

## **BUKU PINTAR KONSELING KELUARGA MANDIRI SADAR GIZI (KADARZI)**

### **Kriteria Keluarga mandiri Sadar Gizi**

1. Biasa makan beraneka ragam makanan.
2. Selalu memantau kesehatan dan pertumbuhan anggota keluarganya (menimbang berat badan), khususnya balita dan ibu hamil.
3. Biasa menggunakan garam beryodium
4. Memberi dukungan kepada ibu melahirkan agar memberikan ASI saja pada bayi sampai umur 4 bulan.
5. Biasa makan pagi.

*Keluarga dikatakan kadarzi, bila dapat melaksanakan seluruh perilaku tersebut. Bila salah satu perilaku belum dapat dilaksanakan, maka keluarga tersebut belum Kadarzi.*

### **Yang perlu disampaikan agar keluarga biasa makan beraneka ragam makanan**

1. Pengertian aneka ragam makanan yaitu :  
Makan 2-3 kali sehari yang terdiri dari 4 macam kelompok bahan makanan. Dari tiap kelompok bahan makanan dan jenis yang dikonsumsi, maka makin banyak jenisnya makin baik. Adapun 4 kelompok bahan makanan tersebut adalah :
  - a. Makanan pokok, sebagai sumber zat tenaga : beras, jagung, ubi, singkong, mie, dan lain-lain.
  - b. Lauk pauk, sebagai sumber zat pembangun : ikan, telur, ayam, daging, tempe, kacang-kacangan, tahu, dll.
  - c. Sayuran dan buah-buahan, sebagai sumber zat pengatur : bayam, kangkung, wortel, buncis, kacang panjang, sawi, daun singkong, daun katuk, pepaya, pisang, jeruk, semangka, nanas dan lain-lain.

2. Manfaat makan aneka ragam makanan, yaitu :  
Untuk melengkapi zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh agar dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dan terhindar dari penyakit kekurangan gizi.
3. Akibat tidak makan aneka ragam makanan, yaitu :  
Tubuh kekurangan zat gizi tertentu dan lebih mudah terserang penyakit dan khusus balita pertumbuhan dan kecerdasannya terganggu.
4. Tindakan yang perlu dilakukan bila keluarga belum makan aneka ragam makanan, yaitu :
  - ◆ Jelaskan tentang pentingnya makan aneka ragam makanan pada kesehatan, pertumbuhan dan kecerdasan.
  - ◆ Memanfaatkan pekarangan disekitar rumah dengan menanam tanaman, beternak ayam, bebek, ikan dan lain-lain agar dimakan oleh anggota keluarga dan hasil pekarangan juga dapat dijual untuk menambah penghasilan keluarga.
  - ◆ Mengupayakan bantuan dari sektor pertanian, untuk mengusahakan penggunaan lahan pertanian secara gotong royong bagi keluarga yang tidak mempunyai pekarangan.
  - ◆ Anjurkan ibu untuk masak aneka ragam dengan menu yang disukai oleh anggota keluarga.

*Nikmatilah aneka ragam makanan yang tersedia.*

**Yang perlu disampaikan pada keluarga agar memantau kesehatan dan pertumbuhan anggota keluarganya.**

1. Pengertian memantau kesehatan dan pertumbuhan, yaitu : mengikuti perkembangan kesehatan dan pertumbuhan anggota keluarga, terutama bayi, balita dan ibu hamil.
2. Kegunaan memantau kesehatan dan pertumbuhan yaitu :
  - a. Mengetahui pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak balita.

- b. Mengetahui kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin, mencegah ibu melahirkan Bayi dengan berat badan lahir rendah dan terjadinya perdarahan pada saat melahirkan.
  - c. Mengetahui kesehatan anggota keluarga dewasa dan usia lanjut.
3. Akibat bila tidak memantau kesehatan dan pertumbuhan anggota keluarga, yaitu :
- ◆ Tidak mengetahui perkembangan pertumbuhan bayi, anak balita dan janin secara normal.
  - ◆ Tidak mengetahui adanya gejala penyakit pada bayi, anak balita, dan ibu hamil, misalnya kekurangan zat gizi, kegemukan, gangguan pertumbuhan janin dan gangguan kesehatan lain.
4. Tindakan yang perlu dilakukan bila keluarga belum memantau kesehatan dan pertumbuhan anggota keluarganya, yaitu :
- ◆ Anjurkan kepada anggota keluarga/ibu menimbang bayi dan anak balitanya setiap bulan ke Posyandu. **Bila berat badan anak turun atau tidak naik**, maka anjurkan orang tua/ibu untuk memeriksakan anaknya ke Petugas kesehatan di meja 5 Posyandu atau Puskesmas terdekat.
  - ◆ Anjurkan kepada ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya sesegera mungkin ke petugas kesehatan secara teratur, paling sedikit 4 kali selama masa kehamilan. **Bila ibu hamil terlihat kurus, maka anjurkan ibu tersebut untuk makan 1-2 piring lebih banyak dari biasanya, dan minum tablet tambah darah setiap hari 1 tablet, sedikitnya 90 tablet selama masa kehamilan.** Selain minum tablet tambah darah, ibu dianjurkan makan-makanan sumber zat besi seperti : ikan, telur, tempe, kacang-kacangan, sayur-sayuran dan buah-buahan.

**Yang perlu disampaikan pada keluarga agar menggunakan/ masak dengan garam beryodium.**

1. Pengertian garam beryodium, yaitu : garam yang telah ditambah zat yodium yang diperlukan oleh tubuh. Pada kemasan biasa ditulis “garam beryodium”.
2. Kegunaan garam beryodium, yaitu : mencegah terjadinya penyakit Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY).

3. Akibat tidak menggunakan /masak dengan garam beryodium, yaitu terjadinya penyakit Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) yang ditandai dengan :
  - ◆ Membesarnya kelenjar gondok di daerah leher, sehingga mengurangi daya tarik seseorang.
  - ◆ Pertumbuhan anak tidak normal yang disebut kretin/kerdil.
4. Tindakan yang perlu dilakukan bila keluarga belum makan/masak dengan garam beryodium, yaitu :
  - ◆ Anjurkan keluarga agar selalu makan/masak dengan garam beryodium.
  - ◆ Jelaskan kepada keluarga bagaimana membedakan garam beryodium dan garam tidak beryodium dengan menggunakan test kit yang disebut Yodina test (dapat dibeli di apotik/toko obat).

Selanjutnya terangkan cara menggunakan test kit tersebut, yaitu : teteskan garam dapur dengan cairan yodina, maka akan terlihat perubahan warna garam putih menjadi biru keunguan pada garam yang beryodium. Semakin tua warnanya, semakin baik mutu garam beryodium.
5. Bagaimana jika tidak tersedia test kit dan cairan yodina ?
  - ◆ Kupas singkong yang masih segar, kemudian diparut.
  - ◆ Tuangkan 1 sendok perasan singkong parut tanpa ditambah air kedalam tempat yang bersih.
  - ◆ Tambahkan 4-6 sendok terh munjung garam yang akan diperiksa.
  - ◆ Tambahkan 2 sendok teh cuka biang, aduk sampai rata, biarkan beberapa menit. Bila timbul warna biru keunguan berarti garam tersebut mengandung yodium.

**Yang perlu disampaikan pada ibu agar memberika ASI saja pada bayi dengan umur 0-4 bulan.**

1. Pengertian pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja, yaitu : tidak memberikan makanan dan minuman lain selain ASI pada bayi umur 0-4 bulan.
2. Kegunaan memberikan ASI saja, yaitu :
  - ◆ ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, murah dan mudah memberikannya pada bayi.

- ◆ ASI saja dapat mencukupi kebutuhan gizi bayi untuk tumbuh kembang dengan normal pada bayi sampai berumur 4 bulan.
  - ◆ ASI yang pertama keluar disebut *kolustrum* berwarna kekuningan, dan mengandung zat kekebalan untuk mencegah timbulnya penyakit. Oleh karena itu harus diberikan kepada bayi dan jangan sekali-sekali dibuang.
  - ◆ Keluarga tidak perlu mengeluarkan biaya untuk makanan bayi 0-4 bulan.
  - ◆ Dengan ASI mempererat ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.
3. Akibat tidak memberikan ASI saja pada bayi, yaitu :
- ◆ Bila bayi umur 0-4 bulan diberi makanan lain selain ASI, dapat terjadi gangguan alat pencernaan.
  - ◆ Bayi tidak mempunyai ketahanan tubuh untuk mencegah penyakit.
  - ◆ Bila bayi diberikan susu botol sering terjadi mencret, kemungkinan bayi tidak cocok dengan susu bubuk atau cara membuatnya tidak bersih, dan pengeluaran biaya rumah tangga lebih banyak.
  - ◆ Mengurangi ikatan cinta kasih antara ibu dan anak.

Tindakan yang perlu dilakukan bila ibu belum memberikan ASI saja pada bayi mulai umur 0-4 bulan, yaitu :

- ◆ Memberikan pendidikan gizi atau pengetahuan tentang pentingnya memberikan ASI saja pada bayi mulai umur 0-4 bulan.
- ◆ Mempersiapkan ibu agar dapat menyusui bayinya segera setelah melahirkan dengan menganjurkan makan-makanan bergizi yang dapat meningkatkan ASI, misalnya kacang-kacangan, sayuran hijau, ikan, telur dan buah-buahan.
- ◆ Mulai umur 4 bulan bayi dapat diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI.

### **Yang perlu disampaikan pada keluarga agar biasa makan pagi**

1. Pengertian makan/sarapan pagi, yaitu : makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Jumlah yang dimakan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari.

2. Manfaat makan/sarapan pagi, yaitu :
    - ◆ Untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik.
    - ◆ Membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran.
    - ◆ Membantu mencukupi zat gizi.
  3. Akibat tidak makan pagi, yaitu :
    - ◆ Badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga.
    - ◆ Tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pagi hari dengan baik.
    - ◆ Anak sekolah tidak dapat berpikir dengan baik dan malas.
    - ◆ Orang dewasa hasil kerjanya menurun.
  4. Tindakan yang perlu dilakukan bila keluarga belum biasa makan pagi, yaitu :
    - ◆ Jelaskan keuntungan seseorang bila membiasakan diri makan pagi.
    - ◆ Anjurkan makan pagi sesuai dengan keadaan ekonomi keluarga.
    - ◆ Gunakan bahan makanan yang tersedia dan mudah dibuat dikeluarga atau mudah didapat di daerah setempat.
    - ◆ Berikan contoh-contoh makan pagi yang sederhana dan bergizi.
- 
- ◆ *Pujilah keluarga apabila sudah melakukan perilaku gizi yang baik dan benar.*
  - ◆ *Anjurkan agar tetap mempertahankan perilaku tersebut.*

**Keluarga Sadar Gizi**

**Keluarga Sehat**

**Keluarga Produktif**

**MASA DEPAN KELUARGA CERAH**

