi yang dibutuhkan anak balita untuk beraktivitas.

NUTRISI ESENSIAL

Vitamin, mineral, dan serat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan imun anak balita.

MEMENUHI KEBUTUHAN

Makanan ringan bergizi membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak balita yang tidak terpenuhi dari makanan utama.

MANFAAT MAKANAN RINGAN BERGIZI BAGI ANAK BALITA

Makanan ringan bergizi memiliki banyak manfaat bagi anak balita. Salah satu manfaatnya adalah meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak balita.

1. Meningkatkan Energi: Memberikan energi tambahan untuk beraktivitas dan berm ain.
2. Menunjang Pertumbuhan: Membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak balita.



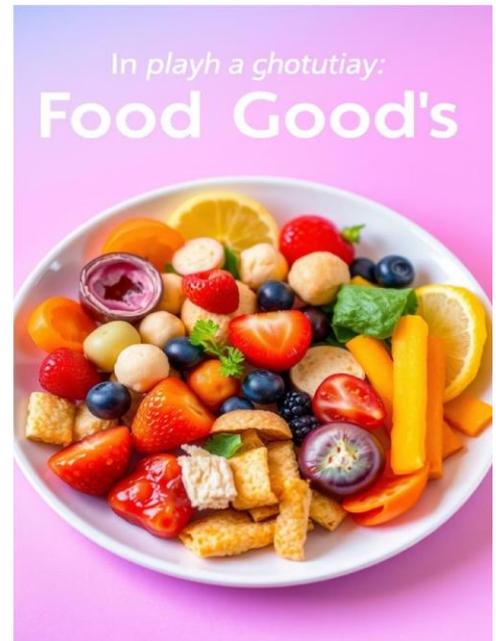
Lith's's poozee weed spest, what wirs
bil in a fearty, liffe. I gecial decls
saled bletan sist ciates' to youms l'sd
sile a plecul twclet loct ahline.

3. Meningkatkan Imunitas: Memperkuat sistem kekebalan tubuh anak balita.
4. Memenuhi Kebutuhan Nutrisi: Membantu memenuhi kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi dari makanan utama.

NUTRISI PENTING DALAM MAKANAN RINGAN BERGIZI

Beberapa nutrisi penting yang harus ada dalam makanan ringan bergizi untuk anak balita adalah protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

- **Protein** : Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh
- **Karbohidrat**: Sumber energi utama bagi tubuh
- **Lemak sehat**: Menunjang perkembangan otak dan saraf
- **Vitamin**: Membantu proses metabolisme tubuh
- **Mineral**: Memperkuat tulang dan gigi



BAHAN DASAR BERAGAM KUDAPAN

- Padi-padian dan biji-bijian
- Umbi-umbian
- Produk dairies (Susu)
- Kacang-kacangan
- Buah-buahan



TIPS MENYAJIKAN MAKANAN RINGAN BERGIZI YANG MENARIK

Menyajikan makanan ringan bergizi dengan cara yang menarik dapat membuat anak balita lebih tertarik untuk memakannya. Berikan sentuhan kreatif pada penyajian.

- a. **Bentuk Unik** : Potong buah-buahan menjadi bentuk-bentuk lucu, seperti bintang, hati, atau hewan.
- b. **Warna Cerah** : Gunakan wadah berwarna-warni atau tempat makan dengan desain menarik.
- c. **Hiasan Menarik** : Hiasi makanan ringan dengan taburan cokelat, kacang-kacangan, atau buah-buahan.
- d. **Kemasan Kreatif** : Kemas makanan ringan dalam wadah yang menarik, seperti kotak makan kecil atau tas kain.

Contoh :

Takaran tepat & mudah dilakukan

Perlu untuk anak dengan intake serat rendah



Kombinasi Sereal dan Kacang-Kacangan



- Kandungan protein tinggi sesuai kebutuhan pertumbuhan
- Asam amino saling melengkapi
- Kacang-kacangan direkomendasikan utk anak
- Kacang-kacangan sumber serat
- Rendah lemak, kecuali kacang tanah (tinggi lemak “baik”)

CARA MEMILIH MAKANAN RINGAN BERGIZI YANG AMAN

- a. Memilih makanan ringan bergizi yang aman untuk anak balita sangat penting. Pastikan untuk memilih makanan yang **tidak mengandung bahan pengawet dan pewarna buatan**.
- b. **Periksa Kemasan**: Perhatikan label pada kemasan untuk mengetahui kandungan nutrisi, tanggal kadaluarsa, dan bahan-bahan yang terkandung.
- c. **Pilih yang Segar**: Pilihlah makanan ringan yang segar dan tidak busuk, seperti buah-buahan dan sayuran yang baru dipetik.

- d. **Hindari Bahan Berbahaya:** Hindari makanan yang mengandung bahan pengawet, pewarna, dan pemanis buatan.
- e. **Sesuaikan dengan Usia:** Pilih makanan yang sesuai dengan kemampuan mengunyah dan menelan anak balita.

Resep Makanan Ringan Bergizi Sederhana

Salah satu resep makanan ringan bergizi yang mudah dibuat adalah salad buah. Campur buah-buahan favorit anak balita, seperti pisang, apel, dan stroberi.

Bahan

- Siapkan buah-buahan segar, seperti pisang, apel, dan stroberi.
- Potong Buah menjadi potongan kecil.
- Campur semua buah-buahan dalam wadah.
- Sajikan salad buah sebagai makanan ringan yang menyehatkan



PERAN ORANG TUA DALAM MEMBIASAKAN ANAK MAKAN MAKANAN RINGAN BERGIZI

Orang tua memegang peran penting dalam membiasakan anak makan makanan ringan bergizi. Berikan contoh yang baik dan ajarkan anak tentang manfaat makanan bergizi.

Berikan Contoh

- Orang tua harus memberikan contoh yang baik dengan mengonsumsi makanan ringan bergizi.
- Libatkan Anak dalam memilih dan menyiapkan makanan ringan bergizi
- Ajarkan tentang Nutrisi yaitu mengajarkan kepada anak tentang manfaat makanan bergizi dan pentingnya menjaga pola makan sehat.
- Jadikan Makan Menyenangkan dengan membuat suasana makan menjadi menyenangkan dan menarik bagi anak balita.

MODUL 4

RESEP PMT LOKAL

1. BUBUR SINGKONG KUKURUYUK SAUS JERUK (MENU UNTUK 6-8 BULAN)

Bahan

- 60 gr singkong putih, rebus dan haluskan
- 20 gr (2 sdm datar) daging ikan kembung, cincang halus
- 10 gr daging ayam
- 5 gr (1 sdt) minyak kelapa
- 100 cc (½ gelas belimbing) kaldu ayam
- 10 gr (1 sdm) sari jeruk manis (perasan jeruk)
- 20 gr bayam segar, potong halus

Cara membuat

Kaldu :

1. Bahan yang bisa digunakan tulang ayam/ceker ayam/kepala dan tulang ikan/potongan wortel, daun bawang, seledri, bawang Bombay/kulit udang
2. Tambahkan air secukupnya, didihkan
3. Setelah mendidih, api dikecilkan dan biarkan ± 1-2 jam.

Bubur :

1. Rebus air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, daging ayam dan minyak kelapa, aduk-aduk hingga setengah matang.
2. Masukkan daun bayam, aduk hingga matang. Jika airnya mengental dapat ditambahkan air matang.
3. Angkat, lalu saring halus atau diblender. Sebelum disajikan tambahkan saus jeruk.

2. BUBUR IKAN JAGUNG (MENU UNTUK 6-8 BULAN)

Bahan :

- 15 gr (1 ½ sdm) tepung jagung
- 10 gr (1 sdm) ikan, haluskan
- 5 gr (1 sdt) tempe, haluskan
- 25 gr pisang kepok, potong kecil
- 20 gr daun kangkung, iris tipis
- 1 sdt minyak kelapa
- Air matang secukupnya

Cara membuat

1. Ikan, tempe, pisang, rebus hingga matang
2. Sesaat akan matang, masukkan daun kangkung, angkat lalu saring
3. Cairkan tepung jagung dengan sedikit air, lalu masak dengan air dan tambahkan minyak.
4. Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan nomor 2, aduk hingga rata, siap dihidangkan.

3. NASI TIM IKAN TELUR PUYUH WORTEL (MENU UNTUK 9-11 BULAN)**Bahan :**

- 25 gr beras
- 20 gr ikan segar, haluskan
- 1 butir telur puyuh
- 15 gr wortel
- 10 gr tomat
- 5 gr (1 sdt) minyak kelapa
- 75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu
- 50 gr pepaya, haluskan

Cara Membuat :

1. Masukkan beras, ikan, telur puyuh, minyak kelapa ke dalam mangkok tim
2. Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
3. Masukkan kangkung dan tomat, tim hingga matang
4. Angkat, sajikan dengan saos pepaya

4. NASI TIM AYAM LELE CINCANG + SARI JERUK (MENU UNTUK 9-11 BULAN)

(Energi 199.6 Kkal, Protein 7.6 gr, Lemak 8.3 gr)

Bahan :

- 20 gr beras
- 15 gr (1.5 sdm) daging ayam cincang
- 10 gr (1 sdm) daging ikan lele
- 10 gr (1 sdm) wortel
- 5 ml (1 sdt) minyak goreng
- 1 buah kecil (50 g) jeruk
- 1.5 sdm bawang bombay (iris halus)

Bumbu yang di haluskan :

- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih

Cara Membuat :

1. Tumis bumbu halus sampai harum dan masukkan irisan bawang bombay hingga layu
2. Tambahkan daging ayam gilling, daging lele dan irisan wortel dan air secukupnya, serta aduk rata hingga warna daging ayam cincang berubah dan wortel matang dan tambahkan garam secukupnya.
3. Masak hingga kuah agak mengental dan matang. (jangan lupa koreksi rasa)
4. Masukkan tumis ke dalam wadah tahan panas kemudian diatas masukan nasi.
5. Sajikan bersama buah jeruk

5. SUP IKAN AIR TAWAR LABU KUNING (MENU UNTUK 12-23 BULAN)**Bahan :**

- 70 gr kentang, potong dadu
- 50 gr labu kuning, potong dadu
- 25 gr ikan mujair, suwir
- 10 gr (1 butir) telur puyuh, kocok
- 5 gr (1 sdt) kacang merah
- 25 gr tomat, potong dadu
- 1 batang bawang daun
- 5 gr bawang goreng
- 5 ml Minyak
- 300 mL kaldu ayam
- Garam secukupnya

Cara membuat

1. Rebus kaldu ikan hingga mendidih, masukkan minyak, kentang, kacang merah, dan labu kuning hingga setengah matang.
2. Masukkan ikan yang telah disuwir, masak hingga matang
3. Masukkan tomat, bawang daun, bawang goreng, dan telur, aduk perlahan.
4. Masukkan garam, aduk rata. Angkat dan sajikan

6. NUGGET SAYURAN (MP-ASI SELINGAN UNTUK USIA 12-23 BULAN)**Bahan :**

- 150 gr ubi jalar merah rebus, haluskan
- 50 gr (1 butir) telur ayam, kocok
- 30 gr daging ayam
- 1 cangkir bayam, cincang kasar
- 20 gr (2 sdm) wortel, parut kasar 3 siung bawang putih, cincang
- garam secukupnya
- minyak untuk menggoreng

Cara membuat :

1. Campur bayam, wortel, ubi, telur, daging ayam, bawang putih dangaram hingga rata
2. Ambil 1 sendok makan bahan. Bentuk bulat pipih menggunakantangan. Lakukan langkah serupa pada sisa bahan.
3. Ambil 1 buah nugget, celupkan ke dalam kocokan telur. Masukkanpada wajan berisi minyak panas. Goreng nugget hingga berubahwarna dan matang. Angkat dan tiriskan.
4. Lakukan langkah serupa pada sisa bahan. Sajikan selagi hangat

7. NASI AYAM KATSU, TUMIS SAYURAN, NANO-NANO + MELON (MENU UNTUK USIA 24-59 BULAN)

Ayam katsu :

- 225 gr Nasi Putih
- 75 gr Ayam Fillet
- 10 sdm tepung terigu
- 10 gr tepung jagung
- 50 gr tepung roti
- 1/2 butir telur ayam
- Garam dan merica secukupnya
- Air secukupnya

Bahan Tumis Sayuran :

- 30 gr wortel
- 30 gr buncis
- 30 gr jagung pipil kuning
- 30 gr bawang bombay
- 30 gr bawang putih garam dan gula secukupnya
- 3 potong buah melon (pelengkap)

Cara membuat :

Ayam katsu:

1. Potong tipis fillet ayam menjadi 3 bagian
2. Pipihkan dan lumuri dengan garam dan merica, lalu diamkan sekitar 15 menit, Campurkan tepung terigu, tepung jagung, telur, garam, dan merica kemudain tambahkan sedikit air,
3. Gulingkan potongan ayam kedalam larutan tepung tadi, kemudian gulingkan kedalam tepung roti. Lakukan sampai ayam habis,
4. Sebaiknya disimpan dulu dalam lemari es atau bisa langsung digoreng dalam minyak yang cukup sampai kuning keemasan.Sisihkan

Tumis sayuran :

1. Tumis irisan bawang bombay dan bawang putih yang sudah di geprek sampai harum
2. ,Tambahkan air sedikit, masukkan wortel yang sudah diiris dan jagung pipilnya, tunggu sampai setengah matang, lalu masukakan buncis,
3. Tambahkan garam, dan gula secukupnya,
4. Aduk rata sampai semua sayuran matang, jangan lupa koreksi rasa,
5. Sajikan sayuran ini bersama ayam katsu dan nasi hangat dan buah

8. BOLA-BOLA NASI ISI RABUK IKAN (MENU UNTUK USIA 24-59 BULAN)

Bahan :

- 150 gr beras, masak hingga menjadinasi
- 3 sdm minyak sayur
- 18 gr buncis, diiris
- 10 g wortel, cincang
- 4.5 sdm jagung pipil, cincang kasar.5 sdm tepung terigu
- 1 /2 butir telur ayam
- 50 g rabuk ikan
- Bahan Pelapis :
 - 1/2 butir telur ayam
 - tepung roti/panir secukupnya

Cara membuat :

1. Tumis bawang dengan margarin hingga layu, kemudian masukkan
2. sayuran. Masak hingga setengah matang, lalu angkat.
3. Tambahkan nasi, terigu, telur, lada, garam, dan kaldu bubuk secukupnya, aduk hingga rata.
4. Ambil sedikit nasi, pipihkan di tangan. Isi dengan rabuk ikan lalu bentukbulat.
5. Lumuri dengan terigu, celupkan ke telur kocok dan gulingkan ke tepungroti/panir.
6. Diamkan minimal 1 jam atau simpan dalam lemari es.
7. Panaskan minyak lalu goreng hingga berwarna kecoklatan

9. STICK IKAN DAN SAYUR RENYAH(MENU UNTUK USIA 24-59 BULAN)

Bahan :

- 100 g fillet ikan segar
- 40 g (4 sdm) wortel
- 25 g kangkung
- 1 butir telur ayam
- 50 g (5 sdm) tepung bumbusebaguna
- air es secukupnya
- minyak untuk menggoreng

Cara membuat :

1. Campur wortel dan kangkung yang sudah dicincang halusdengan tepung dan 1 butir telur. Tambahkan air es sedikitdemi demi sedikit sampai adonan mengental
2. Masukkan fillet ikan ke dalam adonan, lalu goreng hinggamatang
3. Siap disajikan