

# GIZI SEIMBANG

## Anak Disabilitas



YPK BALI

Rehabilitation for Physically Disabled

didanai oleh

**Australian  
Aid** 

didukung oleh

**Inspirasia**  
FOUNDATION



### **INGATLAH:**

**Kebutuhan seorang anak disabilitas akan makanan sama seperti kebutuhan semua anak lainnya.**

**Dapat menggunakan bibir dan lidah dengan baik ketika makan juga penting untuk kemampuan bicara di kemudian hari**

Anak-anak yang menderita Cerebral Palsy dan jenis disabilitas lainnya seringkali mempunyai kesulitan makan, seperti kesulitan menghisap (atau tidak dapat menghisap), kesulitan menelan, tidak mampu mengunyah makanan atau mudah tersedak makanan. Gerakan tubuh yang tak terkontrol, menjulurkan lidah keluar mulut atau bibir yang lemah dan tidak aktif mungkin juga merupakan masalah saat makan.

Salah satu sebab sebagian anak disabilitas terlambat mengembangkan kemampuan makan ialah karena keluarga mereka terus melakukan semuanya untuk anak mereka. Karena kesulitan-kesulitan (disabilitas) yang dimiliki anak, keluarganya mungkin terus memperlakukan dia seperti bayi. Keluarga mungkin memberinya makanan cair saja dan menyuapkan semua makanan ke mulutnya, bukannya mendorong anak untuk melakukannya sendiri.



## PERINGATAN:

Anak disabilitas seringkali lebih besar bahayanya mengalami malnutrisi daripada anak-anak lainnya. Kurang makan dapat memperlambat perkembangan fisik maupun mental. Namun penting juga untuk tidak makan secara berlebihan yang menyebabkan kegemukan. Berat yang berlebih membuat anak disabilitas menjadi lebih sulit bergerak. Kurangi memberikan makanan berlemak dan manis. Jangan biarkan anak disabilitas menjadi gemuk!

## Makanan terbaik untuk anak Disabilitas

Tidak dapat dipungkiri bahwa makanan merupakan faktor yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Berikut ada 2 kelompok umur yang diperhatikan dalam pemberian makan pada anak.

### A. Makanan Untuk Bayi berusia 0 sampai 6 bulan

ASI PALING BAIK karena mengandung kombinasi makanan yang ideal yang dibutuhkan anak, bersih dan suhunya selalu tepat. Lagipula ASI mengandung antibodi dari ibu yang dapat melindungi bayi dari infeksi atau penularan penyakit.

Oleh karenanya ASI sangatlah penting terutama bagi anak disabilitas yang jauh lebih rentan tertular penyakit seperti pada anak Down Syndrome atau anak disabilitas lain yang mudah tersedak ketika makan dan dapat menyebabkan pneumonia.

Jika anak tidak mampu menghisap, ibu dapat memeras ASI dan memberikannya dengan cangkir dan sendok. Hindarilah menggunakan botol susu bayi bilamana mungkin karena seringkali botol menjadi tempat penularan penyakit.



## **B.Makanan Bayi Setelah 6 Bulan**

Disarankan untuk melanjutkan pemberian ASI dan juga memulai untuk memberikan makanan pendamping ASI seperti aneka ragam jus dan buah-buahan yang kaya akan vitamin, bubur sayur sayuran hijau, kacang-kacangan (baik direbus maupun ditumbuk), kuning telur dan makanan lain seperti beras, jagung, pisang atau ketela.

Yang perlu diperhatikan adalah bahwa perut si kecil memerlukan makanan lebih sering. Memberi makan anak-anak dibawah satu tahun paling tidak 5 kali dalam sehari dan berilah camilan diantara selang waktu makan.

Jika anak mengalami kesulitan untuk makan makanan keras, janganlah hanya memberi ASI atau susu formula saja. Bahkan ASI saja pun tidak akan cukup bagi anak setelah usia 6 bulan. Pada usia 8 bulan sampai satu tahun anak dianjurkan untuk memakan makanan yang sama seperti yang dikonsumsi oleh anggota keluarga yang lain, tentu saja dengan membuat penyesuaian seperti menghaluskan makanan tersebut. Mengenali kondisi masing-masing anak sangatlah penting untuk dapat memberi makan dengan cara yang tepat dan efektif bagi anak berkebutuhan khusus.



### **Tekstur makanan dan minuman untuk anak yang sulit menelan**

- Halus (diblender)
- Lembut/lumat
- Normal dengan ukuran kecil
- Smoothie/jus kental

## PENTING:

Usahakan membuat **waktu makan sebagai waktu yang menggembirakan**. Ingatlah bahwa semua anak memerlukan waktu untuk mempelajari kemampuan baru dan **anak dapat belajar dengan baik ketika dia bermain**. Ketika setiap anak mula-mula belajar makan sendiri, dia mungkin akan banyak mencecerkan makanan. **Bersabarlah, bantulah anak menjadi lebih terampil makan sendiri**, pujilah dia bila melakukannya dengan baik tetapi bersamaan dengan itu biarkan dia bersenang-senang dan menikmati makanannya. Ingatlah bahwa anak pada umumnya seringkali tidak dapat makan dengan rapi (bersih) dan sopan hingga mereka berusia 5-6 tahun atau bahkan lebih.

### Daftar Pustaka

1. Sunita Almatier, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
2. Sunita Almatier, 2005, Penuntun Diet, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
3. Tuti Soenardi, Tim Yayasan Gizi Kuliner, 2014, Mengangkat Gizi & Kuliner Makanan Rumah Sakit, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
4. Francin, P., 2005, Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. EGC, Jakarta.
5. Susilowati, Kuspriyanto, 2016, Gizi Dalam Daur Kehidupan, Refika Aditama, Jakarta
6. Hasan, R. 2005. Buku Kuliah 2 Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta : Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Universitas Indonesia.
7. Werner, David. 2002. Anak-Anak Desa yang Menyandang Cacat. Terjemahan oleh Yayasan Bhakti Luhur, Malang.

## PENTING:

Usahakan membuat **waktu makan sebagai waktu yang menggembirakan**. Ingatlah bahwa semua anak memerlukan waktu untuk mempelajari kemampuan baru dan **anak dapat belajar dengan baik ketika dia bermain**. Ketika setiap anak mula-mula belajar makan sendiri, dia mungkin akan banyak mencecerkan makanan. **Bersabarlah, bantulah anak menjadi lebih terampil makan sendiri**, pujilah dia bila melakukannya dengan baik tetapi bersamaan dengan itu biarkan dia bersenang-senang dan menikmati makanannya. Ingatlah bahwa anak pada umumnya seringkali tidak dapat makan dengan rapi (bersih) dan sopan hingga mereka berusia 5-6 tahun atau bahkan lebih.

### Daftar Pustaka

1. Sunita Almatier, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
2. Sunita Almatier, 2005, Penuntun Diet, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
3. Tuti Soenardi, Tim Yayasan Gizi Kuliner, 2014, Mengangkat Gizi & Kuliner Makanan Rumah Sakit, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
4. Francin, P., 2005, Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. EGC, Jakarta.
5. Susilowati, Kuspriyanto, 2016, Gizi Dalam Daur Kehidupan, Refika Aditama, Jakarta
6. Hasan, R. 2005. Buku Kuliah 2 Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta : Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Universitas Indonesia.
7. Werner, David. 2002. Anak-Anak Desa yang Menyandang Cacat. Terjemahan oleh Yayasan Bhakti Luhur, Malang.

# KENALI POSISI YANG BENAR SAAT MEMBERIKAN ANAK MAKAN BAIK DENGAN BOTOL, SENDOK ATAU JARI.

Jika bayi tidak dapat menghisap dan menelan dengan baik, ibunya mungkin berfikir bahwa dia harus memperbesar lubang pada dot, mendongakkan kepala bayi kebelakang dan menuangkan susu ke mulut bayi.

## **SALAH!**

Cara ini dapat membuat bayi tersedak dan tidak membantunya belajar menghisap dengan baik.



Aturlah posisi bayi supaya kepalanya agak maju ke depan dan botol susu datang dari depannya bukan dari atas. Memberi tekanan/mendorong dadanya dengan hati-hati akan membantu mencegah tubuh bayi (teregang) kaku ke belakang sehingga dia dapat menelan secara lebih baik.

## **BETUL!**

Jika memungkinkan, biarkan bayi yang memegang botolnya.



Untuk menghindarkan tubuh bayi (teregang) kaku kebelakang, tekuklah bahu dan punggungnya ke depan, menjaga panggul dan lututnya tetap tertekuk. Yakinkan bahwa kepala sedikit ditekuk ke depan. Tempatkan makanan di bawah dan di depan anak, bukan di atas atau di belakangnya.

## **BETUL!**

## **INGATLAH:**

Ketika memberi makan anak cerebral palsy, menyuapkan makanan dari atas kerap kali menyebabkan kepala anak menekan ke belakang dan tubuh menjadi kaku. Ini membuatnya sulit menelan.

Menyuapkan makanan dari depan membantu menghentikan kekakuan dan mempermudah anak untuk makan serta menelan.



- TENTANG YPK BALI -

YPK BALI

Rehabilitation for Physically Disabled



YPK Bali telah didirikan sejak tahun 2001 dengan visi untuk meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup penyandang disabilitas fisik di Bali melalui penyediaan pelayanan kesehatan dan pendidikan yang terjangkau, penuh kepedulian dan professional.

Salah satu tujuan yang ingin dicapai YPK Bali adalah meningkatkan kualitas kesehatan anak disabilitas melalui pemenuhan gizi seimbang dan juga meningkatkan kesadaran orang tua, keluarga dan masyarakat bahwa anak disabilitas harus mendapatkan perlakuan yang sama. Gizi makanan yang mereka peroleh dan juga kesempatan untuk belajar makan dan minum sendiri.

Ingatlah bahwa membantu anak mengembangkan kemampuan makan sedini mungkin sangatlah penting karena nutrisi yang baik penting bagi kesehatan dan kehidupan anak disabilitas.

Selain layanan edukatif ini, kami juga siap membantu anak disabilitas, para orang tua dan keluarga yang ingin mengetahui aktivitas rehabilitasi fisik untuk mendukung pengembangan kesehatan dan keterampilan anak disabilitas.

Jangan tunda waktu lagi untuk mendapat penanganan dini bagi putra/putri tercinta anda.

Kunjungi kami di:

YPK BALI

Senin-Jumat | 08.00 - 16.00 WITA

Sabtu | 08.00 - 13.00 WITA



Silahkan hubungi kami jika ada pertanyaan atau ingin mengenal pelayanan kami lebih lanjut.



+62 87 761 545 156



@ypkbali



+62 361 462 431



info@ypkbali.org



Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

Annika Linden Centre

Jl. Bakung 19 - Br. Tohpati Kesiman Kertalangu 80237

Denpasar – Bali



www.facebook.com/ypkbali



www.ypkbali.org

