

## MAKANAN UNTUK ANAK GIZI BURUK

- Porsi Makanan pokok dianjurkan 3-4 dalam satu hari
- Anjuran sayur yaitu 3-4 porsi dan porsi buah 2-3 porsi dalam satu hari
- Porsi Protein 2-4 dalam sehari
- Garam maksimal 1 sdt (5g/hari), gula maksimal 4 sdm (50g/hari), minyak/lemak 5dm (67g/hari)
- Pemberian makanan dengan porsi kecil dan sering sesuai dengan usia anak.



## CARA PENGOLAHAN

**Mengolah sayuran: dicuci dan di potong kemudian dimasak sampai matang tetapi tidak layu.**

## CARA PENCEGAHAN

- ASI sampai umur 2 tahun
- Pemberian makanan tambahan bergizi pada anak umur 6 tahun ke atas
- Pencegahan penyakit infeksi dengan meningkatkan kebersihan lingkungan dan kebersihan perorangan
- Pemberian Imunisasi
- Mengikuti Program KB
- Perbaiki gizi
- Memberi makanan gizi seimbang dengan jumlah sesuai kebutuhan
- Penimbangan secara teratur ke fasilitas pelayanan kesehatan (Posyandu/Puskesmas)
- Kalau anak sakit segera di bawa ke fasilitas pelayanan kesehatan
- Keluarga memberikan perhatian pada tumbuh kembang anak

*"Bila menemukan anak dengan salah satu atau lebih tanda-tanda gizi buruk, segera di rujuk ke puskesmas atau petugas kesehatan terdekat agar bias segera ditangani"*



## GIZI BURUK PADA BALITA



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF DR. W. Z. JOHANNES KUPANG  
TAHUN 2022

## APA ITU GIZI BURUK

Gizi Buruk adalah Suatu keadaan di mana tubuh mengalami kekurangan zat gizi yang dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun

## TANDA DAN GEJALA

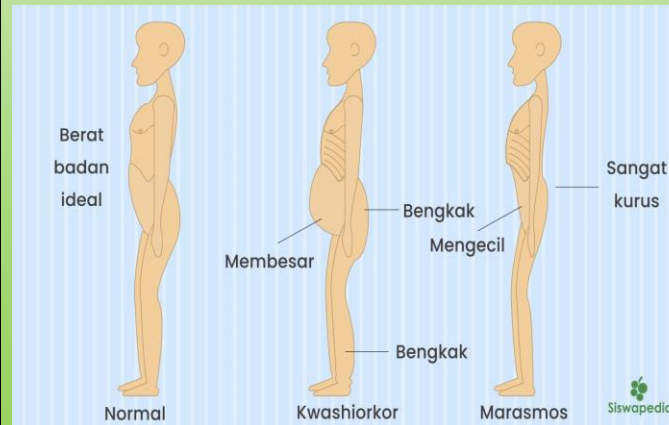
- Berat Badan menurun
- Otot Mengecil
- Ujung tangan dan kaki terasa dingin
- Perut membuncit
- Kulit kering dan kering
- Pertumbuhan terlambat
- Feses Encer

## PENYEBAB

- Balita tidak mendapatkan ASI Eksklusif atau sudah mendapat makanan selain ASI sebelum 6 bulan
- Balita di sapih sebelum umur 2 tahun
- Balita tidak mendapatkan MP-ASI pada umur 6 bulan atau lebih
- MP-ASI kurang dan tidak bergizi
- Balita menderita sakit dalam waktu lama seperti diare, campak, batuk pilek, TBC
- Keberihan diri kurang dan lingkungan kotor
- Pemberian makanan yang kurang bermutu
- Pemberian makanan pada anak yang kurang memenuhi syarat gizi
- Ibu kurang tahu cara terbaik memberi makan anak
- Rendahnya penghasilan keluarga

## MACAM-MACAM GIZI BURUK

- **Marasmus:** Ciri-ciri : Anak sangat kurus, wajah seperti orang tua, cengeng dan rewel, rambut tipis jarang dan kusam, kulit keriput, tulang iga Nampak jelas, pantat kendur dan keriput, perut cekung;
- **Kwashiorkor:** Ciri-ciri : Wajah bulat dan sembab, cengeng dan rewel, apatis, rambut tipis, warna jagung dan mudah rontok, kedua punggung kaki bengkak, bercak merah kehitaman di tungkai dan pantat;
- **Marasmik kwashiorkor:** Ciri-ciri: Sangat kurus, rambut jagung dan mudah rontok, perut buncit, cengeng



## AKIBAT

- Menyebabkan kematian bila tidak segera di tanggulangi oleh tenaga kesehatan
- Anak Kurang Cerdas
- Berat badan dan tinggi badan pada lebih rendah dari anak normal
- Sering sakit infeksi seperti batuk pilek, diare dan TBC, dll

## CARA PERAWATAN

- ❓ Memberi makan 3x sampai empat kali sehari
- ❓ Makanan anak tidak menggunakan bumbu perangsang
- ❓ Makanan yang diberikan lunak agar mudah cerna
- ❓ ASI tetap diberikan pada anak usia <2 tahun
- Memvariasikan makanan sehari-hari dengan menu yang seimbang dan sesuai.

