

**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN (LPJ)  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Universitas  
Alma Ata**  
The Globe Inspiring University

**PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN GIZI  
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB TUNAS SEJAHTERA**

**DISUSUN OLEH:**

**DYAH PRADNYA PARAMITA, SST., M.Kes**

**PRODI DIII KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA**

**2022**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Program Pengabdian : **Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Gizi Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Tunas Sejahtera**

### **Ketua Tim Pelaksana**

Nama Lengkap : Dyah Pradnya Paramita, SST., M.Kes  
Jabatan : Dosen  
Institusi : Universitas Alma Ata

### **Anggota Tim**

Anggota 1 : Esthi Nawangsasi, M.A  
Anggota 2 : Fatimah, S.SiT., M.Kes  
Anggota 3 : Pramitha Sari, S.Gz., RD., M.H.Kes  
Anggota 4 : Ika Tri Susilowati, M.Pd  
Tahun Pelaksanaan : 2024  
Pendanaan : Yayasan  
Biaya Keseluruhan : Rp. 3000.000, 00

Yogyakarta, 16 Februari 2024

Mengesahkan,  
Kepala LPPM Universitas Alma Ata



Dr. apt. Daru Estiningsih, S.Si., M.Sc.

Ketua Pelaksana  
Pengabdian kepada Masyarakat



Dyah Pradnya Paramita, SST., M.Kes

## SURAT TUGAS

Nomor: 012/A/ST/LPPM/AA/II/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih, S.Si., M.Sc.  
Jabatan : Kepala LPPM Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>
1. Esthi Nawangsasi, M.A.	: Dosen Prodi S1 Pendidikan Matematika
2. Dyah Pradnya Paramita, S.ST., M. Kes	: Ketua Prodi D3 Kebidanan
3. Fatimah, S. Si.T., M. Kes	: Dosen Prodi D3 Kebidanan
4. Pramitha Sari, S.Gz RD,M.H.Kes	: Dosen Prodi S1 Gizi
5. Ika Tri Susilowati, M.Pd.	: Dosen Prodi S1 PAI
6. Amalia Ana Alhayir (NIM 220400918)	: Mahasiswa Prodi S1 Gizi
7. Avrilia Arti Savira (NIM 2204009223)	: Mahasiswa Prodi S1 Gizi
8. Magfiratunnisa (NIM 220400944)	: Mahasiswa Prodi S1 Gizi

Untuk dapat melaksanakan Pengabdian Masyarakat pada Kegiatan “**Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Gizi di SLB Tunas Sejahtera**” yang dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Selasa, 6 Februari 2024  
Waktu : 08.00 WIB – Selesai  
Tempat : SLB Tunas Sejahtera

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami, 5 Januari 2024  
Kepala LPPM Universitas Alma Ata



Dr. apt. Daru Estiningsih, S.Si., M.Sc.

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Alhamdulillah atas izin dan bimbingan Allah Subhanahuwata'ala Laporan Pertanggungjawaban Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini selesai. Laporan ini berisi penjelasan terkait proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai dari perencanaan, proses kegiatan, hasil dan evaluasi yang disajikan secara terperinci.

Atas nama Universitas Alma Ata mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh Kepala Sekola dan seruh Bapak/ Ibu Guru SLB Tunas Sejahtera yang telah memberikan ijin dan membantu terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Semoga kontribusi Bapak/Ibu dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT amiin

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 12 Februari 2024

Ketua Tim

Dyah Pradnya Paramita, SST., M.Kes

## DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PENGESAHAN

SURAT TUGAS

KATA PENGANTAR

1. Pendahuluan.....	5
2. Tujuan Kegiatan.....	6
3. Manfaat Kegiatan.....	7
4. Metode yang diterapkan.....	7
5. Peserta.....	7
6. Penyelenggara.....	7
7. Pelaksanaan.....	8
8. Rincian Biaya.....	8
9. Kesimpulan.....	8
10. Saran.....	9
11. Penutup.....	10

LAMPIRAN

## 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan Visi Universitas Alma Ata yaitu “Pada tahun 2040 menjadi universitas yang unggul, mandiri, berdaya saing global, berkontribusi terhadap pembangunan kesejahteraan bangsa dan peradaban dunia berlandaskan nilai-nilai Keislaman dan Kebangsaan Indonesia” maka dilaksanakanlah kegiatan-kegiatan untuk mencapai visi tersebut, yang diuraikan kedalam misi universitas sebagai berikut:

- a. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat (Tri Dharma) yang bermutu tinggi dan berdaya saing global, berdasarkan nilai-nilai keislaman dan kenagsaan Indonesia serta berkontribusi terhadap pembangunan kesejahteraan bangsa dan peradaban dunia.
- b. Mengembangkan system dan atmosfir akademik yang kondusif bagi terwujudnya budaya mutu (quality culture) dalam menyelenggarakan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui pengembangan tata kelola perguruan tinggi yang baik (*good university governance*) secara bertahap dan berkesinambungan.

Berdasarkan misi tersebut maka universitas bersama mendorong setiap dosen untuk melakukan kegiatan Tri Dharma dengan baik, termasuk pengabdian pada masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan setiap semester sesuai kebutuhan masyarakat.

Menurut data Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) 10% dari jumlah penduduk di dunia merupakan penyandang disabilitas. Keberadaan kaum disabilitas ini sangat rentan, terhadap aspek ekonomi, pendidikan, kesehatan, keterampilan, maupun kemasyarakatan. Berdasarkan data Susenas BPS tahun 2018 didapatkan estimasi penduduk Indonesia yang menyandang disabilitas sebesar 2,45% dan sekitar 39,97% dari jumlah tersebut mengalami lebih dari satu keterbatasan atau disabilitas (Infodatin, 2018).

Apapun jenis gangguannya, anak berkebutuhan khusus tersebut lambat laun akan menjadi seorang remaja. Selayaknya remaja pada umumnya, maka remaja berkebutuhan

khusus juga akan mengalami masa pubertas (Pamoedji, 2015). Pada masa ini, remaja mengalami kematangan seksual (Santrock, 2017), sehingga pendidikan kesehatan reproduksi dan seksual sangat diperlukan.

Kebutuhan akan informasi kesehatan reproduksi dan seksual ini menjadi suatu hal yang penting untuk diperhatikan, mengingat mereka memiliki keterbatasan dalam hal-hal tertentu. Pendidikan kesehatan reproduksi dan seksual ini juga merupakan hak dari anak berkebutuhan khusus. Dengan pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi dan seksual diharapkan anak mampu memahami diri mereka sendiri, nilai-nilai dan perilaku yang diharapkan dari mereka. Pemberian pendidikan kesehatan reproduksi dan seksual bagi anak berkebutuhan khusus memerlukan keterlibatan dari guru, pendamping ataupun orang tua.

SLB Tunas Sejahtera merupakan SLB swasta yang terletak di Kabupaten Sleman. Sekolah ini memberikan pendidikan kepada anak berkebutuhan khusus tunagrahita. Jumlah siswa yang sekolah di SLB ini sebanyak 50 orang. Dari informasi yang diperoleh dari pihak sekolah, ada kekhawatiran yang dirasakan oleh guru karena adanya kasus pelecehan seksual yang terjadi pada murid. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang kesehatan reproduksi dan seksual pada anak menjadi salah satu faktor penyebab. Berdasarkan latarbelakang tersebut maka, perlu dilakukan pemberian informasi kesehatan reproduksi dan seksual pada orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera..

## **2. TUJUAN KEGIATAN**

### **a. Tujuan Umum**

Memberikan informasi kesehatan reproduksi dan gizi anak berkebutuhan khusus pada orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera.

### **b. Tujuan Khusus**

- 1) Memberikan informasi tentang tentang kesehatan reproduksi anak berkebutuhan khusus pada orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera.
- 2) Memberikan informasi tentang tentang kesehatan seksual anak berkebutuhan khusus pada orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera
- 3) Memberikan informasi tentang tentang gizi anak berkebutuhan khusus pada orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera.

- 4) Mengetahui keterpaparan informasi kesehatan reproduksi dan seksual anak berkebutuhan khusus pada orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera

### **3. MANFAAT KEGIATAN**

- a. Orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera memiliki pengetahuan yang tepat tentang kesehatan reproduksi anak berkebutuhan khusus.
- b. Orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera memiliki pengetahuan yang tepat tentang kesehatan seksual anak berkebutuhan khusus.
- c. Orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera memiliki pengetahuan yang tepat tentang gizi anak berkebutuhan khusus
- d. Mengetahui kebutuhan informasi kesehatan pada anak berkebutuhan khusus yang diperlukan oleh orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera

### **4. METODE KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan diskusi.

### **5. PESERTA KEGIATAN**

Kegiatan ini diikuti oleh remaja dan pengurus karang taruna dusun Metes, Sedayu Bantul, dengan rincian 24 orang tua/ wali murid SLB Tunas Sejahtera.

### **6. PENYELENGGARA**

Penyelenggara kegiatan ini adalah Universitas Alma Ata Yogyakarta dan SLB Tunas Sejahtera.

### **7. PELAKSANAAN**

Hari/ Tanggal : Selasa/ 6 Februari 2024

Tempat : Aula SLB Tunas Sejahtera

### **8. RINCIAN BIAYA**

Terlampir

### **9. KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan ini diselenggarakan pada hari Selasa/ 6 Februari 2024 dengan topik kesehatan reproduksi dan seksual pada anak berkebutuhan

khusus. Materi disampaikan secara langsung oleh ibu Dyah Pradnya Paramita, SST., M.Kes selaku dosen Prodi DIII Kebidanan dan ibu Pramitha Sari, S.Gz., RD., M.H.Kes selaku dosen Prodi S1 Gizi. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar. Dari hasil survey yang telah disebar oleh tim pada peserta penyuluhan, sebanyak 62,5% belum pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi dan seksual yang dibutuhkan oleh anak berkebutuhan khusus.

#### **10. SARAN**

Pemberian informasi kesehatan pada orang tua/ wali murid anak berkebutuhan khusus dapat dilanjutkan dengan topik kesehatan yang lain dengan harapan, orang tua memiliki pengetahuan yang tepat dan cukup tentang kesehatan yang dibutuhkan anak mereka sehingga dapat mencegah permasalahan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi dan pelecehan seksual pada anak berkebutuhan khusus.

#### **11. PENUTUP**

Demikian laporan pertanggungjawaban ini kami susun, atas kerjasama dan bantuan dari semua pihak kami ucapkan terima kasih.

# LAMPIRAN

### **RUNDOWN ACARA**

<b>No</b>	<b>Waktu</b>	<b>Acara</b>	<b>Penanggung Jawab</b>
1.	08.00-08.05	Pembukaan	MC
2.	08.05-08.15	Sambutan	Kepala SLB Tunas Sejahtera
1.	08.15-09.00	Materi 1: “Kesehatan Reproduksi dan Seksual pada Anak Berkebutuhan Khusus	Dyah Pradnya Paramita, SST., M.Kes
2.	09.00-09.45	Materi 2: “Gizi pada Anak Berkebutuhan Khusus”	Pramitha Sari, S.Gz., RD., M.H.Kes
3.	09.45-10.15	Diskusi tanya jawab	Pemateri
4.	10.15-10.20	Penutup	MC







UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA  
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN

Alamat: Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55183  
Telepon: (0274) 4342288

DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

Nama Kegiatan : Peruluhan Kesehatan Reproduksi dan Gizi  
Hari / Tanggal : Selasa / 6 Feb 2024  
Waktu : 08.00 - 10.00 WIB  
Tempat : SLB Tunas Sejahtera

NO	NAMA	ALAMAT	Tanda Tangan
1	Sulastri	Gerjen margomulyo	
2	wiwik widarti	Jamblangan Margomulyo	
3	Siti prihatin	klaci 3	
4	Wirarsih	gatak	
5	Winarti ningsih	Gumuk	
6	Wagayah	mangsel.	
7	UMI. Lakifah	Terwilen	
8	Dwi Susanti	Kasuran wstan	
9	Eni Runiawati	Ngaran	
10	Mei Monah	Kandangan	
11	Puji ati	Mangsel.	
12	WAHYU .T.H	klengkapan	

13 YAMINI  
Towangun



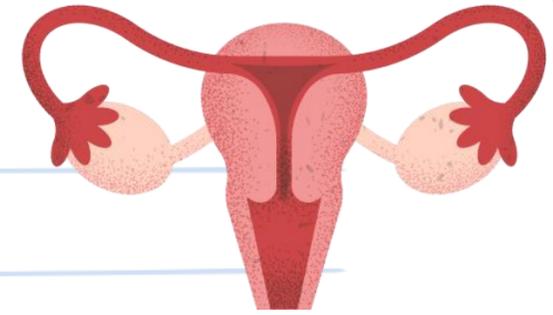
# PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUALITAS PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Oleh:

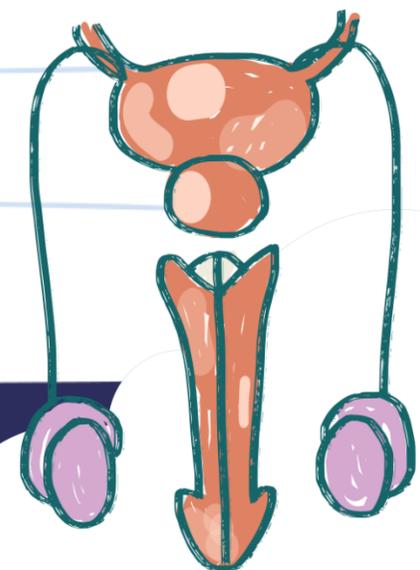
Dyah Pradnya Paramita, SST., M.Kes

Prodi DIII kebidanan, Universitas Alma Ata

# Mengapa anak perlu diberi pengetahuan tentang kesehatan reproduksi ?



- **Membentuk kemandirian untuk perilaku hidup sehat pada anak**
- **Mencegah kekerasan seksual Anak-anak penyandang disabilitas memiliki resiko 3,6 kali lebih besar untuk mengalami kekerasan fisik (physical violence) dan 2,9 kali lebih besar untuk mengalami kekerasan seksual (sexual harassment) dibandingkan teman sebayanya tanpa disabilitas.**



## TOPIK YANG PERLU DIAJARKAN KE ANAK

- Hak Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas
- Konsep laki-laki dan perempuan
- Kebersihan tubuh
- **Pubertas pada remaja**
- Seksualitas dan kehamilan
- Membangun relasi tanpa kekerasan
- Melindungi diri dari tindakan kekerasan.



# apa itu Pubertas?

- Pubertas merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi, dan perilaku.
- Secara umum perempuan mengalami pubertas lebih cepat daripada laki-laki



# Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Remaja Putri



1

- Terjadi pada usia 10-15 tahun

2

- Organ reproduksi (uterus dan ovarium) mulai berkembang --> ovulasi dan menstruasi

3

- Pertumbuhan tinggi dan berat badan yang pesat
- Kulit berminyak
- Lebih sering berkeringat
- Muncul jerawat
- Tumbuh bulu pada bagian ketiak dan kemaluan
- pinggul dan paha yang melebar
- kadar lemak yang meningkat
- payudara membesar

# Catatan Khusus untuk Remaja Putri



1

- Organ reproduksi mulai berkembang --> ovulasi dan menstruasi

2

- Memakai pakaian lengkap dengan tambahan bra
- Memakai pembalut (cara, durasi, dan frekuensi)
- Membungkus dan membuang pembalut bekas pakai
- Menandai kalender saat menstruasi

# Catatan Khusus untuk Remaja Putri



1

- Pertumbuhan tinggi dan berat badan yang pesat
- Kulit berminyak
- Lebih sering berkeringat
- Muncul jerawat
- Tumbuh bulu pada bagian ketiak dan kemaluan
- pinggul dan paha yang melebar
- kadar lemak yang meningkat
- payudara membesar

2

- Memberitahu guru/orangtua/petugas layanan kesehatan jika mengalami sakit di bagian-bagian organ reproduksi
- Mengenali sentuhan yang wajar dan tidak wajar dari dan untuk orang lain memahami risiko kehamilan

# Perubahan Fisik Masa Pubertas pada Remaja Putra



1

Usianya dimulai dari 12-16 tahun

2

Ukuran testis dan penis yang membesar

3

- Pertumbuhan tinggi dan berat badan yang pesat
- Kulit berminyak
- Lebih sering berkeringat
- Muncul jerawat
- Tumbuh bulu pada bagian ketiak dan kemaluan
- Bulu pada tubuh menebal dan bertambah banyak, juga di wajah (kumis, jenggot, dan cambang)
- Bahu melebar
- Otot pada bagian dada, bahu, dan lengan membesar.



# Timbulnya Ketertarikan Seksual di Masa Pubertas

- Remaja akan merasa senang bisa menyentuh bagian tubuh sensitif mereka (onani/ masturbasi).
- Remaja laki-laki dapat mengalami ereksi saat terangsang oleh sentuhan, imajinasi, ataupun visual.
- Hal yang wajar dan tidak dapat diingkari --> Terkadang remaja dengan disabilitas tidak dapat membedakan tempat dan situasi yang pantas untuk melakukan hal tersebut.

Hal yang perlu dilakukan ke anak:

- Mengenalkan tentang konsep tempat pribadi dan umum
- Memahami tentang relasi dengan orang-orang di sekitar
- Memahami tentang kekerasan seksual dan perilaku seksual yang berisiko



# Perubahan Suasana Hati di Masa Pubertas

- Remaja perubahan suasana hati yang cukup dinamis karena perubahan hormon
- Remaja putri cenderung memiliki perubahan hati yang lebih dinamis terutama jika sedang menstruasi.

Hal yang perlu dilakukan ke anak:

- Memahami anak, hal yang tepat dilakukan untuk meluapkan dan mengungkapkan emosi tersebut dan kepada siapa
- Memberitahukan mengenai emosi, perasaan, ataupun perubahan hati tersebut



# Gambaran Diri

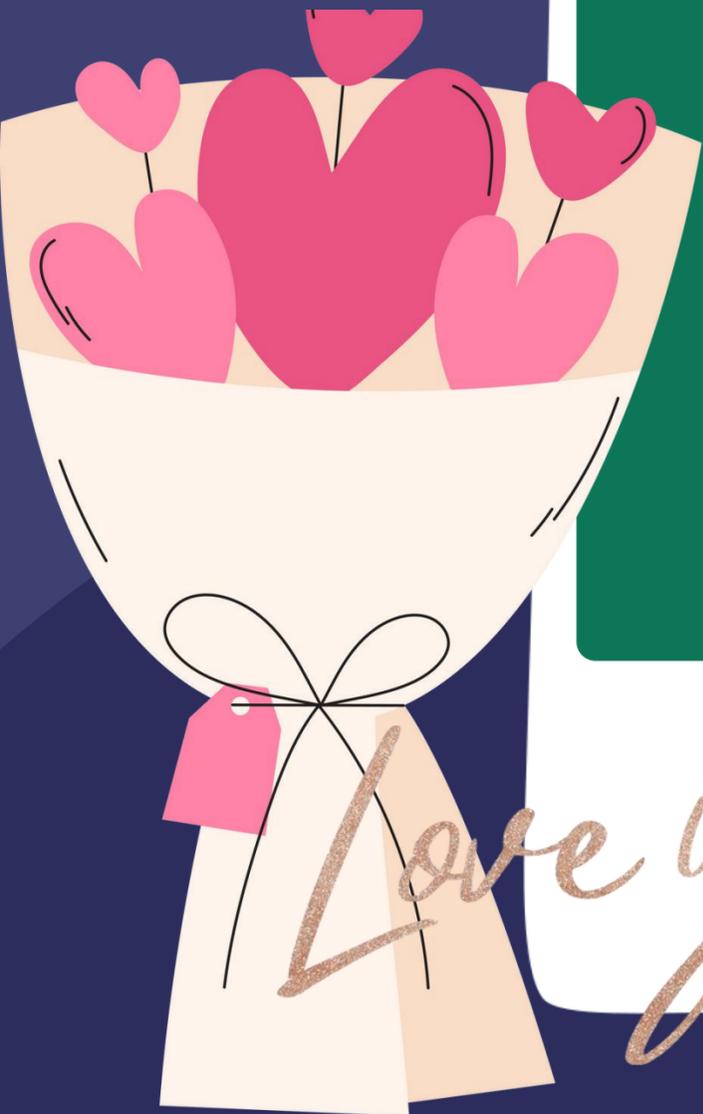
- Remaja individu mulai memperhatikan penampilan fisik, apakah sudah sesuai dengan standar di masyarakat.
- Dapat timbul perasaan tidak nyaman ketika tidak menyukai bayangan dirinya yang terpantul di cermin, hal ini wajar terjadi, dan hampir setiap remaja merasakan hal seperti ini.

Hal yang perlu dilakukan ke anak:

- Bantu anak berpenampilan menarik dengan menjaga kebersihan, memakai pakaian yang sesuai dengan selera dan mode, mencoba gaya rambut baru.
- Bantu remaja untuk mengembangkan gambaran diri dengan membangun budaya saling mengapresiasi, mengenali kelebihan dirinya dan kebutuhan khusus yang dimiliki dirinya.

# Hubungan yang Romantis

- Remaja memungkinkan untuk mulai memiliki rasa suka pada orang lain.
- Anak perlu didorong untuk menyampaikan hal yang sedang dirasakannya sehingga kita (orang tua dan guru) dapat memberitahu bagaimana cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi hal tersebut.



**JAGA ANAK KITA, BERIKAN  
PENDAMPINGAN DAN PENDIDIKAN  
SESUAI KEBUTUHAN DAN  
KEMAMPUAN MEREKA**







**Pramitha Sari, S.Gz, RD, M.H.Kes.**  
**Dosen Program Studi Gizi**  
**Universitas Alma Ata**

# Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan dan perkembangan adalah ciri alami dari seluruh makhluk hidup. Dukungan gizi yang optimal memberikan kontribusi untuk tumbuh dan kembang anak sesuai tahapan yang dilaluinya. Kekurangan gizi mengakibatkan gangguan tumbuh kembang

Pertumbuhan adalah perubahan jumlah dan besar	Perkembangan adalah proses pematangan fungsi tubuh
Pertumbuhan bersifat kuantitatif	Perkembangan bisa diukur secara kualitatif dan kuantitatif

# Problem Pemenuhan Gizi ABK

- Masalah komunikasi → Tantrum, kesulitan mengendalikan perilaku
- Moody
- Picky eater
- Tidak patuh diet
- Makan sangat sedikit
- Gangguan Pencernaan → Intoleransi makanan, metabolisme



# Problem Pemenuhan Gizi ABK

- Hiperaktif : Mengandung salisilat (jagung, gandum, coklat, jeruk, junkfood) karena menyebabkan gangguan pemusatan perhatian, perilaku hiperaktif dan impulsif
- Down Syndrome : hindari obesitas dengan asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik, cukupi kebutuhan vitamin D, kalsium (secara hormonal, berisiko memiliki densitas tulang rendah), perbanyak karbohidrat kompleks dibanding gula sederhana



Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur <b>(BB/U) anak usia 0 - 60 bulan</b>	Berat badan sangat kurang ( <i>severely underweight</i> )	<-3 SD
	Berat badan kurang ( <i>underweight</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
	Berat badan normal	-2 SD sd +1 SD
	Risiko Berat badan lebih <sup>1</sup>	> +1 SD
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur <b>(PB/U atau TB/U) anak usia 0 - 60 bulan</b>	Sangat pendek ( <i>severely stunted</i> )	<-3 SD
	Pendek ( <i>stunted</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
	Normal	-2 SD sd +3 SD
	Tinggi <sup>2</sup>	> +3 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan atau Tinggi Badan <b>(BB/PB atau BB/TB) anak usia 0 - 60 bulan</b>	Gizi buruk ( <i>severely wasted</i> )	<-3 SD
	Gizi kurang ( <i>wasted</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Berisiko gizi lebih ( <i>possible risk of overweight</i> )	> + 1 SD sd + 2 SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	> + 2 SD sd + 3 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	> + 3 SD

# STATUS GIZI ANAK

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur <b>(IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun</b>	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	> + 2 SD

ANGKA

KEBUTUHAN NUTRISI

4-6 Tahun

KEBUTUHAN

GIZI



Energi : 1400 kkal

Protein : 25 gram

Lemak : 50 gram

Karbohidrat : 220 gram

*Pramitha Sari*

ANGKA

KEBUTUHAN

GIZI

KEBUTUHAN NUTRISI

7-9 Tahun

Energi : 1650 kkal

Protein : 40 gram

Lemak : 55 gram

Karbohidrat : 250 gram



*Pramitha Sari*

ANGKA

KEBUTUHAN NUTRISI

10-12 Tahun

KEBUTUHAN

GIZI

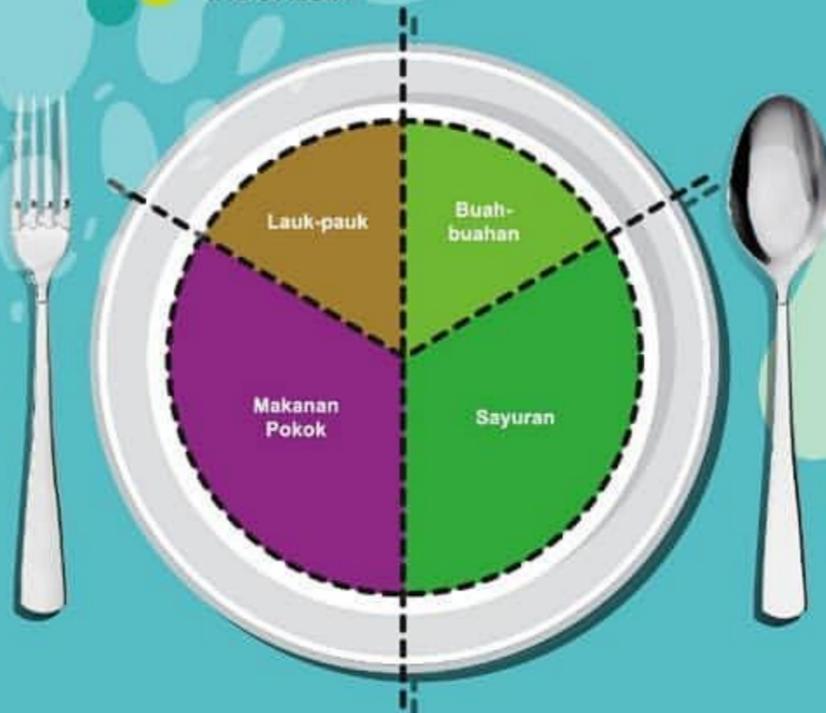


Energi : 2000 kkal  
Protein : 50 gram  
Lemak : 65 gram  
Karbohidrat : 300 gram



Energi : 1900 kkal  
Protein : 55 gram  
Lemak : 65 gram  
Karbohidrat : 280 gram

*Pramitha Sari*



# ISI PIRINGKU Sekali Makan

(contoh: makan siang ± 700 kalori)

**1. Makanan Pokok** → Nasi dan Penukarnya

- 150 gr Nasi = 3 centong nasi
- = 3 buah sedang kentang (300 gr)
- = 1½ gelas mie kering (75 gr)

**2. Lauk Pauk**

- a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
- = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
- = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
- b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

**3. Sayuran** = 150 gr = 1 mangkok sedang

**4. Buah**

- 150 gr pepaya = 2 potong sedang
- = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
- = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

Usia 2-5 Tahun



MAKANAN POKOK



LAUK HEWANI (Ditutamakan)



LAUK NABATI



LEMAK (minyak/santan)



SAYUR & BUAH

Prinsip Makanan Anak (Usia 2-5 tahun)

- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Cukup cairan ( 5-7 gelas belimbing /hari )

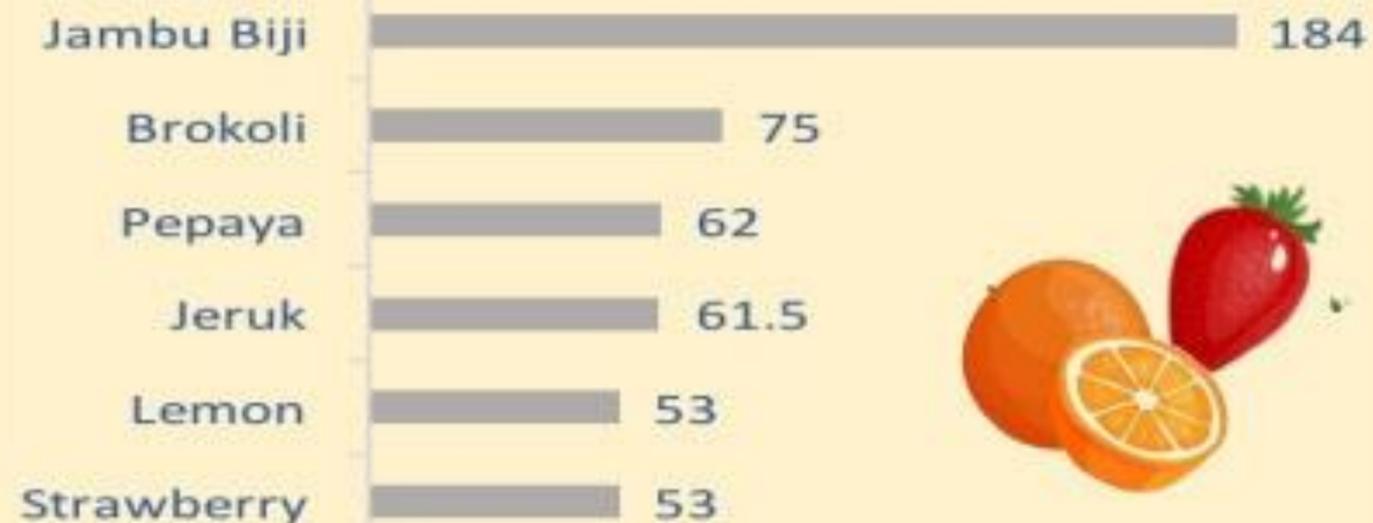
Pemberian Makan (usia 2-5 tahun)

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

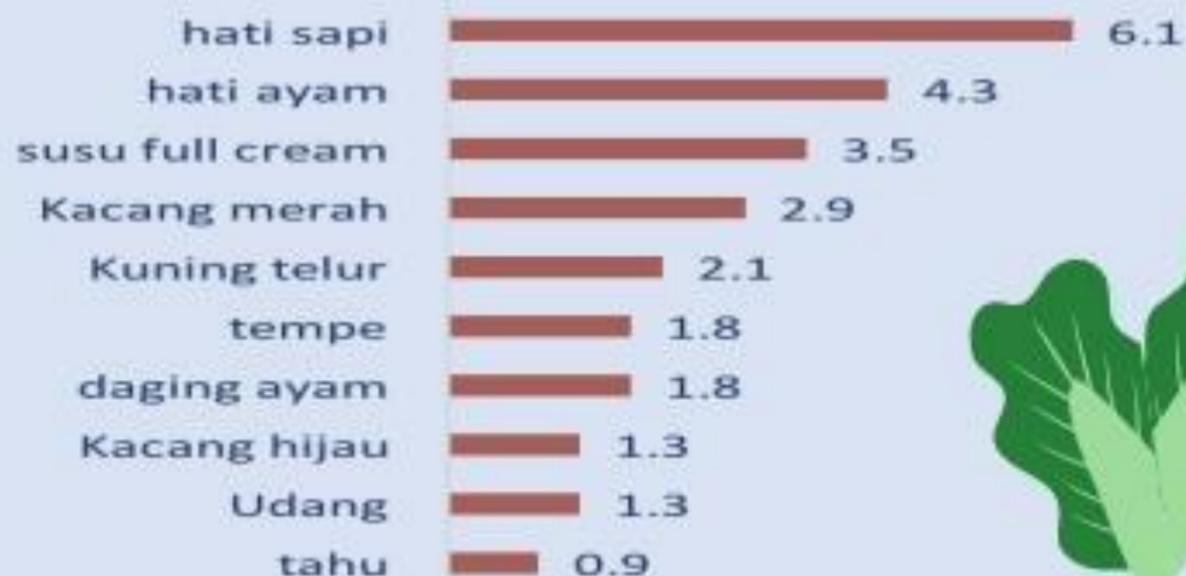
### Kandungan Vitamin A per 100 gram (µg)



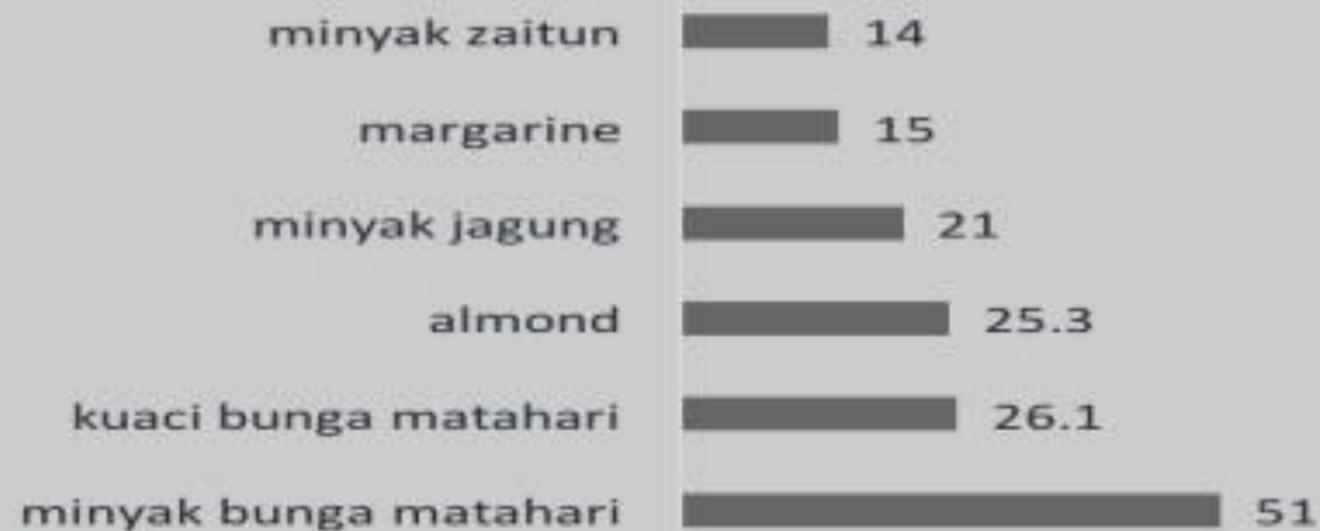
### Kandungan Vitamin C per 100 gram (mg)



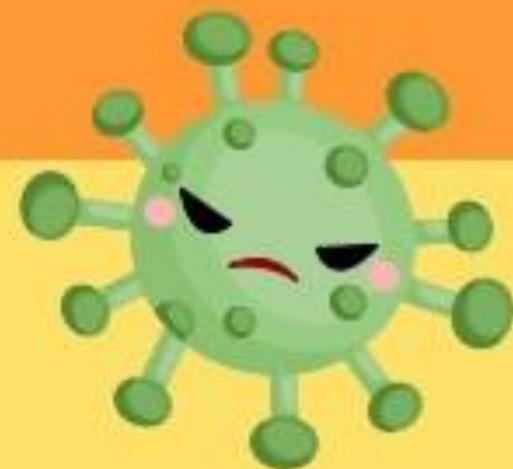
### Kandungan Seng Per 100 gram (mg)



### Kandungan Vitamin E Per 100 gram (µg)



# Batasi Asupan Garam dan Gula



Gunakan garam beryodium 1 sendok teh per hari



Buah segar adalah pilihan terbaik untuk anak Anda



Jangan beri mereka minuman ringan atau soda dan minuman lain yang tinggi gula



Saat memasak dan menyiapkan makanan untuk anak Anda, batasi jumlah garam dan bumbu natrium tinggi



Jangan memberi anak Anda camilan yang tinggi garam dan gula.



# Batasi Asupan Lemak dan Minyak



## Konsumsi lemak tak jenuh



Ikan



Alpukat



Kacang-kacangan



Minyak Zaitun  
Minyak Kedelai  
Minyak Kanola  
Minyak Bunga Matahari  
Minyak Jagung

## Konsumsi daging putih



Ikan



Ayam

## JANGAN BERIKAN

### Makanan lemak jenuh



Ikan



Daging



Krim



Kelapa dan minyak kelapa

### Daging Olah



Daging Ham



Kornet



Bacon



Sosis



Salami

### Makanan Cepat Saji



Pie



Pizza



Makanan digoreng



Kue



Keripik

# THANK

*You*



Pramitha Sari



mitha\_dietisien



Pramitha Sari



mitha the dietisien



+62 812 2750 8224



## Pramitha Sari

DIETISIEN & KONSELOR MENYUSUI

*Kita tidak perlu menjadi ibu yang sempurna,  
tapi kita perlu jadi ibu yang bahagia*