

Pola dan Gaya Asuh Makan untuk Bayi dan Baduta

Dwi Hastuti



MODUL AKADEMI KELUARGA HEBAT INDONESIA KELAS 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN “Pola dan Gaya Asuh Makan untuk Bayi dan Baduta”

Penulis

Dwi Hastuti



Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia
Institut Pertanian Bogor



Badan Kependudukan dan
Keluarga Berencana Nasional
Republik Indonesia

Judul:

Modul Akademi Keluarga Hebat Indonesia Kelas 1000 Hari Pertama Kehidupan :
“Pola dan Gaya Asuh Makan untuk Bayi dan Baduta”

Penulis:

Dwi Hastuti

Ilustrator:

Fida Nurul Fajriah

Layout:

Rizky Amalia

Penerbit:

Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia IPB
Jl. Lingkar Akademik, Kampus IPB Dramaga, Bogor 16680

Edisi Ke-1 Cetakan Pertama: Desember 2018

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

ISBN: 978-623-7050-03-2



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat dan karunia Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Modul ini dengan baik. Modul dengan judul Pola dan Gaya Asuh Makan untuk Bayi dan Baduta adalah bagian dari Modul Edukasi Lanjut dalam rangka Akademi Keluarga Hebat Indonesia Kelas Keluarga 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang disusun atas kerja sama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) RI dengan Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor (IKK, FEMA, IPB).

Keluarga sebagai lingkungan terkecil dan terdekat seseorang menentukan bagaimana seseorang tersebut bisa menjalankan peranannya sebagai individu maupun makhluk sosial dengan baik. Keluarga merupakan tempat pertama kali seseorang mengenal kasih sayang, nilai-nilai kemanusiaan, dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Setiap keluarga mempunyai individu-individu yang mempunyai kebutuhan berbeda-beda. keluarga merupakan sebuah sistem yang di dalamnya terjadi pembagian cinta kasih, rasa hormat, dan tanggung jawab. Selain itu, keluarga juga merupakan suatu sistem pengasuhan dan pembelajaran manusia (*humanizing*) dengan memanfaatkan sumber daya dari lingkungannya yang kemudian diubah untuk memenuhi kebutuhan fisik guna kehidupan yang lebih baik bagi anggota keluarga. Oleh karenanya, keluarga berfungsi dalam menjaga, menumbuhkan, dan mengembangkan anggota-anggotanya.

Hal tersebut menyiratkan bahwa untuk dapat menciptakan Keluarga Indonesia yang Hebat dan Sejahtera maka upaya untuk menyiapkan, membina, dan mengembangkan keluarga-keluarga Indonesia melalui sebuah rangkaian edukasi yang terstruktur merupakan sebuah kebutuhan. Dalam Akademi Hebat Keluarga Indonesia, BKKBN RI dengan Departemen IKK, FEMA, IPB mengembangkan program-program edukasi keluarga dan salah satunya adalah Kelas Keluarga 1000 HPK.

Modul ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan bacaan yang dapat digunakan keluarga-keluarga Indonesia, khususnya keluarga dengan ibu hamil dan anak baduta (1000 HPK), untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya dalam melaksanakan pengasuhan yang optimal untuk tumbuh kembang anak mulai dari janin hingga usia dua tahun, dalam 1000 hari pertama kehidupannya. Modul ini diharapkan dapat berkontribusi dalam membentuk keluarga-keluarga Indonesia yang hebat dan sejahtera. Keluarga Hebat, Keluarga Cerdas, keluarga Bahagia.

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan semua pihak dalam penyusunan Modul ini. Saran dan masukan untuk memperbaiki Modul ini sangat diharapkan.

Penulis

DAFTAR ISI

<u>KATA PENGANTAR</u>	<u>iii</u>
<u>DAFTAR ISI</u>	<u>v</u>
TUJUAN PEMBELAJARAN	1
METODE PEMBELAJARAN	2
POKOK-POKOK BAHASAN	3
Pola Dan Gaya Asuh Makan Untuk Bayi Dan Baduta	4
1. Pengertian Pola Asuh Makan	5
PENTINGNYA POLA DAN GAYA ASUH MAKAN	6
MASALAH MAKAN PADA ANAK USIA BAYI DAN BADUTA	7
2. Pola Asuh Makan untuk Anak Bayi	9
APA ITU MP-ASI?	10
3. Pola Asuh Makan untuk Anak Baduta	11
PERAN ORANGTUA UNTUK PEMBIASAAN MAKAN GIZI SEIMBANG	15

4. Pengertian Gaya Asuh Makan	17
Menggunakan Kata-kata yang Meningkatkan Motivasi Anak	19
5.Peran Orang Tua dan Gaya Asuh Makan untuk Bayi dan Baduta	21
<u>Soal Latihan</u>	<u>25</u>

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti edukasi ini, diharapkan peserta:

1. Mengetahui pola dan gaya asuh makan untuk bayi dan baduta (bawah dua tahun)
2. Mengetahui dan mempratekkan pola dan gaya asuh makan yang baik untuk bayi dan baduta (bawah dua tahun)

METODE PEMBELAJARAN



1. Ceramah

2. Diskusi

3. Menggunakan Alat bantu *Leaflet* dan *LCD*

POKOK-POKOK BAHASAN

1. Pengertian Pola Asuh Makan
2. Pola Asuh Makan untuk Anak Bayi
3. Pola Asuh Makan untuk Anak Baduta
4. Pengertian Gaya Asuh Makan
5. Peran Orang Tua dan Gaya Asuh Makan untuk Bayi dan Baduta

Pola Dan Gaya Asuh Makan Untuk Bayi Dan Baduta

Pola Asuh Makan:

- ASI
- Makanan Pendamping ASI
- Makanan

Gaya Asuh Makan :

- Perhatian/Kasih Sayang dalam Pemberian Makan
- Komunikasi: Penjelasan/Penetapan Kegunaan Makan

Pengenalan pola asuh dan gaya asuh makan untuk melatih anak makan dan minum dengan tepat, teratur

“ Dalam nilai-nilai Kemanusiaan pada Pancasila sila ke-2, Ayah dan Bunda harus dapat memberikan hak-hak anak diantaranya memberikan *kasih sayang* yang cukup kepada anak dan memberikan *gizi seimbang* serta *pendidikan* yang baik dan *berkualitas* dengan memberikan stimulasi / rangsangan sejak dini “
– Dee Motivational -





1. Pengertian Pola Asuh Makan

Apa Itu Pola Asuh Makan ?

Adalah cara dan proses pemberian makanan dan minuman kepada anak agar dapat dilakukan secara tepat waktu, tepat jenis dan tepat cara dalam pemberiannya kepada anak, sehingga anak makan dengan hati senang agar metabolisme makanan dalam saluran pencernaan menjadi zat gizi yang bermanfaat dapat terpenuhi.

PENTINGNYA POLA DAN GAYA ASUH MAKAN

Karena anak usia bayi dan baduta kerap mengalami kesulitan makan sehingga kebutuhan gizi nya tidak terpenuhi



MASALAH MAKAN PADA ANAK USIA BAYI DAN BADUTA :

1. Anak sulit atau malas mengunyah
2. Anak tidak mau menelan makanan, dikulum di mulut
3. Anak tidak mau makan sayuran atau memilih makanan tertentu yang rendah gizi
4. Anak lebih memilih jajan dibanding makan di rumah
5. Anak sering makan cemilan, yang manis atau asin
6. Anak tidak mau makan pagi
7. Anak kurang minum
8. Anak tidak suka makanan tertentu yang kaya akan gizi
9. Anak cenderung memilih makanan yang sudah dikenalnya, media televisi membentuk kesukaan anak terhadap makanan

SAAT ANAK SULIT MAKAN, JANGAN CEPAT PUTUS ASA



2. Pola Asuh Makan untuk Anak Bayi

ASI ADALAH HAK PERTAMA UNTUK BAYI, SIAPKAN DIRI IBU SAAT HAMIL AGAR IBU DAPAT MENGHASILKAN ASI SECARA OPTIMAL

0- 6 BULAN

ASI

6-12 BULAN

MP ASI dan ASI

12- 24 BULAN

MP-ASI & ASI
sampai usia 2
Tahun

APA ITU MP-ASI?



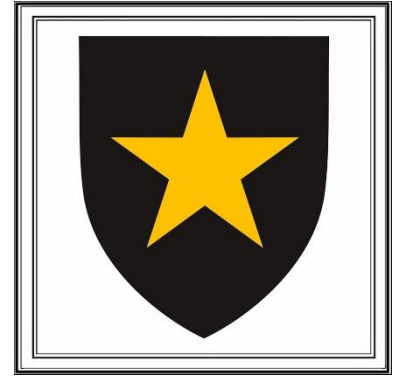
- MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)
- Diberikan untuk mencukupi kebutuhan makan bayi satu hari

- MP-ASI
- 6-9 bulan berupa : makanan halus, lembut, disaring

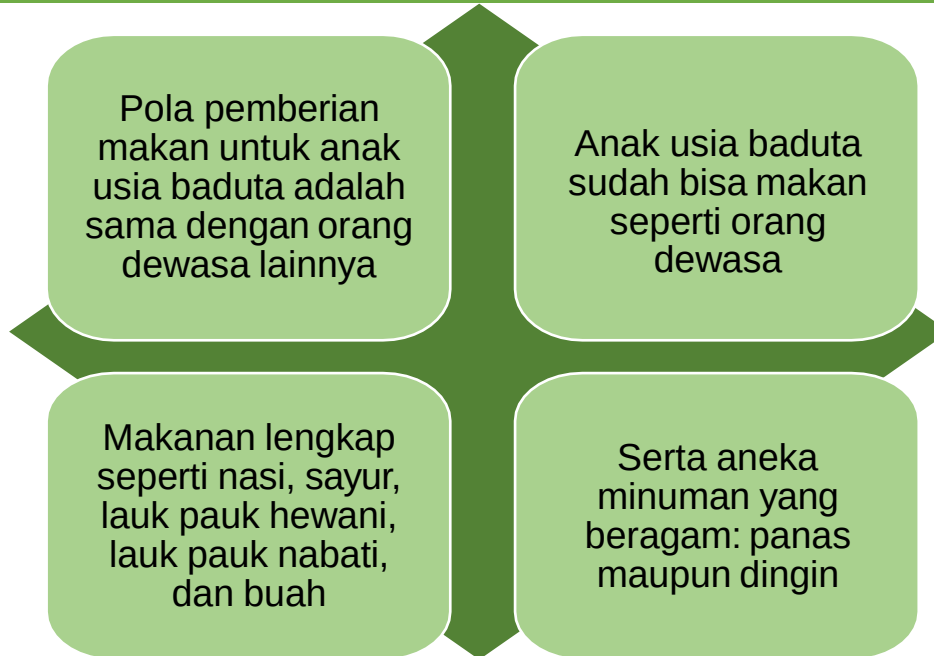
- Untuk 9-12 bulan berupa makanan lembek, semi padat
- Bisa lebih kental, latihan untuk makan makanan yang padat

Tanamkan kepada anak-anak kita untuk selalu bersyukur kepada Tuhan YME. Rezeki yang ada tidak boleh dibuang percuma. Kita memerlukan makanan untuk menjaga tubuh kita agar tetap sehat. Ajarkan adab/aturan dan disiplin sejak dini, makanlah makanan yang sudah kita ambil kedalam piring atau wadah makan, tidak boleh membuangnya. Sebelum kita mengambil makanan, sebaiknya kita memikirkan berapa banyak orang yang tidak makan setiap harinya, dan ini merupakan cerminan dari nilai KeTuhanan pada sila ke-1 dan nilai-nilai Musyawarah pada sila keempat Pancasila.

- Dee Motivational -



3. Pola Asuh Makan untuk Anak Baduta



**Ibu harus mampu menjadikan "makan"
menjadi suatu proses belajar yang
menyenangkan**

1. Memberikan contoh makan kepada anak
2. Membiasakan makan bersama di meja makan
3. Menyertakan anak saat membuat makanan
4. Mensyukuri makanan dengan menghabiskannya
5. Biarkan anak memilih jenis lauk hewani yang ingin dikonsumsi

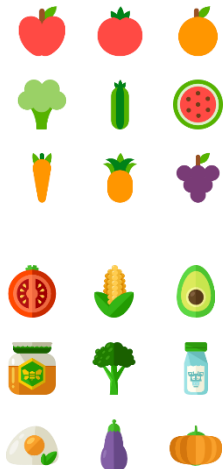


Latihlah anak untuk makan sendiri

- Ajarkan anak untuk makan sendiri
- Latih anak untuk memegang sendok atau garpu
- Latih anak untuk memegang gelas minum
- Sediakan peralatan makan khusus untuk anak
- Jangan takut kotor jika anak makan sendiri
- Latih anak untuk menggunakan celemek atau lap makan
- Latih anak untuk membuang sisa makanannya, atau meletakkan alat makan yang telah digunakannya di tempat cucian



BIASAKAN AGAR ANAK MAU MAKAN ANEKA BUAH & SAYUR



Mengenalkan buah dan sayur dengan bercerita
menggunakan boneka tangan

Biarkan Anak merasa lapar; jika anak lapar makanan di atas meja termasuk sayuran akan menarik bagi dirinya

Berikan *Reward* (pujian atau hadiah) kepada anak **jika menghabiskan buah dan sayurnya**

Ajak anak memasak bersama dengan bahan buah dan sayur

PERAN ORANGTUA UNTUK PEMBIASAAN MAKAN GIZI SEIMBANG

Boleh dilakukan



Berikan pengalaman yang diingat oleh anak, pengalaman yang menyenangkan, berguna, akan meningkatkan motivasi internal

Tidak boleh dilakukan



Hindari suasana stress dan menekan, pengalaman buruk, mencekam, hukuman fisik yang ditujukan agar anak tak mengulangi perbuatannya, karena akan meningkatkan kontrol eksternal

Bantu anak untuk menikmati makanannya

- Berikan Pujian, berbicara dengan nada ramah, lakukan makan bersama, dan tunjukkanlah ekspresi sangat menikmati makanan yang dimakan
- Jangan memaksa dan “menipu”nya agar dia mau makan dengan janji, “Ini suapan yang terakhir kok,” (padahal masih banyak)
- Hindari pula kalimat-kalimat negatif, seperti, “Kamu nakal banget sih nggak mau makan”, “Bunda enggak suka kamu tidak makan sayur.”
- Lebih baik, sempatkan diri makan bersama dengan si baduta supaya orang tua bisa mencontohkan cara makan dan mengenalkannya dengan aneka makanan keluarga



4. Pengertian Gaya Asuh Makan

Gaya asuh makan adalah cara orangtua berinteraksi dengan anak dalam memberikan makanan melalui pemberian kasih sayang dan penetapan permintaan kepada anak

Pemberian kasih sayang dengan memberikan makan secara lembut, tanpa kekerasan, menatap mata anak, membelai dan menggunakan kata kata yang baik, mendorong kepada anak agar ia mau makan

Penetapan permintaan dengan memberikan makan yang disertai penyampaian pesan/komunikasi pada anak untuk mematuhi orangtua, mengerti keinginan orangtua mengapa ia harus makan dan menghabiskan makanannya

Berkomunikasi yang Baik Kepada Anak dapat membentuk Perilaku Makan yang Baik

- Orang tua mengungkapkan secara verbal apa harapan orang tua agar anak menghabiskan makanannya dan makan dengan baik
- Bahasa yang dipilih tidak menghakimi anak
- Keterampilan mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan ataupun hak secara langsung, jujur, dan tepat
- Efektif untuk mengomunikasikan maksud dan keinginan orang tua



Dalam nilai-nilai Kemanusiaan, yang terdapat pada sila kedua Pancasila, Ayah dan Bunda harus :

- ✓ Mengajarkan nilai-nilai, adab, tatanan, aturan, sopan santun, tutur kata yang baik dalam *berkomunikasi*, serta ahlak yang baik kepada anak, dengan cara memberikan contoh dan teladan yang positif, seperti, cara menyapa, menegur, memberi salam, berterima kasih, minta maaf, menghargai dan cara memanusiakan manusia.
- ✓ Mengajarkan kepada anaknya, *tidak boleh semena-mena melakukan tindakan kekerasan, baik fisik maupun verbal*, diantaranya berkata-kata kasar, menghina, merendahkan orang lain, mengancam atau melakukan teror yang merupakan perbuatan keji yang tidak berperilaku-kemanusiaan.

Menggunakan Kata-kata yang Meningkatkan Motivasi Anak



- ✓ Menggunakan kata “ayo”, “coba”, “mari”, “silakan”, untuk mengganti kata “jangan” atau “tidak”
- ✓ “Ayo, kita makan di rumah saja. Pasti lebih enak makanan buatan ibu”



“Jangan jajan sembarangan, nanti sakit”

**Hindari
berkomunikasi
kepada anak dengan
cara**



- Berbicara tergesa-gesa
- Memerintah
- Menyalahkan
- Meremehkan
- Membandingkan
- Membohongi
- Memberi julukan negatif
- Mengancam
- Mengkritik

5. Peran Orang Tua dan Gaya Asuh Makan untuk Bayi dan Baduta

Melalui gaya asuh makan :

- Perhatian, kasih sayang
- Disiplin/ penetapan peraturan
- Komunikasi terbuka, jelas dan dapat dipahami oleh anak



- Perilaku dipelajari melalui pengamatan
- Anak akan meniru perilaku yang dilihatnya
- Orangtua dan Guru adalah tokoh panutan paling berpengaruh
- Jika orangtua makan sambil bicara maka anak akan meniru
- Jika orangtua sulit makan, anakpun akan sulit makan



- Berikan teladan dan contoh yang patut ditiru anak,
- Perlihatkan anak pada perilaku baik yang pantas untuk ditiru
- Hindari dari contoh buruk terkait makanan dan perilaku makan orangtua yang salah

QUOTE PARENTING

Jika anak dibesarkan dengan:



Celaan, ia belajar memaki
Permusuhan, ia belajar berkelahi
Cemoohan, ia belajar rendah diri
Hinaan, ia belajar menyesali diri
Toleransi, ia belajar menahan diri
Dorongan, ia belajar percaya diri
Pujian, ia belajar menghargai
Rasa aman, ia belajar percaya
Dukungan, ia belajar menyenangkan dirinya
Kasih sayang & persahabatan, ia belajar
menemukan cinta



Soal Latihan

1. Di bawah ini adalah masalah yang biasanya dialami oleh anak usia balita. Manakah yang tidak termasuk ke dalam masalah yang terkait makan?
 - a. Anak sulit makan, malas mengunyah
 - b. Anak tidak mau makan sayuran atau memilih makanan tertentu yang rendah gizi
 - c. Anak susah bila diajak cuci tangan sebelum makan
 - d. Anak sering makan cemilan, yang manis atau asin
2. Makan menjadi suatu proses belajar bagi anak. Apakah yang harus dilakukan ibu sebagai orang yang paling dekat dengan anak dalam mengajari pola makan yang baik dan benar?
 - a. Makan dengan cara makan yang benar, berdoa, dan mensyukuri makanan yang ada sebagai contoh untuk anak
 - b. Tidak perlu mengajak anak belajar membuat makanannya sendiri karena merepotkan anak
 - c. Membiasakan makan sendiri kapanpun anak mau
 - d. Tidak perlu mengatur waktu makan

Soal Latihan (Lanjutan)

3. Di bawah ini, manakah yang bukan contoh cara mendukung anak agar mereka dapat menikmati makanan dan proses makan?
- a. Berikan Pujian, berbicara dengan nada ramah, lakukan makan bersama, dan tunjukkanlah ekspresi sangat menikmati makanan yang dimakan
 - b. Jangan memaksa dan “menipu”nya agar dia mau makan dengan janji, “Ini suapan yang terakhir kok,” (padahal masih banyak)
 - c. Kenalkan makanan yang disukai anak. Meskipun tidak bergizi tidak apa-apa yang penting anak suka
 - d. Hindari kalimat-kalimat negatif, seperti, “Kamu nakal banget sih nggak mau makan”, “Bunda enggak suka kamu tidak makan sayur.”

Soal Latihan (Lanjutan)

4. Komunikasi orang tua dan anak sangat penting dalam membangun kebiasaan makan yang baik bagi anak. Apa yang tidak termasuk keuntungan berkomunikasi yang baik?
 - a. Anak merasa didengar dan dihargai
 - b. Kelekatan ibu-anak semakin kuat
 - c. Anak berani berbicara serta mengungkapkan perasaannya
 - d. Anak takut berbicara dan mengungkapkan perasaannya
5. Manakah yang bukan contoh kesalahan orang tua terhadap anak dalam hal berkomunikasi?
 - a. Berbicara tergesa-gesa, memerintah, dan memberi julukan negatif
 - b. Menyalahkan, meremehkan, dan mengancam
 - c. Membenarkan, membela anak, memaklumi
 - d. Membandingkan, membohongi, dan mengkritik

6. Mengajarkan nilai-nilai, adab diantaranya adab makan, tatanan, aturan, sopan santun, tutur kata yang baik dalam *berkomunikasi*, serta ahlak yang baik kepada anak, dengan cara memberikan contoh dan teladan yang positif, merupakan ide praktik baik terutama sila ke :

- a. 1 b. 2 c. 3 d. 4

7. Memberikan hak-hak anak diantaranya memberikan *kasih sayang* yang cukup kepada anak dan memberikan *gizi seimbang* serta *pendidikan* yang baik dan *berkualitas* dengan memberikan stimulasi / rangsangan sejak dini, merupakan pengamalan Pancasila, terutama sila ke :

- a. 5 b. 4 c. 3 d. 2



Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia
Institut Pertanian Bogor

Copyright



Badan Kependudukan dan Keluarga
Berencana Nasional
Republik Indonesia

ISBN 978-623-7050-03-2

