



MAKAN BAHAGIA, ANAK SEHAT





Kata Pengantar

Salam hangat untuk seluruh Ibu Hebat!

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ajar "**Makan Sehat, Anak Bahagia**" dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ajar ini merupakan bagian dari modul intervensi **Pelatihan Feeding Style pada Ibu dengan Anak Normal dan Anak Stunting** yang dirancang sebagai media edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam menerapkan praktik pemberian makan yang responsif, positif, dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Melalui buku ajar ini, para ibu diajak untuk mengenali berbagai gaya pemberian makan pada anak, memahami dampaknya terhadap perilaku makan anak, serta mempelajari strategi pemberian makan yang lebih responsif dan efektif. Buku ajar ini diharapkan dapat menjadi sumber belajar yang membantu para ibu membangun suasana makan yang menyenangkan, meningkatkan kualitas interaksi dengan anak selama makan, serta mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak.

Dengan demikian, anak dapat tumbuh sehat, bahagia, dan mencapai potensi perkembangannya secara maksimal.

Semoga buku ajar "**Makan Sehat, Anak Bahagia**" dapat memberikan manfaat bagi para ibu, kader posyandu, serta berbagai pihak yang memiliki perhatian terhadap peningkatan kesehatan dan kesejahteraan anak Indonesia.

Bandung, 2026.



Perkenalkan 

Tim Penyusun

Ketua Tim

Prof. Dr. Hendriati Agustiani, M.Si.

Anggota Tim

Dr. Ratna Jatnika, M.T.

Dr. Retno Hanggarani Ninin, M.Psi., Psikolog.

Dr. Yanti Rubiyanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Rahmad Muliadi Damanik, S.Psi., M.Psi.

Syauqiyyah Syahlaa, S.Psi., Psikolog.

Exa Ilham Illahi, S. Psi.

Tim Editor

Hadifah Hevanza, S. Psi.

Sofia Aprilianti Fasyah, S. Psi.

Web Developer

Kharisma Putri Diana, S. Psi.





Menyuapi anak bukan sekadar memasukkan nasi ke mulut. Ini adalah tentang **ikatan kasih sayang** antara **Ibu** dan **buah hati**. Modul ini membantu ibu untuk mengenali gaya pemberian makan pada anak dan belajar cara yang lebih baik agar **anak tumbuh optimal** dan terhindar dari masalah gizi seperti stunting.

Mengenal 4 Gaya Makan Kita

Setiap Ibu memiliki gayanya sendiri saat menyuapi anak. Yuk, kenali 4 gaya makan ini:



1 Gaya Ibu Sahabat (Authoritative)

Ibu punya aturan yang jelas (misal: waktu dan tempat), tetapi penuh kasih sayang, pengertian, dan mendengarkan kebutuhan anak.

- **Slogan:** "Aturan Jelas, Kasih Sayang Luas"
- Gaya ini membangun kepercayaan (*trust*). Anak percaya Ibu menyediakan makanan enak, dan Ibu percaya anak tahu kapan perutnya kenyang.
- **Ciri Khas Perilaku:**
 - Memberikan batasan jelas (contoh: "Makan di meja, tidak sambil lari", ada waktu makan pagi, siang, dan sore).
 - Peka terhadap sinyal lapar/kenyang (tidak memaksa suapan terakhir).
 - Suasana makan hangat dan komunikatif.
- **Dampaknya ke anak:** Anak dapat belajar berbagai tekstur dan rasa, sehingga asupan gizinya beragam dan terpenuhi.



2 Gaya Ibu Keras (Authoritarian)

Ibu punya banyak aturan dan anak harus patuh, tetapi cenderung kurang peka terhadap perasaan anak.

- **Slogan:** "Pokoknya Harus Habis!"
- Ibu sering cemas: "Kalau tidak habis, nanti sakit/kurus." Karena khawatir anak tidak cukup makan, Ibu kadang menjadi terlalu memaksa. Paksaan ini dapat membuat anak merasa makan menjadi sumber stres.
- **Ciri Khas Perilaku:**
 - Memaksa anak membuka mulutnya.
 - Mengancam/menghukum jika makanan tidak habis.
 - Mengabaikan sinyal kenyang ("Habiskan! Sedikit lagi!").
- **Dampaknya ke Anak:** Anak mungkin makan banyak sesaat karena takut, tetapi jangka panjangnya anak dapat melakukan GTM (Gerakan Tutup Mulut) parah atau memuntahkan makanan. Anak juga dapat merasa stres, dimana stres dapat menekan nafsu makan dan mengganggu pencernaan tubuh.



3 Gaya Ibu Manja (Permissive)

Ibu sangat penyayang, tetapi tidak punya aturan. Membiarkan anak makan apa saja dan kapan saja.

- **Slogan:** "Terserah Adek Mau Makan Apa."
- **Ciri Khas Perilaku:**
 - Menjadi "Koki Pesanan" (masak khusus apa yang anak minta saat itu juga).
 - Boleh makan sambil jalan-jalan, nonton HP, atau main.
 - Memberikan susu/snack berlebihan sebagai pengganti makan besar.
- **Dampaknya ke Anak:** Anak menjadi sangat pemilih dan terbiasa hanya makan makanan yang disukai sehingga terkadang anak kekurangan asupan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.



4 Gaya Ibu Cuek (Uninvolved)

Ibu kurang terlibat, tidak ada aturan, dan jarang mendampingi anak saat makan.

- **Slogan:** "Makan Sendiri Ya, Ibu Sibuk."
- **Ciri Khas Perilaku:**
 - Jadwal makan kacau atau tidak ada sama sekali.
 - Isi piring seadanya (misal: nasi dengan kuah mie instan)
 - Anak dibiarkan makan sendiri tanpa didampingi, sehingga ketika makanan tidak habis, Ibu tidak tahu.
- **Dampaknya ke Anak:** Anak bisa merasa kurang diperhatikan sehingga menjadi kurang semangat untuk makan dan gizinya tidak terpantau. Risiko stunting bisa terjadi karena asupan gizi anak yang masuk tidak terpantau.

Gaya Makan yang Bersahabat

Inilah "Gaya Sahabat" ketika makan supaya jadi menyenangkan:



Sayur bayam atau wortel?



Bayam!

Berikan Pilihan Terbatas

Daripada bertanya "Mau makan apa?", lebih baik tanyakan: "Adek mau sayur bayam atau wortel?".

Puji Prosesnya

"Hebat, Adek sudah berani coba rasa baru!"

Sabar dengan Makanan Baru

Anak butuh mencoba suatu makanan baru hingga 10-15 kali sebelum suka rasanya. Jangan menyerah!

Biarkan Anak Mandiri

Biarkan anak pegang makanannya sendiri. Berantakan sedikit itu bagus untuk perkembangan dan kepiatarannya lho!



Strategi Untuk Makan Anak

Ibu juga perlu mengatur strategi saat anak makan loh! Yuk intip strateginya di halaman berikut!

Lingkungan Makan yang Nyaman



Ciptakan suasana makan yang fokus dan menyenangkan:

Tanpa Gangguan

Simpan HP Ibu, matikan TV, dan jauhkan mainan dari meja makan. Fokuslah pada wajah anak dan ajak dia bicara.

Makan Bersama

Jadikan waktu makan sebagai momen kebersamaan. Anak akan lebih semangat dan meniru kebiasaan makan sehat dari orang tuanya.

Durasi Makan

Jadikan waktu makan fokus dan tidak lebih dari 20-30 menit.

Mengenai Sinyal Lapar & Kenyang

Tujuannya adalah melatih Ibu menjadi lebih **responsif** (Gaya Sahabat), yang merupakan inti dari pencegahan stunting melalui perilaku pemberian makan.

Sinyal Lapar (Lapar)



Sinyal Kenyang (Kenyang)



Dengarkan Tubuh Anak! Anak tahu kapan perutnya butuh isi dan kapan sudah penuh. Menghargai tanda kenyang, mencegah mereka menjadi trauma dengan waktu makan.

Tanda Lapar

Anak tampak antusias, mencoba meraih sendok, atau membuka mulut saat makanan mendekat.

Tanda Kenyang

Anak memalingkan wajah, menutup mulut dengan tangan, atau mulai gelisah di kursi makan.



Pesan Kunci

Jangan paksa suapan terakhir jika anak sudah bilang 'kenyang'. Hormati perut kecil mereka!

Jadwal Makan yang Teratur



Tujuannya adalah menerapkan struktur atau aturan dalam pemberian makan yang merupakan komponen penting lainnya dalam gaya ibu sahabat.

Pentingnya Rutinitas

Jadwal yang teratur membantu anak mengenali rasa lapar di waktu yang tepat.

Aturan 2 Jam

Pastikan tidak ada pemberian susu atau jajan minimal 2 jam sebelum waktu makan besar untuk memastikan anak benar-benar lapar saat nasi dan lauk disajikan.

Camilan Sehat

Berikan camilan seperti buah atau potongan telur, bukan makanan kemasan yang tinggi gula.

Durasi Makan

Batasi waktu makan maksimal 30 menit agar anak tetap fokus dan tidak bosan.

KAMUS BICARA IBU CERDAS

Kata-kata Ibu adalah mantra nafsu makan anak loh!



"Makan sayurinya!
Nanti Ibu kasih es krim."

"Habiskan! Nanti
nasinya menangis
lho.."

"Ya sudah sana jajan,
daripada gak makan."



"Adik belum mau sayur?
Tidak apa, Ibu taruh di pinggir
piring ya. Kalau mau dicoba
nanti boleh."

"Perut Adik sudah penuh?
Oke, kita selesai dulu ya
sekarang."

"Sekarang belum waktunya
jajan. Kita makan buah
potong dulu yuk!"



Problem Solving

Strategi Ibu dalam Menghadapi Si Kecil!

Masalah 1: Anak Susah Makan Sayur (Pemilih Makanan)

Solusi: Butuh 10 – 15 kali mencoba sampai lidah anak terbiasa. Jangan menyerah. Ajak anak menyentuh atau mencium makanannya dulu tanpa harus menelannya.



Masalah 2: Anak Hanya Mau Makan Kalau Nonton HP

Solusi: Makan adalah proses belajar rasa dan tekstur. HP mengalihkan otak anak.

- Matikan TV/HP
- Makan bersama keluarga di meja makan
- Ajak ngobrol: "Wortelnya bunyi 'krak' ya kalau digigit?"



Masalah 3: GTM (Gerakan Tutup Mulut)

Solusi: Cek jadwal (apakah tadi habis minum susu?). Tetap tenang. Tawarkan lagi di jadwal berikutnya. Anak tidak akan kelaparan hanya karena melewatkan satu sesi makan.



Masalah 4: Anak Kebanyakan Jajan, Jadi Tidak Mau Makan

Solusi: Anak boleh makan snack, tapi tetap harus ada jadwal makan utama. Jangan memberi jajanan terlalu dekat dengan waktu makan.



- Ibu boleh mulai memberi jajan setelah anak makan, bukan sebelum makan agar anak tidak kenyang oleh jajanan.
- Anak lebih suka minum minuman manis daripada makan. Ibu bisa mulai menggantinya dengan air putih dan memberi minuman manis hanya sesekali.
- Batasi jajanan anak karena apabila sering jajan, anak akan tidak merasa lapar saat waktu makan.

Masalah 5: Anak Hanya Mau Makan Nugget atau Lauk Tertentu

Solusi: Tetap sediakan makanan rumah dan lauk lainnya. Anak boleh punya makanan kesukaan, tetapi ibu tetap memberi aturan supaya anak terbiasa makan makanan yang lebih sehat.



- Misalnya, anak hanya mau makan nugget dan tidak mau lauk lain. Ibu harus tetap menaruh lauk seperti telur, ikan, tempe, atau sayur walaupun sedikit
- Jika anak lebih suka jajan atau makan makanan cepat saji, ibu bisa membatasinya, seperti tidak setiap hari, dan tetap mengajak anak makan masakan di rumah

Masalah 6: Anak Tidak Punya Jadwal Makan



Solusi: Biasakan anak makan di waktu yang sama setiap hari, misalnya pagi, siang, dan malam. Kalau anak makan kapan saja atau terlalu sering jajan, anak jadi tidak lapar saat makan. Ibu bisa mulai mengatur waktu makan dan jajan. Dengan jadwal, anak lebih mudah lapar saat waktu makan dan makan jadi lebih baik.



Isi Piringku

Tentunya, gaya asuh yang baik perlu "bensin" yang tepat.

Protein adalah "raja" untuk membantu anak tumbuh kuat dan tinggi.
Bisa dari telur, ikan, ayam, tempe, tahu, atau kacang-kacangan.

Makanan Pokok (Nasi/Kentang)

Ini **sumber tenaga**. Kalau bensin habis, mobil mogok (anak lemas).

Lauk Pauk (Protein Wajib Ada!)

Sebaiknya ada di setiap makan! Tidak harus daging. Tempe, tahu, telur, ikan, atau kacang juga bagus untuk anak. Protein akan membantu anak tumbuh kuat dan tidak mudah sakit.

Sayur & Buah

Penting untuk kesehatan, tetapi jangan sampai piring penuh dengan sayur saja. Anak juga perlu nasi dan lauk agar lebih kuat!



Tips: Tawarkan lauk hewani dulu sebelum nasi atau sayur

Jika anak tidak menghabiskan sayurinya, tidak apa-apa.
Jangan diganti dengan kerupuk atau jajanan hanya agar piring kosong.



Ibu Sahabat tidak hanya sabar menyuapi, tapi juga cerdas memilih amunisi. Amunisi terbaik untuk anak adalah Protein.

Yuk beri tanda centang (✓) pada makanan yang sering Ibu sajikan untuk si kecil. Semakin banyak variasi, anak semakin cerdas.



Telur



Ikan



Ayam



Tahu



Kacang Hijau



Susu



Kacang Merah



Hati Ayam



Tempe

Ibu, anak yang sehat bukan hanya dinilai dari pipi yang tembam, tapi dari grafik pertumbuhan yang naik dan senyum bahagia saat melihat makanan.



Mengubah gaya makan anak membutuhkan waktu. Jangan merasa bersalah jika kemarin Ibu masih sering marah atau memaksa. Hari ini adalah kesempatan baru. Mari ciptakan **Meja Makan Penuh Kasih** untuk masa depan anak yang gemilang.