

Edukasi Perilaku Makan Sehat Anak Berkebutuhan Khusus Sekolah Luar Biasa Kota Tarakan

Andi Yuniarsy Hartika¹, M. Akbar Nugraha², Nurman Hidayah³, Paridah⁴

¹Gizi Kesehatan Masyarakat, Universitas Borneo Tarakan

*Corresponding Author

Email: yuniarsyhartika@borneo.ac.id

Alamat: Jalan Amal Lama No 1 Kota Tarakan

History Artikel

Received: November 2022

Accepted: Februari 2023

Published: Februari 2023

Abstrak.

Perilaku makan anak yang tidak sehat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak berkebutuhan khusus memiliki resiko lebih tinggi untuk terkena obesitas daripada anak yang tidak memiliki kebutuhan khusus. Sehingga, salah satu cara untuk menekan masalah ini adalah dengan mengajarkan anak untuk membentuk perilaku makan yang sehat. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi pada orang tua dan guru anak berkebutuhan khusus untuk menerapkan perilaku makan sehat kepada anaknya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru tentang perilaku makan sehat pada anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: Perilaku makan, Anak Berkebutuhan Khusus.

Abstract

Unhealthy eating behaviors in children have a negative impact on their growth and development. Children with special needs have a higher risk of developing obesity than children who do not have special needs. Thus, one way to suppress this problem is to teach children to form healthy eating behaviors. The main objective of this activity is to provide education to parents and teachers of children with special needs about how to teach healthy eating behaviors to their children. Community service activities carried out in the form of lectures and discussions can increase the knowledge of parents and teachers about healthy eating behaviors in children with special needs.

Keyword: healthy eating behavior; The child with special needs

Pendahuluan

Anak yang mempunyai kelainan/penyimpangan dari kondisi rata-rata normal baik secara fisik, mental, intelektual, sosial maupun emosional dikategorikan sebagai anak berkebutuhan khusus (ABK) (Soetjningsih & IG.N. Gde Ranuh, 2013). Kondisi tersebut perlu ditangani dengan memberikan layanan pendidikan, bimbingan dan latihan dari guru dan orang tua untuk memenuhi kebutuhan dan potensi anak agar berkembang secara maksimal sesuai kekhususannya (Kathryn Geldard & David Geldard, 2013). Upaya yang dilakukan oleh Kementerian

Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) untuk memberikan akses layanan pendidikan kepada mereka adalah menyediakan unit Sekolah Luar Biasa (SLB).

Anak berkebutuhan khusus mengalami beberapa masalah yang dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan diantaranya adalah memilih-milih makanan, makan terlalu sedikit atau terlalu banyak, selera makan tertentu, gangguan sistem pencernaan, intoleransi makanan, efek samping obat-obatan dan masalah perilaku makan lainnya (Atik & Ozdamar Ertekin, 2013). Kecukupan kebutuhan gizi ABK merupakan salah satu

usaha untuk mengoptimalkan perkembangan mereka.

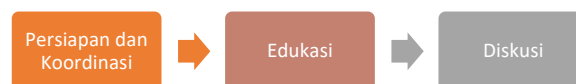
Anak yang mempunyai keterbatasan atau berkebutuhan khusus menunjukkan peluang 35% lebih tinggi untuk mengalami masalah gizi khususnya obesitas dibanding anak yang tidak memiliki kebutuhan khusus (Must et al., 2014). Penelitian yang dipublikasikan oleh BMC Pediatric disebutkan bahwa kelebihan berat badan pada anak berkebutuhan khusus dapat disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak biasa, tidak biasa diet dan menurunnya akses untuk melakukan aktivitas fisik. Faktor yang mempengaruhi status gizi anak berkebutuhan khusus yaitu perilaku makan karena perilaku makan dapat menentukan makanan yang dikonsumsi oleh anak (Ptomey et al., 2013). Perilaku makan merupakan respon terhadap makanan baik berupa pengetahuan, sikap maupun praktik terhadap makanan.

Tantangan perilaku makan anak berkebutuhan khusus meliputi memilih-milih jenis makanan, kurangnya pengaturan diri, pola makan yang unik seperti adanya ritual, memberikan hadiah dalam bentuk makanan, membatasi makanan, masalah pencernaan, kehilangan selera makan akibat efek samping beberapa pengobatan (Chawner et al., 2019).

Penerapan perilaku makan yang sehat pada anak dipengaruhi oleh pengetahuan orang tua. Pengetahuan orang tua mempengaruhi pola asuh dalam mengajarkan perilaku makan yang sehat kepada anak. Pengetahuan yang berkaitan dengan cara dan situasi makanan (Romadhoni et al., 2020). Upaya peningkatan pengetahuan orang tua dan guru sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi perilaku makan sehat pada anak berkebutuhan khusus.

Metode

Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa Kota Tarakan. Secara umum, kegiatan ini dilakukan dalam 3 tahap sebagaimana tergambar pada diagram alir berikut ini:



- a. Tahap pertama yaitu tahap persiapan dan koordinasi.
Pada tahap ini, tim melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah Luar Biasa Kota Tarakan tentang tujuan pelaksanaan kegiatan dan penentuan sasaran. Pada kegiatan ini diusulkan bahwa pesertanya merupakan orang tua siswa dan guru Sekolah Luar Biasa. Kegiatan koordinasi dilakukan selama bulan September-November 2022.
- b. Tahap kedua yaitu tahap edukasi.
Peserta diberikan edukasi dalam bentuk ceramah tentang pola makan sehat untuk anak berkebutuhan khusus. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 4 November 2022.
- c. Tahap ketiga yaitu diskusi dalam bentuk tanya jawab.
Pada tahap diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya tentang materi yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Pada tahap persiapan dan koordinasi ditentukan bahwa pelaksanaan edukasi dilakukan di Sekolah Luar Biasa Kota Tarakan. Sekolah Luar Biasa Kota Tarakan merupakan satu-satunya SLB yang berada di kota Tarakan. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah orang tua siswa dan guru sekolah.

Tahap selanjutnya yaitu tahap edukasi. Sebelum dimulai kegiatan pemberian edukasi, acara dibuka oleh Kepala Sekolah SLB Kota Tarakan. Sambutan yang disampaikan beliau bahwa pemberian edukasi mengenai perilaku makan pada anak kebutuhan khusus merupakan materi yang perlu untuk orang tua dan guru sekolah untuk mengembangkan kebiasaan sehat yang dapat berdampak positif seumur hidup pada anak.



Pada tahap edukasi metode yang digunakan dalam bentuk ceramah oleh Andi Yuniarsy Hartika, SGz., MPH. Metode ceramah digunakan karena dapat membantu memahami dan mempraktikkan materi kepada peserta (Hapzah & Nurbaya, 2021). Sebelum edukasi disampaikan, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman perilaku makan anak. Beberapa peserta antusias untuk menceritakan perilaku makan pada anaknya.

"anak saya punya nafsu makan yang baik tapi anak saya sering mengalami begah saat makan yang teksturnya keras atau potongannya besar."

"anak saya nafsu makannya kurang baik seringkali mengundur-ngundur waktu untuk makan."



Masalah perilaku makan anak yang disampaikan oleh orang tua sesuai dengan isi materi yang akan disampaikan yaitu berisi tentang manfaat perilaku makan sehat bagi anak berkebutuhan khusus, tantangan yang sering dialami oleh anak, cara menyikapi tantangan, alat yang dapat membantu mengatasi tantangan makan untuk anak

berkebutuhan khusus.

Tahap terakhir adalah kegiatan evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan.

"apakah memberikan makan sambil anak sedang bermain atau berjalan-jalan di taman termasuk perilaku makan yang tidak



baik?"

Di akhir kegiatan peserta menyampaikan kesan dan pesan terhadap kegiatan pemberian edukasi. Beberapa peserta menyampaikan:

"kami senang didatangi oleh dosen kesehatan UBT menyampaikan materi terkait perilaku makan anak berkebutuhan khusus semoga ada kegiatan lanjutan seputar kesehatan anak berkebutuhan khusus"

"terima kasih banyak bu, saya senang mengikuti materi tentang kesehatan anak dengan kegiatan ini saya dapat pengetahuan baru terutama tips-tips menangani tantangan makan anak."

Daftar Pustaka

- Atik, D., & Ozdamar Ertekin, Z. (2013). Children's perception of food and healthy eating: Dynamics behind their food preferences. *International Journal of Consumer Studies*, 37(1), 59–65.

- <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2011.01049.x>
- Chawner, L. R., Blundell-Birtill, P., & Hetherington, M. M. (2019). Interventions for Increasing Acceptance of New Foods Among Children and Adults with Developmental Disorders: A Systematic Review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(9), 3504–3525.
<https://doi.org/10.1007/S10803-019-04075-0/TABLES/4>
- Hapzah, H., & Nurbaya. (2021). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1).
- Kathryn Geldard, & David Geldard. (2013). *Penanganan Anak Dalam Kelompok Panduan Untuk Konselor, Guru dan Pekerja Sosial Pustaka Pelajar*.
<https://pustakapelajar.co.id/buku/penanganan-anak-dalam-kelompok-panduan-untuk-konselor-guru-dan-pekerja-sosial/>
- Must, A., Curtin, C., Hubbard, K., Sikich, L., Bedford, J., & Bandini, L. (2014). Obesity Prevention for Children with Developmental Disabilities. *Current Obesity Reports 2014 3:2*, 3(2), 156–170. <https://doi.org/10.1007/S13679-014-0098-7>
- Ptomey, L., Goetz, J., Lee, J., Donnelly, J., & Sullivan, D. (2013). Diet Quality of Overweight and Obese Adults with Intellectual and Developmental Disabilities as Measured by the Healthy Eating Index-2005. *Journal of Developmental and Physical Disabilities 2013 25:6*, 25(6), 625–636.
<https://doi.org/10.1007/S10882-013-9339-Z>
- Romadhoni, S. T., Sumbayak, E. M., & Dewajanthi, A. M. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pelajar Sekolah Dasar Islam Al-Falaah Ciputat. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(2), 77–83.
<https://doi.org/10.36452/JKDOKTMEDI TEK.V26I2.1838>
- Soetjningsih, & IG.N. Gde Ranuh. (2013). *Tumbuh Kembang Anak*.
- <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpa c.aspx?id=917212>