

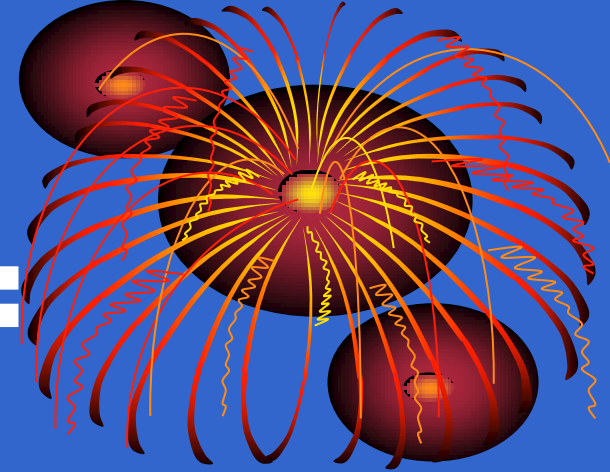
MASALAH MAKAN PADA ANAK





- **Pemberian makan pada anak sering menjadi masalah**
- **Penelitian menyebutkan kasus kesulitan makan pada anak : 20 -30% anak.**
- **Kesulitan makan lama kelamaan dianggap biasa, sehingga akhirnya timbul komplikasi dan gangguan tumbuh kembang lainnya pada anak.**
- **Salah satu keterlambatan penanganan masalah tersebut adalah pemberian vitamin tanpa mencari penyebabnya sehingga kesulitan makan tersebut terjadi berkepanjangan.**
- **Akhirnya orang tua berpindah-pindah dokter dan berganti-ganti vitamin tapi tampak anak kesulitan makannya tidak membaik.**
- **Seringkali juga terjadi bahwa kesulitan makan tersebut dianggap dan diobati sebagai infeksi tuberkulosis yang belum tentu benar diderita anak.**

Tujuan pemberian makan pada anak:



- **Memberikan zat gizi yang cukup untuk kelangsungan hidup, memelihara kesehatan dan pemulihan kesehatan sesudah sakit, melaksanakan berbagai aktivitas fisik, pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta psikomotor (aspek fisiologis).**
- **Mendidik kebiasaan makan yang baik, yaitu menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, serta menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu, juga untuk melatih ketrampilan, selera, dan perilaku makan (aspek edukatif).**
- **Untuk kepuasan anak dan orangtua (aspek psikologis).**

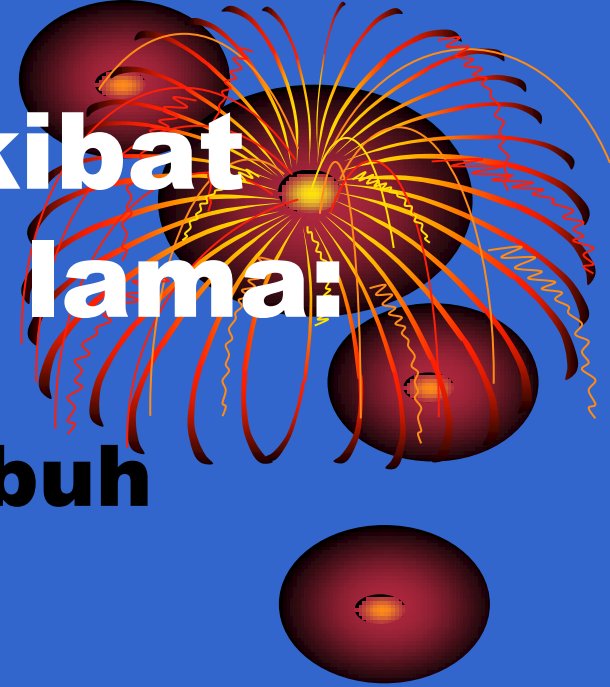
Gejala kesulitan makan pada anak:



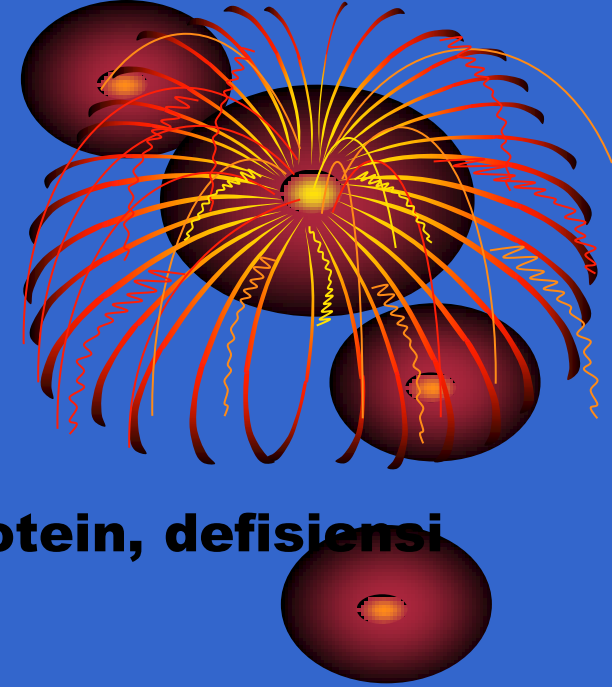
- **Memuntahkan atau menyemburkan makanan yang sudah masuk di mulut anak. Makan berlama-lama dan memainkan makanan.**
- **Sama sekali tidak mau memasukkan makanan ke dalam mulut.**
- **Memuntahkan, menumpahkan makanan atau menepis suapan dari orangtua.**
- **Tidak mengunyah tetapi langsung menelan makanan.**
- **Kesulitan menelan, sakit bila mengunyah atau menelan makanan.**

Tanda klinis/fisik akibat kesulitan makan yg lama:

- **Berkurangnya laju tumbuh kembang (velocity)**
- **Rasa lemah, lesu**
- **Berkurangnya kemampuan konsentrasi (berpikir)**
- **Mudah jatuh sakit (daya tahan tubuh rendah)**



Penyebab:



1. Faktor Fisik

- **Defisiensi zat gizi (kalori dan protein, defisiensi zat besi)**
- **Kerusakan gigi geligi**
- **Penyakit bawaan atau kongenital (bibir sumbing, jantung bawaan, penyumbatan/penyempitan saluran cerna)**
- **Kelainan neuro-motor atau keterlambatan perkembangan otak (retardasi mental)**
- **Penyakit infeksi akut seperti sakit menelan (faringitis/tonsilitis), batuk pilek dan penyakit menahun atau kronis seperti TBC paru, investasi parasit (cacing).**

- **Gangguan saluran cerna seperti imaturitas saluran cerna, alergi makanan, intoleransi makanan, penyakit Coeliac atau Crohn dll.**

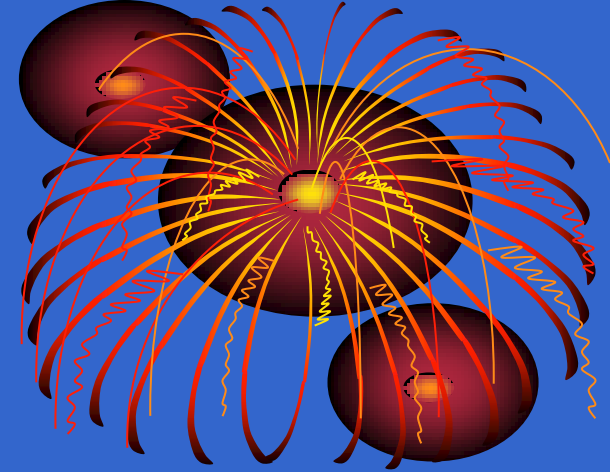
Gejala-gejala akibat gangguan saluran cerna:

- Lidah tampak kotor atau keputihan, air liur bertambah banyak atau mulut berbau**
- Perut kembung, sering cegukan, sering buang angin.**
- Sering muntah atau seperti hendak muntah bila disuapin makan. Gampang timbul muntah terutama bila menangis, berteriak, tertawa, berlari atau bila marah.**
- Sering nyeri perut sesaat, bersifat hilang timbul.**



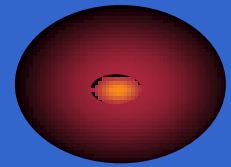


- Sulit buang air besar (bila buang air besar "ngedem" tidak setiap hari buang air besar, atau sebaliknya buang air besar sering (>2 kali/perhari).**
- Kotoran tinja berwarna hitam atau hijau tua, berbentuk keras, bulat (seperti kotoran kambing) atau cair disertai bentuk seperti biji lombok, pernah ada riwayat berak darah.**
- Gangguan tidur malam : malam rewel, kolik, tiba-tiba mengigau atau menjerit, tidur bolak balik dari ujung ke ujung lain tempat tidur, tidur tengkurap atau "nungging".**
- Biasanya disertai gangguan kulit : timbul bintik-bintik dikulit, biang keringat, bercak warna putih (seperti panu), kulit kering dan keringat berlebihan.**

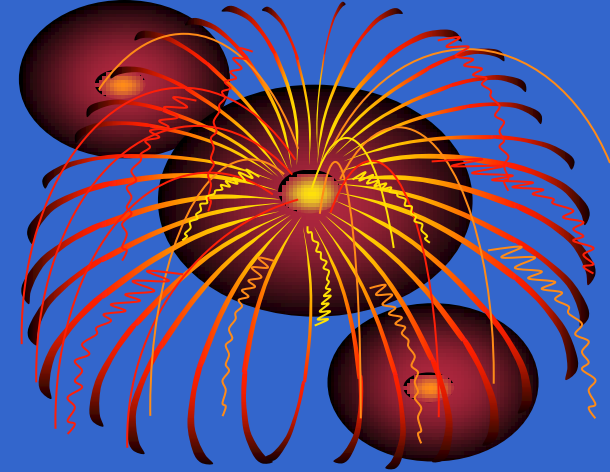


2. Faktor psikis:

- **Ingin menarik perhatian**
- **Orang tua yang terlalu otoriter/overprotektif atau justru terlalu sibuk sehingga anak terlantar**
- **Masalah psikologis lain (takut berlebihan pada makanan, orangtua yang jauh dari anak, dll)**

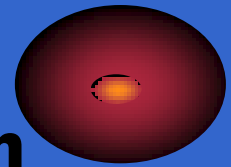


Penanganan:



1. Upaya Dietetik

- **Yaitu dengan pengaturan makanan dengan bantuan ahli gizi.**
- **Faktor-faktor yang perlu diperhatikan adalah :**
 - **Umur dan berat badan anak**
 - **Keadaan penyakit anak**
 - **Keadaan alat penerima makanan : gigi geligi, mulut, saluran cerna, dll**
 - **Kebiasaan makan, selera, kesukaan, dan variasi hidangan**
 - **Penerimaan anak dan toleransi anak terhadap makanan yang diberikan**





- **Persyaratan makanan untuk dietetik:**
- **Jumlah kebutuhan setiap zat gizi (nutrien) disesuaikan kebutuhan anak**
- **Jenis bahan makanan yang dipilih untuk menerjemahkan nutrien yang diperlukan menggunakan bantuan Daftar Komposisi Bahan Makanan**
- **Bentuk makanan yang akan diberikan yaitu bentuk biasa, lunak, saring atau cair**
- **Jadwal/frekuensi makan dalam sehari**
- **Cara pemberian makanan dengan cara biasa atau menggunakan alat**



2. Upaya Psikologis

- **Perbaiki hubungan emosi antara anak dan ibu**
- **Ibu hendaknya bersikap sabar, tekun, dan tenang**
- **Ciptakan suasana makan yang menyenangkan dan bersih**
- **Berikan pujian setiap kali anak makan dengan baik dan cukup**
- **Gunakan alat makan yang menarik, disukai anak dan sesuai kondisi anak sehingga memudahkan makan**
- **Variasi makanan untuk mencegah kebosanan.**

Gangguan Perilaku akibat Gangguan Saluran Cerna



- Kesulitan makan yang disebabkan karena gangguan saluran cerna ternyata dapat berakibat mengganggu fungsi otak dan perilaku anak. Penelitian menyatakan sebagian besar anak yang mengalami kesulitan makan juga mengalami beberapa perubahan perilaku. Menurut teori "**Gut Brain Axis**" : gangguan saluran cerna dapat mengakibatkan gangguan perilaku pada anak, karena gangguan pencernaan akan mengeluarkan zat semacam morfin dan beberapa mediator kimia lainnya yang dapat mengganggu otak fungsi otak yang mempengaruhi perilaku anak. Gangguan perilaku tersebut berupa over aktif, hiperaktif (ADHD), agresifitas dan emosi yang meningkat, gangguan konsentrasi, gangguan belajar, gangguan tidur malam dan lain-lain.

Beberapa gejala gangguan perilaku akibat gangguan saluran cerna:



- ***GERAKAN MOTORIK BERLEBIHAN***

usia < 6 bulan: mata/kepala bayi sering melihat ke atas. Tangan dan kaki bergerak berlebihan, usia > 6 bulan bila digendong sering minta turun atau sering bergerak/sering menggerakkan kepala ke belakang-membentur benturkan kepala. Sering bergulung-gulung di kasur, menjatuhkan badan di kasur (“smackdown”), sering memanjat. Pada anak perempuan bersifat kelaki-lakian atau “tomboy”

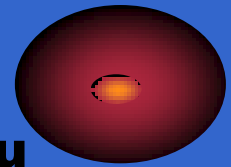
- ***GANGGUAN TIDUR*** (biasanya MALAM-PAGI)

gelisah/bolak-balik ujung ke ujung, bila tidur posisi “nungging”, berbicara/tertawa/berteriak dlm tidur, sulit tidur, malam sering terbangun/duduk, mimpi buruk, “beradu gigi”



- ***AGRESIF*** sering memukul kepala sendiri, orang atau benda di sekitarnya. Sering menggigit, menjilat, mencubit, menjambak (spt “gemes”)

▪ ***GANGGUAN KONSENTRASI*** : cepat bosan thd sesuatu aktifitas (kecuali menonton televisi atau baca komik), malas belajar, tidak teliti, terburu-buru, sering kehilangan barang



▪ ***GANGGUAN EMOSI*** (mudah marah, sering berteriak /mengamuk/tantrum), keras kepala,

▪ ***GANGGUAN KOORDINASI*** : bolak balik, duduk dan merangkak tidak sesuai usia. Berjalan sering terjatuh dan terburu-buru, sering menabrak, jalan jinjit, duduk leter W/kaki ke belakang.



- ***KETERLAMBATAN BICARA***: Tidak mengeluarkan kata umur < 15 bulan, hanya 4-5 kata umur 20 bulan, kemampuan bicara hilang dari yang sebelumnya bisa, biasanya > 2 tahun membaik.
- ***IMPULSIF***: banyak bicara/tertawa berlebihan, sering memotong pembicaraan orang lain
- Memperberat gejala ***HIPERAKTIF (ADHD/ADD) dan AUTISME*** (hiperaktif, keterlambatan bicara, gangguan sosialisasi)