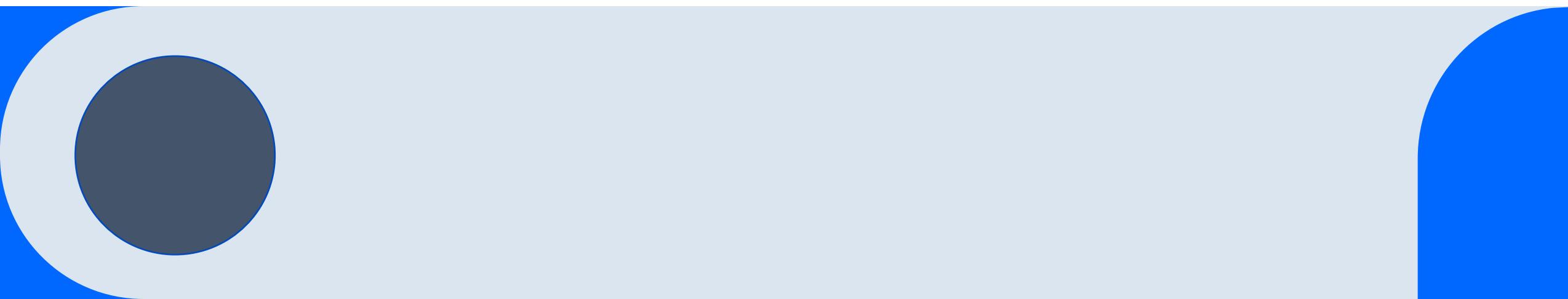




Upaya Perbaikan Gizi Keluarga

dr. Indah Serinurani Effendi



- Peraturan Menteri Kesehatan **Nomor 23 Tahun 2014** tentang **Upaya Perbaikan Gizi**.

PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

NOMOR 23 TAHUN 2014

TENTANG

UPAYA PERBAIKAN GIZI

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA,

- Menimbang :
- a. bahwa dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat perlu dilakukan upaya perbaikan gizi perseorangan dan gizi masyarakat pada seluruh siklus kehidupan sejak dalam kandungan sampai dengan lanjut usia dengan prioritas kepada kelompok rawan gizi;
 - b. bahwa upaya perbaikan gizi tersebut dilaksanakan berdasarkan pedoman yang selama ini masih tersebar dalam berbagai pedoman yang belum bersifat regulasi;
 - c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a dan huruf b diatas, perlu menetapkan Peraturan Menteri Kesehatan tentang Upaya Perbaikan Gizi;

Pelayanan Gizi

- Mewujudkan perbaikan gizi pada seluruh siklus kehidupan sejak dalam kandungan sampai dengan lanjut usia dengan prioritas kepada kelompok rawan gizi.
- Meliputi :
 - a. Bayi dan balita
 - b. Anak usia sekolah dan remaja perempuan
 - c. Ibu hamil, nifas dan menyusui
 - d. Pekerja Wanita
 - e. Usia lanjut



- Pelayanan gizi dilakukan di :
 - a. Faskes (fasilitas pelayanan Kesehatan)
 - b. Institusi lainnya (di luar faskes)
 - c. Masyarakat
 - d. Lokasi dengan situasi darurat (bencana alam, banjir, dll)



Pendidikan Gizi

- Setiap orang berhak mendapatkan pendidikan gizi melalui **komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE)**
- Dilakukan oleh :
 - a. Tenaga kesehatan
 - b. Kader
 - c. Tenaga pendidik
 - d. Tokoh Masyarakat



Tujuan : **KADARZI**

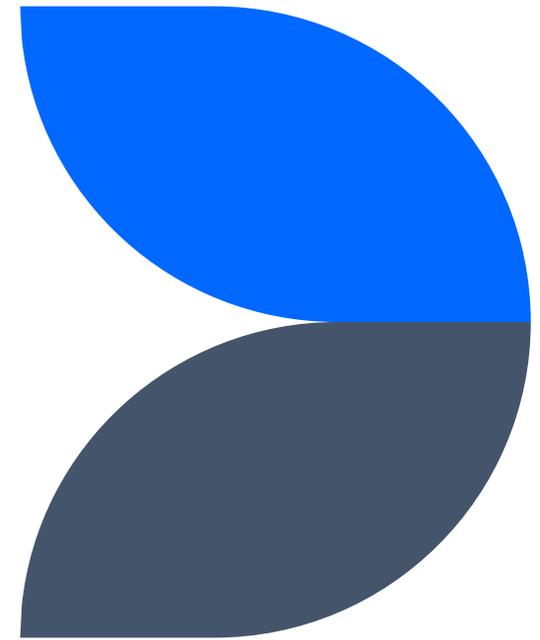
(Keluarga Sadar Gizi)

Melalui :

- a. Menimbang berat badan secara teratur
- b. Memberikan ASI Eksklusif (6 bulan)
- c. Makan beraneka ragam
- d. Menggunakan garam yodium
- e. Minum suplemen gizi (SF, Asam folat, dll)

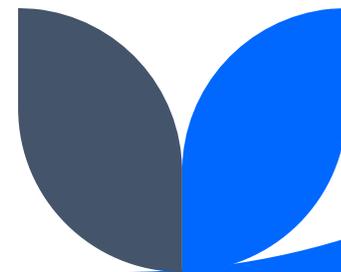


Gizi Seimbang



Gizi Seimbang

Susunan hidangan makanan sehari-hari yang terdiri atas berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah dan proporsi yang sesuai dengan aktifitas fisik, umur, jenis kelamin dan keadaan fisiologi tubuh sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang, guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.



SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia
6-8 Bulan



Satuan Penukar Protein Hewani



Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia
9-11 Bulan



Satuan Penukar Protein Hewani



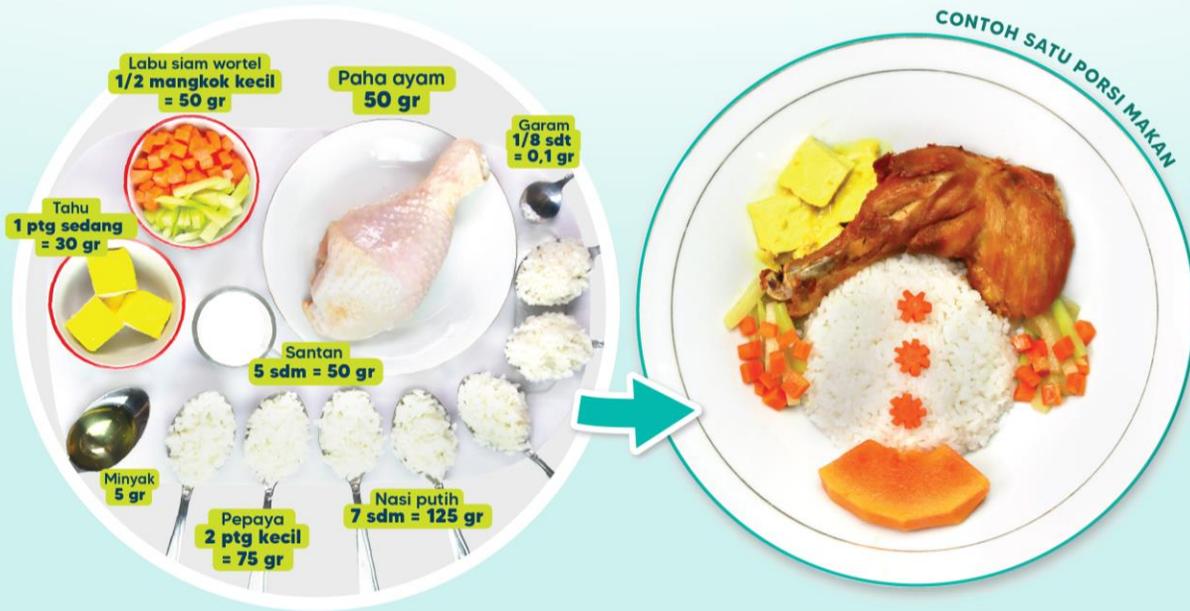
Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 300 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali selingan)
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong

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

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdt = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = potong

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

Ibu
Menyusui



PROTEIN HEWANI

Ikan, telur, ayam, dan lainnya.
4 porsi/hari
1 porsi = 1 potong sedang ikan
atau 50gr
1 porsi = 1 butir telur ayam
atau 55gr

PROTEIN NABATI

Tempe, tahu, dan lainnya.
4 porsi/hari
1 porsi = 1 potong sedang tempe
atau 50gr
1 porsi = 2 potong sedang tahu
atau 100gr

BUAH

4 porsi/hari
1 porsi = 1 potong sedang pisang
atau 100gr
1 porsi = 1 potong besar pepaya
100 - 190gr



NASI ATAU MAKANAN POKOK

6 porsi/hari
1 porsi = 3/4 gelas nasi
atau 100gr

SAYUR

4 porsi/hari
1 porsi = 1 mangkuk sayur
matang tanpa kuah
atau 100gr



AIR PUTIH

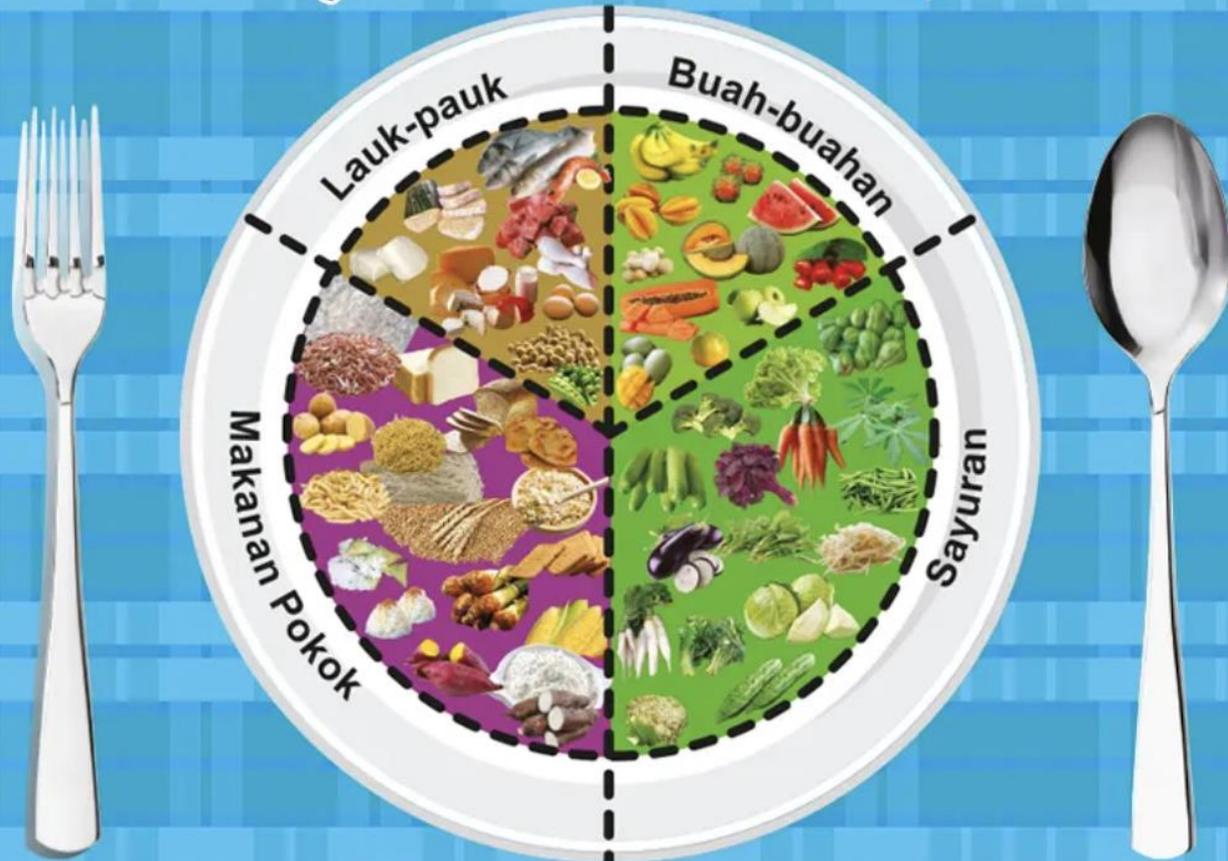
Air putih 14 gelas/hari pada 6 bulan pertama dan 12 gelas/hari pada 6 bulan kedua, untuk mencegah dehidrasi.

Porsi makan lebih banyak dan bervariasi, termasuk lauk bersumber protein hewani.

Batasi konsumsi gula, garam, lemak, kopi dan teh.

Gizi Seimbang

Isi Piringku



Cuci tangan
pakai sabun



Pantau
Berat Badan



Aktivitas Fisik
30 Menit per Hari

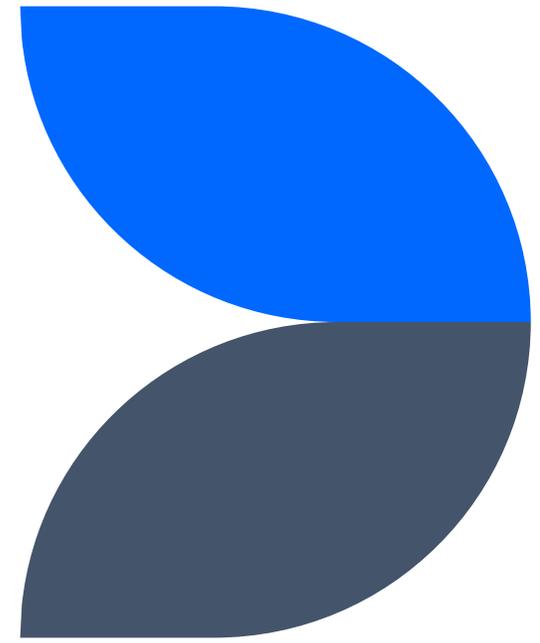


G.G.L
Gula.Garam.Lemak
4.1.5



Minum air
8 gelas sehari

Suplementasi Gizi

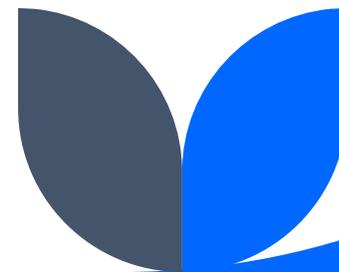


Suplementasi Gizi

Diberikan pada : anak usia 6 – 59 bulan, anak sekolah, ibu hamil, ibu nifas, remaja perempuan, dan pekerja wanita.

Jenis suplementasi:

- a. kapsul vitamin A
- b. Tablet tambah darah
- c. Makanan tambahan ibu hamil
- d. Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)
- e. Makanan tambahan anak balita 2-5 tahun
- f. Makanan tambahan anak usia sekolah
- g. Multivitamin dan mineral



Tatalaksana Gizi Buruk/Lebih

- a. Pencegahan
- b. Peningkatan
- c. Penyembuhan
- d. Pemulihan

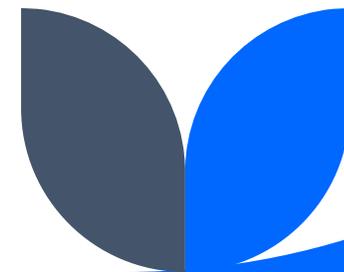


Pelayanan Gizi Diluar Faskes

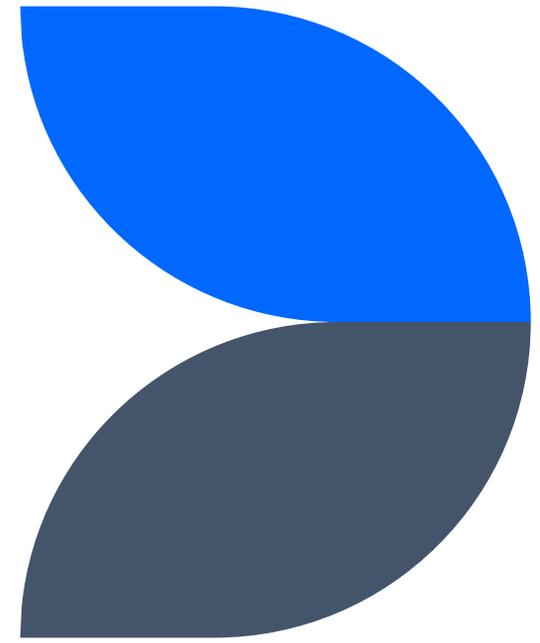
- a. Panti asuhan
- b. Lembaga permasyarakatan
- c. Sekolah
- d. Tempat kerja
- e. Pondok pesantren
- f. Asrama haji
- g. Pusat pelatihan olahraga
- h. Panti weda
- i. Hotel dan restoran



Pelayanan Gizi Berbasis Masyarakat (PGBM)



Surveilans Gizi



Surveilans Gizi

Merupakan kegiatan analisis secara sistematis dan terus menerus terhadap masalah gizi dan indikator pembinaan gizi masyarakat.

Penilaian Status Gizi

- a. Antropometri
- b. Biokimia
- c. Klinis
- d. Konsumsi makanan



Pembinaan dan Pengawasan oleh Dinas Kesehatan (Pemerintah Daerah)

Pendanaan dari Pemerintah dan peran serta masyarakat



KADARZI ada beberapa lingkungan

Tingkat keluarga

Tingkat masyarakat

Tingkat pelayanan kesehatan

Tingkat pemerintah



Sasaran

1. Balita dengan gizi buruk
2. Balita gizi buruk pasca rawat inap
3. Bayi BGM (bawah garis merah)
4. Balita tidak naik 2 kali berturut-turut
5. Bumil sangat kurus, KEK
6. Bumil anemia (pucat, lesu, cepat Lelah, mudah mengantuk)
7. Ibu yang punya bayi 0-6 bulan



Anjuran Suplemen Gizi

1. Ibu hamil perlu mendapatkan dan minum tablet besi minimal 90 tablet selama hamil untuk mencegah anemia.
2. Ibu nifas perlu minum 2 kapsul vitamin A 200.000 SI (kapsul merah), 1 kapsul setelah bayi lahir dan 1 kapsul hari berikutnya atau paling lama 28 hari setelah melahirkan.
3. Bayi 6-11 bulan perlu minum 1 kapsul vitamin A 100.000 SI (kapsul biru), balita 12-59 bulan vitamin A 200.000 SI (kapsul merah) setiap Bulan Februari atau Agustus untuk mencegah kekurangan vitamin A.



Terima Kasih