



IPB University
— Bogor Indonesia —

Judul: Pedoman untuk Kader di Desa dalam Membina Taman Gizi

Penulis: Sajogyo dkk.

Saran Pengutipan: Sajogyo, Nasoetion, A., Djajanegara, M. (1977). *Pedoman untuk Kader di Desa dalam Membina Taman Gizi*. Bogor: Lembaga Penelitian Sosiologi Pedesaan, IPB.

Sumber: Perpustakaan Sajogyo Institute

Digitalisasi dan penyebarluasan karya-karya Sajogyo ini merupakan bagian dari Peringatan Milad 100 Tahun Sajogyo (21 Mei 1926-21 Mei 2026) yang diselenggarakan atas kerja sama Sajogyo Institute dan IPB University.

Dokumen digital karya-karya Sajogyo dapat diakses dan diunduh melalui Repository IPB University (<https://repository.ipb.ac.id/>) dan tapak maya Sajogyo Institute (<https://sajogyo-institute.org/>).

ARSIP PS

PEDOMAN UNTUK KADER DI DESA DALAM MEMBINA TAMAN GIZI

OLEH
SAYOGYO,
AMINI NASOETION DAN
MARLINAH DJAJANEGARA



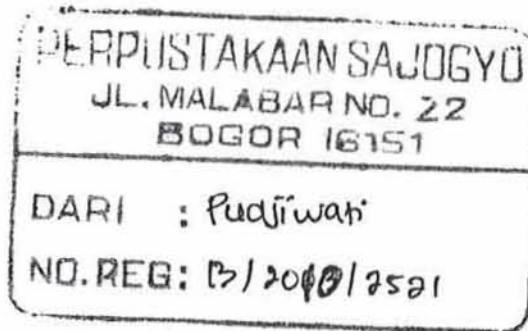
LEMBAGA PENELITIAN SOSIOLOGI PEDESAAN
INSTITUT PERTANIAN BOGOR

BOGOR

MARET 1977

PEDOMAN UNTUK KADER DI DESA DALAM MEMBINA TAMAN GIZI

OLEH
SAYOGYO,
AMINI NASOETION DAN
MARLINAH DJAJANEGARA



LEMBAGA PENELITIAN SOSIOLOGI PEDESAAN
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
MARET 1977

Ucapan terima kasih kepada :

- (a) Pimpinan Puslitbang Gizi, Departemen Kesehatan, untuk izin mengutip sejumlah resep makanan dari tepung kedele maupun resep sayuran daun hijau, sumber pro-vitamin A;
- (b) Pimpinan Puslitbang Pelayanan Kesehatan, Departemen Kesehatan untuk izin mengutip sejumlah gambar dari naskah experimental edisi bahasa Inggris Book I : The Child in the Health Center : a manual for health workers, Proyek IR-0559 bantuan WHO, khususnya Chapter 7 : The malnourished child dan Chapter 9 : Diarrhoea, yaitu gambar-gambar di Bagian Kedua Buku ini, pelajaran 1, 7, 10, 12, 16 dan 19.

PERCETAKAN KAWAL

KATA PENGANTAR

Buku ini adalah satu hasil persambungan antara penelitian ditengah masyarakat dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh sejumlah pengajar di Institut Pertanian Bogor. Para penulis buku ini bermaksud membantu para pemuka didesa dan para kader yang mereka bimbing, didalam usaha swakarya mereka memperbaiki keadaan gizi golongan rawan, anak balita dan wanita mengandung dan menyusui. Karya penelitian yang dimaksud adalah tugas penilaian (evaluasi) yang dilakukan atas "program U.P.G.K. (Usaha Perbaikan Gizi Keluarga)", tahun 1972/1973 atas permintaan Menteri Kesehatan yang dikerjakan oleh Prof. Dr. Ir. Sajogjo dan team di 8 Propinsi, dengan dukungan 4 team di empat Universitas lain. Laporan itu berupa terbitan buku, oleh Departemen Kesehatan maupun oleh Institut Pertanian Bogor (1974). Ternyata bahwa apa yang disarankan atas dasar hasil penelitian itu kemudian diberikan peluang untuk diuji dibeberapa kabupaten dalam rangka kerja sama Institut Pertanian Bogor dengan berbagai Pemerintah Daerah di Jawa Barat yang juga mendapat dukungan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Dalam kerjasama dibidang perbaikan gizi ini ternyata sekali diperlukan satu bahasa yang sama sama dimengerti oleh petugas berbagai dinas maupun pemuka berbagai bidang dan taraf seperti Propinsi, Kabupaten, Kecamatan dan Desa. Team Institut Pertanian Bogor yang dipimpin oleh Prof. Dr. Ir. Sajogjo berhasil menyiapkan dua naskah untuk itu, yang pertama untuk pemuka ditaraf Kabupaten dan yang kedua adalah naskah dalam buku ini untuk taraf Kecamatan dan Desa.

Sama halnya dalam bidang penelitian, dalam menghasilkan naskah untuk dipakai didesa, team penulis telah mendapat bantuan dari sejumlah rekan lain di Institut Pertanian Bogor maupun dilembaga penelitian diluar Institut Pertanian Bogor khususnya Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Departemen Kesehatan dan sejumlah tokoh lain, termasuk pemuka dan kader didesa yang pernah bergiat mencoba mengikuti pedoman dalam buku ini. Kepada mereka yang pernah membantu dalam proses pengolahan naskah ini maupun peminat lain yang masih akan menyusul dengan saran-saran perbaikan, kami menyampaikan banyak terima kasih.

Mudah mudahan pedoman ini bermanfaat bagi mereka yang berkemauan untuk berbuat sesuatu dilingkungan keluarga, Rukun Tangga dan Kampung, menuju tingkat gizi dan kesehatan yang membaik dan merata di 3.000 Kecamatan dinedesaan maupun dikota. Makin banyak tokoh Bapak, Ibu dan Remaja yang tergerak, makin cepat cita cita kita bersama tercapai. Insya Allah.

Bogor, 15 Maret 1977.

Prof. Dr. Ir. A.M. Satari
Rektor Institut Pertanian
Bogor.

PRAKATA PADA EDISI PERTAMA

Pedoman ini ditujukan pada kader gizi di desa (taraf: lulusan S.D.). Bagian Pertama merupakan pengarahan pada para calon kader gizi itu. Bagian Kedua dapat dipakai oleh kader gizi di desa sebagai pedoman membina pendidikan gizi di desa, dimana para ibu di kampung dan Rukun Tetangga (separohnya buta-huruf) yang belajar dari kader itu.

Bagian Kedua ini mencakup 24 pelajaran, cukup untuk mengisi pelajaran di Taman Gizi selama 12 minggu, jika berkumpul dua kali seminggu. Sudah tentu jika ada pelajaran yang di anggap perlu diberikan dalam dua kali pertemuan, mungkin jatah pelajaran itu dapat mengisi masa Taman Gizi sepanjang 15 sampai 17 minggu, mendekati masa 4 bulan.

Tiap pelajaran disusun berupa uraian singkat atas sesuatu pengertian baru, disusul oleh pedoman pelajaran memasak sebagai latihan yang hasilnya diperagakan dan dihidangkan sekaligus pada peserta Taman Gizi. Halaman-halaman kosong di Bagian Kedua ini dapat dipakai oleh kader untuk membuat catatan sendiri, baik waktu mempersiapkan diri untuk sesuatu pelajaran atau untuk mempersiapkan laporan atas pelajaran yang sudah diberikan. Jika seorang kader ingin memilih satu hidangan lain sebagai latihan atau untuk dianjurkan di rumah ibu peserta, dia dapat memilih dari tambahan kumpulan resep-resep hidangan makanan sehat di Bagian Ketiga.

Cara memakai Pedoman ini untuk suatu Kursus Calon Kader Gizi Desa dapat dianjurkan sebagai berikut, dalam waktu enam hari :

- Hari pertama : Bagian Pertama : pengarahan pertama di tambah dari Bagian Kedua, pelajaran 1 sampai 4;
- Hari kedua : Bagian Pertama : pengarahan kedua, di tambah dari Bagian Kedua : pelajaran 5 sampai 8;
- Hari ketiga : Bagian Pertama : pengarahan ketiga, di tambah pelajaran 9 sampai 12 dari Bagian Kedua ;
- Hari keempat : Bagian Pertama : pengarahan keempat, di tambah pelajaran 13 sampai 16 dari Bagian Kedua ;
- Hari kelima : Bagian Pertama : pengarahan kelima, di tambah dari Bagian Kedua : pelajaran 17 sampai 20 ;
- Hari ke-enam : Bagian Pertama : pengarahan ke-enam, ditambah dari Bagian Kedua : pelajaran ke-21 sampai 24.

Buku Pedoman inipun dapat dipakai sebagai pedoman kursus untuk para petugas dan pemimpin lain yang berminat di tingkat Kecamatan, dengan makan waktu tiga hari saja. Dalam hal ini apa yang dalam kursus kader gizi desa diselesaikan dalam waktu dua hari, dalam kursus untuk petugas dan pemuka Kecamatan diajarkan dalam waktu satu hari saja. Tentu pilihan latihan memasak perlu dibatasi, misalnya hanya mencakup separohnya dari pelajaran memasak yang ter-

cantum di Bagian Kedua. Hidangan lain silahkan coba sendiri di rumah !

Pada kesempatan ini, sebagai editor yang ikut menulis, kami berterima kasih pada rekan-rekan Amini Nasoetion dan Marlinali (Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga, I.P.B.) yang bersama-sama menanggung Bagian Kedua, kepada Goenardi (LPSP) dalam hal pengarahannya pada Bagian Pertama dan kepada rekan-rekan di PPP-Gizi, Departemen Kesehatan di Bogor atas kutipan sebagian resep-resep pelajaran memasak, hasil pengalaman mereka di Cijengkol (Sukabumi, tahun 1972/73).

Akhirnya Mary Johston dari Team Yayasan Indonesia Sejahtera di Solo telah pula berjasa memberikan kritikan atas konsep yang sudah diatas sheet stensil.

Pedoman inipun baru merupakan naskah percobaan. Kami sangat menghargai setiap kritikan untuk perbaikannya, sehingga April 1976 dapat dituliskan kembali. Perhatian ini kami tujukan pertama pada para pemuka di Kabupaten, di Kecamatan dan di 6 desa perintis di Jawabarat dimana kerjasama I.P.B. dengan Pemerintah Daerah Kabupaten menjadi saluran kegiatan pendidikan gizi. Dan karena sejumlah mahasiswa dalam rangka KKN juga akan ikut membantu (Desember 1975 – Februari 1976), kepada merekapun kami mengharapkan saran dan kritikan perbaikan atas isi Pedoman ini, berdasar pengalaman ditiap desa itu. Terima kasih atas perhatian Anda ! Dan dari setiap peminat lain, dimanapun Anda berada, silahkan menyampaikan ulasan lewat pos !

Sajogyo

Ketua Team Proyek Gizi Masyarakat
Institut Pertanian Bogor

Bogor, 1 Desember 1976

Jalan Rumahsakit II di Bogor

PRAKATA

PADA NASKAH EDISI KEDUA YANG DIPERBAIKI

Bagi orang yang teliti membaca Kata Pengantar pada Edisi Pertama (naskah percobaan, 1975) sudah jelas bahwa buku pedoman ini dimaksudkan untuk dipakai oleh para pembina kader -- di tingkat Kecamatan atau Desa -- maupun para kader di desa, di tingkat Rukun Kampung dan Rukun Tetangga. Perbaikan edisi kedua menunjukkan pertama, perhatian pada bahasa, agar lebih mudah dipahami orang : lebih-lebih jika diingat bahwa para kader di desa lebih sering berpendidikan tak-tamat-SD-6-tahun. Khususnya Bagian Kedua yang mencakup isi pelajaran yang diperuntukkan bagi para ibu-ibu di desa -- separohnya mungkin sekali butahuruf -- telah mendapat perhatian khusus dalam pemilihan bahasa itu. Kami sangat berbesar hati mendengar bahwa sejumlah guru, yaitu kader yang aktif di Kecamatan Purworejo-Klampok (Banjarnegara) atas dorongan sendiri berusaha menuliskan kembali pedoman yang lebih mudah lagi dengan memakai isi buku ini ! Sebenarnya, tiap kader di desa yang telah berusaha mengikuti buku pedoman ini pada tahun 1975/76 di 6 desa (Kabupaten Sukabumi, Bogor dan Karawang) masing-masing telah memberikan sumbangan yang serupa. Karena masing-masing memakai bahasa daerah (Sunda) dalam memberi pengarahannya kepada para ibu di Taman Gizi (atau Kursus Gizi) hal itu berarti suatu usaha penyesuaian pula : agar sesuai dengan tingkat pengetahuan orang-orang yang diberi penyuluhan itu !

Jenis perbaikan yang lain mengenai isi uraian pelajaran, baik di Bagian Pertama („pengarahan pada para kader”) maupun di Bagian Kedua. Dalam hal ini telah diperoleh banyak saran berharga dari Ibu F. King, dokter anak-anak yang sampai akhir 1976 tinggal di Surabaya, mendampingi suaminya, Dr. M.H. King, ahli WHO pada Departemen Kesehatan. Pelajaran mengenai arti pekarangan sebagai penghasil sayuran murah dan bermutu ditulis kembali oleh Ibu S. Setiati Harjadi, ahli dibidang hortikultura. Sebagian besar pekerjaan meng-edit perbaikan naskah ini menjadi edisi kedua adalah jasa Ibu Amini Nasoetion, yang sudah berjasa dalam ikut menyusun naskah percobaan tahun 1975. Diantara resep yang dipilih untuk pelajaran memasak terdapat resep hasil sayembara diantara para kader di 6 desa tahun 1975, yaitu dari Ibu Warnidati dari Kecamatan Cicurug (Sukabumi). Mungkin bukan suatu kebetulan bahwa ke-empat ibu-ibu tersebut dimuka, masing-masing berstatus ibu yang sedang (atau pernah) mengasuh anak balita ! Yang jelas perhatian masing-masing sebesar itu menunjukkan besarnya perhatian pribadi pada nasib banyak ibu-ibu lain, terutama yang masih menghadapi masalah anak kurus dalam asuhannya. Sepantasnya mereka masing-masing mendapat pernyataan terima kasih serta penghargaan kita bersama.

Mengingat bahwa mungkin naskah edisi kedua ini dipakai dikalangan lebih luas, bukan saja di 5 Kabupaten yang dibantu oleh IPB (tahun 1976/77 ini bertambah dengan Kabupaten Cirebon dan Banjarnegara), baik pula diberi penjelasan arti "taman gizi" yang terdapat pada judul. "Taman Gizi" itu bukanlah suatu taman dalam arti pekarangan atau "warung hidup" : ia adalah kumpulan

sejumlah ibu-ibu yang secara sukarela bersatu di dalam usaha mengatasi anak balita kurus asuhan masing-masing. Persatuan itu tampak dalam usaha dan kemauan untuk berkumpul dua kali seminggu mengikuti suatu "kursus" dari seorang kader dari kalangan ibu-ibu itu sendiri. Umumnya kader ini adalah seorang ibu pula dan sebelumnya telah mendapat latihan khusus, berdasar isi pelajaran dibuku pedoman ini.

Kekhususan suatu "taman gizi", lain daripada suatu kursus biasa, adalah bahwa kepada para ibu-ibu pengikutnya dibagikan bahan pangan tambahan untuk anak kurus asuhan ibu itu selama jangka waktu tertentu, misalnya tiga bulan. Jika persediaan bahan pangan tambahan itu cukup, ia juga diberikan kepada ibu-ibu yang mengandung lewat 5 bulan. Sebaliknya jika tak cukup tersedia pada anak kuruspun pemberian dari taman gizi itu dibatasi sampai selama dua bulan saja.

Jenis bahan pangan tambahan yang disediakan oleh Team IPB pada tahun 1975/76 berupa campuran (2 banding 1) tepung beras dan tepung kedele, bagi seorang anak balita sehari sebanyak k.l. 3-per-8 gelas belimbing. (Bagi seorang ibu mengandung sehari 5-per-8 gelas belimbing.) Jatah sehari bagi anak balita itu seharga antara Rp. 15 dan Rp. 20. Penyediaan pangan tambahan itu (oleh tiap ibu peserta dimasak di rumah sendiri) dimaksud sebagai alat mendidik para ibu itu, pertama karena umumnya hasilnya dalam waktu dua bulan-pun sudah jelas. Anak yang menjadi lebih lincah dan sehat itu sudah menjadi hasil pengamatan ibu dalam dua bulan itu. Karena inti pelajaran tertuju pada keragaman sumber pangan sesuai lingkungan di desa masing-masing, usaha memperkenalkan pangan tambahan "jenis baru" itu (khususnya tepung kedele yang diolah khusus belum terdapat di pasaran) diharap tidak menimbulkan serba salah didik atau salah harapan. Ibu-ibu itu diajari memilih pengganti unsur tepung kedele itu dengan bahan lain yang tersedia setempat dalam jumlah dan mutu yang tak kurang ! Periksalah keragaman resep-resep yang dianjurkan !

Pada akhirnya masalah gizi kurang pada anak balita (atau anak yang lebih tua) mesti diatasi oleh tiap rumahtangga masing-masing. Jika kita mulai dengan menarik perhatian si-ibu, kita perlu perhatikan bahwa keadaan tiap ibu itu berbeda-beda. Dalam hal ibu itu amat sibuk di luar rumah karena terpaksa ikut mencari nafkah, hanya sedikit waktu tersedia untuk mengurus anak, termasuk pekerjaan menyiapkan makanan si-anak itu. Dalam hal ini mungkin sekali mengenal "banyak resep" tak banyak menolong, karena ibu-ibu golongan itu umumnya tak mengenal memasak khusus untuk anak !

Memperkenalkan sejumlah kecil resep-resep tapi cukup beragam dan yang mudah dikerjakan (misalnya: dimasak dalam bungkusan daun bersama nasi yang dikukus), akan lebih cepat diterima oleh ibu-ibu itu.

Memperbaiki adat kebiasaan memberi makan pada anak balita memang termasuk salah satu usaha yang serba rumit: ini menyangkut bukan saja ibu melainkan juga anggota lain serumahtangga, termasuk kakak-kakaknya si-anak itu, atau pembantu-pengasuh (jika ada) dan juga sering menyangkut nenek punya adat, dalam hal nenek diberi peluang ! Mendidik ibu si-anak balita kurus dalam suatu

”teman gizi” barulah satu langkah !

Bersama-sama dengan usaha suatu ”kursus gizi” untuk ibu-ibu yang tak punya masalah anak kurus atau untuk para remaja, yaitu calon ibu (atau bapak), di-harap kegiatan taman gizi dapat merupakan suatu ”panggung” (perhatian ber-sama) kampung untuk menarik perhatian para pemuka setempat bahwa masalah gizi kurang itu dapat diatasi dengan usaha bersama. Dibanding dengan suatu kursus biasa, suatu taman gizi jelas makan beaya yang lebih besar ! Para pemuka di desa wajib ikut mengusahakan beaya itu, sebagian atau seluruhnya, dalam menuju swasembada !

Pada penutup pengantar ini kami mengulangi lagi permintaan kepada para peminat, agar suka mengirimkan kepada kami kabar mengenai pengalaman dalam pendidikan gizi di lingkungan masing-masing, lebih-lebih yang dapat mendorong pada perbaikan naskah buku pedoman ini !

Sebelumnya kami mengucapkan banyak terima kasih atas perhatian Anda dalam mendukung usaha mencapai gizi baik yang merata di desa ataupun di kota !

Sajogyo

d/a Institut Pertanian Bogor
Jalan Rumahsakit II,
Bogor

Bogor, Desember 1976

Catatan :
Gambar „Ibu menyusui” dikulit muka dikutip
dari „Berita Unicef”, nomor 17, tahun 1975,
hal. 11. (foto J. Danois)

BAGIAN PERTAMA : ENAM PENGARAHAN PENTING UNTUK KADER GIZI
DI DESA

I S I

1. Pengarahan pertama	: MENGENAL MASALAH GIZI _____	12
2. Pengarahan kedua	: TUGAS-TUGAS SEORANG KADER GIZI _____	22
3. Pengarahan ketiga	: TAMAN GIZI_____	25
4. Pengarahan ke-empat	: TATACARA PENDIDIKAN GIZI _____	28
5. Pengarahan kelima	: MENILAI HASIL PENDIDIKAN GIZI _	30
6. Pengarahan ke-enam	: TAMAN GIZI DAN PKK_____	37
Lampiran 1	: Mawas diri (daftar pertanyaan)_____	38
Lampiran 2	: Cara pembuatan tepung kedele _____	42
Lampiran 3	: Cara memakai petunjuk perhitungan umur (1973 – 1978).	43

1. Pengarahan pertama

MENGENAL MASALAH GIZI

Apakah masyarakat di suatu desa memerlukan pendidikan gizi, dalam bentuk kursus gizi atau Taman Gizi ? Jawabannya tergantung beberapa hal :

- a) Apakah masyarakat di desa itu mengetahui ada masalah gizi yang diderita sebagian penduduknya ? Diperlukan kesatuan pandangan para pemimpin masyarakat dan sebagian penduduknya yang menderita itu bahwa masalah gizi mereka itu perlu diatasi.
- b) Apakah pemimpin masyarakat menyadari masalah itu bukan hanya urusan masing-masing rumah tangga tetapi masalah bersama warga masyarakatnya ? Artinya, para pemimpin merasakan perlunya kerjasama, dan mereka yang "lebih tahu" sepatutnya memberi petunjuk cara memperbaiki keadaan kepada yang "kurang tahu".

Dengan perkataan lain telah mereka rasakan perlunya diadakan pendidikan gizi. Jika pendidikan itu ditujukan pada orang dewasa, ia tergolong ke dalam pendidikan di luar sekolah atau penyuluhan.

Masalah gizi terutama dialami oleh golongan penduduk yang rawan ialah bayi atau anak berumur di bawah lima tahun, (anak balita) serta ibu hamil dan ibu menyusui. Mereka sering ditemukan dalam keadaan kesehatan yang kurang memuaskan. Hal itu akibat yang menyedihkan dari keadaan kurang mendapat makanan sehat dan cukup. Masalah akibat "kekurangan makanan sehat dan cukup" itulah yang kita artikan dengan "masalah gizi".

Luas "masalah gizi" di dalam suatu masyarakat dapat diukur. Yang dapat mengukurnya bukan hanya ahli kesehatan atau dokter, kitapun dapat melakukannya. Langkah pertama yang perlu diusahakan adalah meminta kesediaan pimpinan desa untuk mengadakan "mawas diri". "Mawas diri" artinya mengadakan pe-

meriksa sendiri di kalangan anak "balita" di desa masing-masing: berapa banyaknya anak-anak yang tergolong tidak sehat, "terlalu kurus" dan sering sakit. Perlu dilatih sejumlah pemuda atau ibu-ibu dari berbagai kampung di masing-masing desa untuk melakukan pemeriksaan itu.

Cara melakukan pemeriksaan adalah sebagai berikut :

Pilihlah dengan cara undian, satu atau lebih Rukun Tetangga dari setiap desa untuk diteliti anak balitanya. Dari Rukun Tetangga yang terpilih, dicari anak balita dari setiap rumah tangga yang ada. Pada tiap anak balita itu diukur lingkaran lengan kiri pada bagian atas lengan (perhatikan Gambar 3).

Biarkanlah lengan kiri anak itu tergantung bebas ke bawah. Carilah titik pertengahan lengan bagian atas itu, diukur dari pundak sampai siku. Pada titik itu ukurlah lingkaran lengan atas itu dengan suatu pita pengukur.

Pada waktu mengukur, jagalah agar kulit lengan anak itu tidak tertekan dan berkerut karena tarikan pada pita itu.

Pada anak balita itu khusus antara umur 12 bulan dan 60 bulan ukuran lingkaran lengan boleh dikata tak dipengaruhi umurnya. Di luar batas umur itu berlaku bahwa makin tua umur seseorang, makin besar lingkaran lengan, sejalan dengan pertumbuhan badan.

Batas antara sehat dengan tidak sehat, (atau terlalu kurus) untuk anak berumur antara 1 sampai 5 tahun adalah ukuran lingkaran lengan 13.5 sentimeter. Jika lebih dari 13.5 sentimeter berarti anak itu sehat, atau dalam keadaan "gizi baik". Jika kurang dari 13.5 sentimeter, berarti anak itu tidak sehat, atau dalam keadaan "gizi kurang". Jika lingkaran lengan anak itu bahkan kurang dari 12.5 sentimeter, berarti anak itu dalam keadaan "giziburuk", yang lebih parah.

Untuk memudahkan dan mempercepat pemeriksaan, pita pengukur lingkaran lengan itu diberi warna. Daerah ukuran lingkaran lengan di bawah 12.5 sentimeter, misalnya diberi warna merah. Daerah di antara 12.5 sentimeter dengan 13.5 sentimeter, misalnya diberi warna kuning. Daerah lebih 13.5 sentimeter, misalnya diberi warna biru.

Jika di suatu desa ditemukan bahwa dari 100 anak balita yang diukur ada 10 atau lebih anak yang tergolong gizi kurang atau gizi buruk, masalah gizi pada anak balita di desa itu termasuk mengkhawatirkan.

Hasil pemeriksaan mawas diri ini disampaikan pada pimpinan desa, antara lain pimpinan LSD, untuk diminta pertimbangan langkah-langkah selanjutnya. Jika ternyata keadaan gizi anak mengkhawatirkan, apakah pimpinan desa menganggap perlu usaha-usaha perbaikan gizi pada golongan rawan itu? Bila dianggap perlu mengadakan usaha perbaikan gizi, pimpinan desa diharapkan segera mencalonkan sejumlah ibu dan pemuda atau pemuda, yang bersedia dilatih menjadi kader gizi untuk desa masing-masing.

Pada waktu berkunjung ke rumah-rumah untuk pemeriksaan anak balita di lingkungan rukun tetangga yang telah terpilih dalam mawas diri tadi, sebaiknya diadakan juga tanya-jawab dengan para ibu pengasuh anak itu. Contoh pertanyaan-pertanyaan, ada dalam lampiran 1.

Kita perlu mengetahui kebiasaan para ibu memberi makanan pada anak mereka masing-masing. Untuk mendapat jawaban yang lebih pasti, tanyakanlah makanan apa saja yang diberikan pada anak balita selama sehari, yaitu pada hari sebelum kunjungan pemeriksa.

Jika anak balita itu masih menyusu ibunya, tanyakanlah berapa kali dalam sehari? Umur berapa mulai disapih?

Jika anak itu diberi makanan tambahan lainnya selain air susu ibu, tanyakanlah jenis makanannya dan berapa kali diberikan sehari. Apakah jarang sekali atau tak pernah, hanya 1 kali sehari, 2 kali atau lebih dari 2 kali sehari.

Jika makanan itu asal bahannya dari bahan makanan pokok, misalnya beras, apakah jenis makanan itu berupa air tajin, bubur, nasi tim, nasi biasa atau bentuk lain, misalnya buras? Ataukah makanan itu dari bahan jagung, singkong, gapek, ubi jalar, ubi-ubian lain dan dalam bentuk sajian apa?

Jika makanan tambahan itu berasal dari kacang-kacangan, ajukan pertanyaan yang sama. Misalnya tempe, apakah bahan asalnya? Atau oncom, apakah bahan asalnya, misalnya ampas kelapa atau ampas kacang tanahkah?

Jika makanan anak balita itu berasal dari bahan makanan hewani, misalnya ikan tawar, apakah jenisnya, ikan tawes, ikan emas atau ikan jenis lainnya? Jika diberi susu, susu segarkah, susu kental manis atau susu bubukkah?

Apakah anak balita itu juga diberi sayuran dan buah-buahan? Tanyakanlah jenis sayuran dan buah yang diberikan. Mungkin itu berupa sayuran daun hijau seperti daun kangkung, daun bayam atau lainnya, atau sayuran buah tomat, atau kacang-kacangan muda. Mengenai buah, apakah jenis buah itu, pepaya, jeruk, mangga atau lainnya.

Jika mungkin dilaksanakan, baik juga menambahkan beberapa pertanyaan mengenai diri ibu anak balita itu. Tanyakanlah berapa anak yang lahir hidup dari anak-anak yang pernah dilahirkan oleh seorang ibu? Dan berapa dari anak-anak itu yang sekarang, yaitu waktu dikunjungi masih hidup? Jika ternyata ada anak ibu itu yang meninggal, ditanyakan juga, apakah masih ingat, pada umur berapa anak itu meninggal? Jika ada anak meninggal sebelum umur satu tahun, tanyakan apakah meninggalnya sebelum cukup umur satu bulan atau setelah berumur satu bulan? Untuk selanjutnya lebih mudah memakai penggolongan anak balita seperti berikut: meninggal antara umur 12 dan 23 bulan, antara umur 24 dan 35 bulan, antara umur 36 dan 47 bulan dan antara umur 48 dan 59 bulan, atau meninggal pada umur lebih dari lima tahun. Ibu itu tidak perlu menyebutkan umur meninggal anak secara tepat. Perlu dicatat bahwa pada seorang ibu mungkin jumlah anaknya yang meninggal lebih dari seorang.

Juga baik ditanyakan pada ibu apakah pernah mengalami keguguran? Berapa kali keguguran? Apakah pernah melahirkan bayi yang sudah meninggal dalam kandungan (lahir mati)? Berapa kali?

Hasil-hasil pemeriksaan "mawas diri" suatu masyarakat di setiap desa dapat disimpulkan dalam daftar-daftar berikut ini.

Daftar 1. Keadaan kesehatan anak Balita (di atas umur 11 bulan) menurut ukuran lingkaran lengan atas dan golongan umur.

Desa :
Kampung (RK/RT):

Umur anak	Jumlah anak yang diperiksa.	Gizi baik	Gizi kurang	Gizi buruk
a. 1 tahun * (100%) (..... %) (..... %) (..... %)
b. 2 tahun (100%) (..... %) (..... %) (..... %)
c. 3 tahun (100%) (..... %) (..... %) (..... %)
d. 4 tahun (100%) (..... %) (..... %) (..... %)
Jumlah (antara 12 dan 59 bulan) (..... %) (..... %) (..... %) (..... %)

*) antara 12 dan 23 bulan

Catatan : pada tiap baris (tiap golongan umur) %-jumlah anak tiap golongan "keadaan gizi" jika dijumlah menjadi 100%.

Daftar 2. Pola Makanan Bayi dan Anak Balita

Desa :
Kampung (RK/RT) :
Jumlah anak yang diperiksa :

A) Pola menyusui dalam sehari (anak umur kurang dari 29 bulan)

Pola menyusui	Jumlah bayi (%)			
	0-5 bulan	6-11 bulan	12-17 bulan	18-23 bulan
0 kali
1 - 3 kali
4 - 6 kali
lebih dari 6 kali
	100%	100%	100%	100%

Catatan: Angka % dihitung dari jumlah anak dalam 100, terpisah menurut golongan umur. Dalam pola menyusui anak, dibuat empat golongan umur yaitu: 0-5 bulan, 6-12 bulan, 12-17 bulan dan 18-23 bulan.

B) Pola Makanan anak di bawah dua tahun

Pola makanan	Umur mulai diberikan pada bayi (rata2 dalam bulan ke)
1. Buah
2. Makanan tambahan halus dan lembek (bubur, tim saring)
3. Makanan tambahan padat (tim tanpa saring)
4. Disapuh
5. Makanan nasi seperti orang dewasa
6. Makanan lauk pauk seperti orang dewasa

C) Pola Makanan Tambahan Makanan dalam sehari (anak umur 6 bulan - 28 bulan)

Makanan tambahan		Jumlah anak yang mendapat makanan (%)		
Asal bahan	Jenis makanan	Jarang/ tak pernah	1 kali sehari	2 kali atau lebih dari 2 kali sehari
- Beras	- air tajin			
	- bubur			
	- nasi tim			
	- nasi biasa			
	- lainnya			
	Jagung			
	Singkong segar			
	Gaplek			
	Ubi-ubian lain			

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------|--|--|
| Terigu | — roti | | |
| — Kedele | : — tempe | | |
| | — tahu | | |
| Kac. tanah | : — oncom | | |
| Kac. hijau | : — bubur kac. hijau | | |
| Kacang-kacangan lain | | | |
| — Sayuran daun hijau | : — kangkung | | |
| | — sawi | | |
| | — bayem | | |
| — Sayuran kacang-kacangan muda | | | |
| — Sayuran buah muda | | | |
| — Sayuran umbi berwarna kuning | : wortel | | |
| — Buah | : — pepaya | | |
| | — mangga | | |
| | — tomat | | |
| | — jeruk | | |
| — Ikan segar | : — ikan emas | | |
| | — ikan tawes | | |
| Ikan asin kering | : — teri | | |
| — Daging | : — sapi | | |
| Ayam | : | | |
| — Telur | : — telur rebus | | |
| — Susu | | | |
| — Gula | | | |
| — Minyak | | | |

Daftar 3. Jumlah Anak Meninggal sebelum Umur Lima Tahun.

Desa :
 Kampung (RK/RT) :

(Dari keterangan ibu, yang melahirkan sejumlah anak, lahir hidup. Rata-rata umur ibu tahun jumlah ibu yang berumur lebih dari 30 tahun orang)

Umur anak meninggal	Jumlah	Dalam 1000 bayi lahir hidup
a) 1 sampai 11 bulan	_____	(_____)
b) umur 1 tahun *)	_____	(_____)
c) Umur 2 tahun	_____	(_____)
d) Umur 3 tahun	_____	(_____)
e) Umur 4 tahun	_____	(_____)

Jumlah (antara 1 dan 59 bulan)

*) antara 12-23 bulan

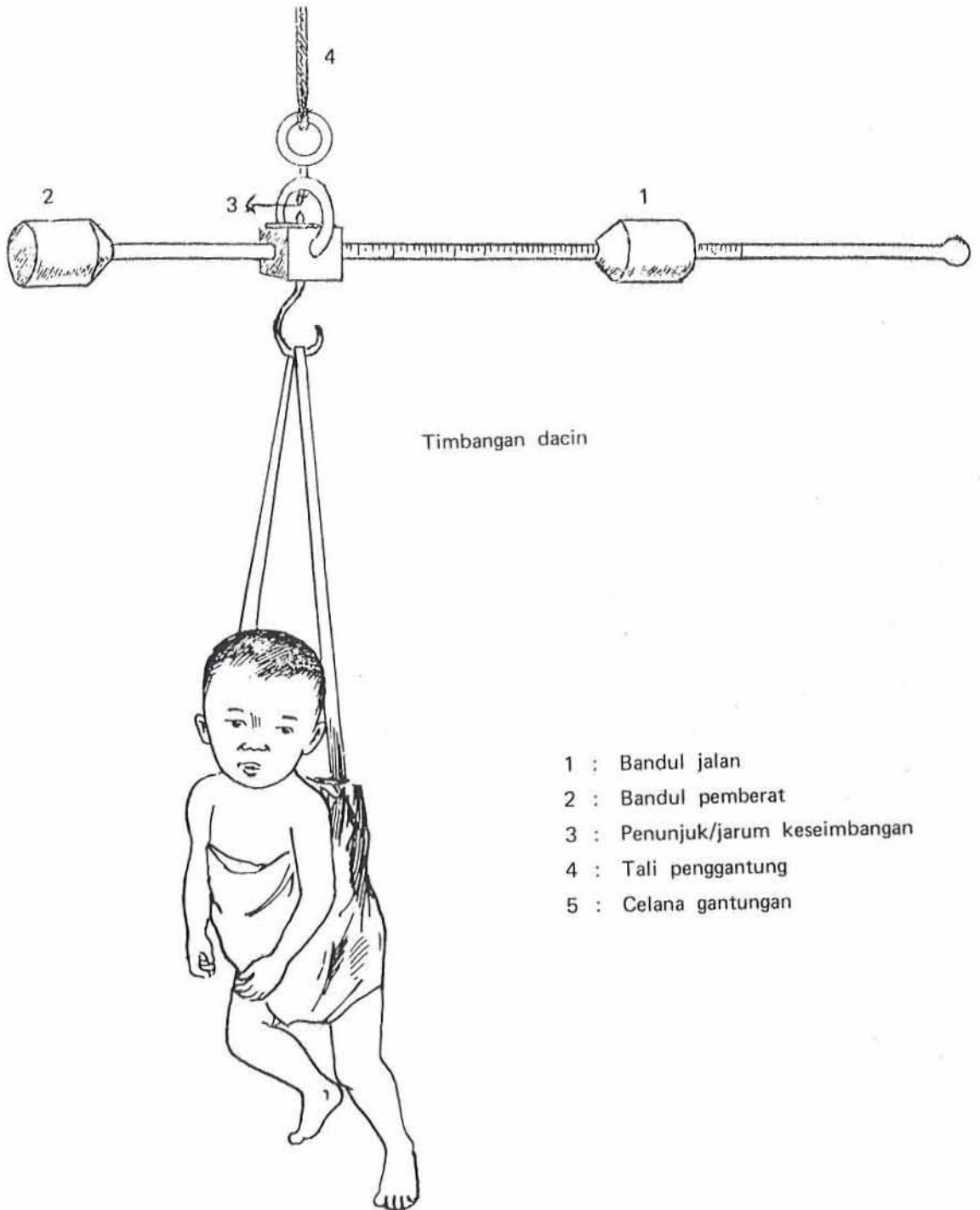
Daftar 4. Kemalangan yang dialami oleh Ibu mengandung dan Ibu melahirkan.

Desa :
 Kampung (RK/RT) :

(Dari keterangan ibu yang melahirkan sejumlah bayi lahir-hidup. Rata-rata umur ibu tahun. Jumlah yang berumur lebih dari 30 tahun orang)

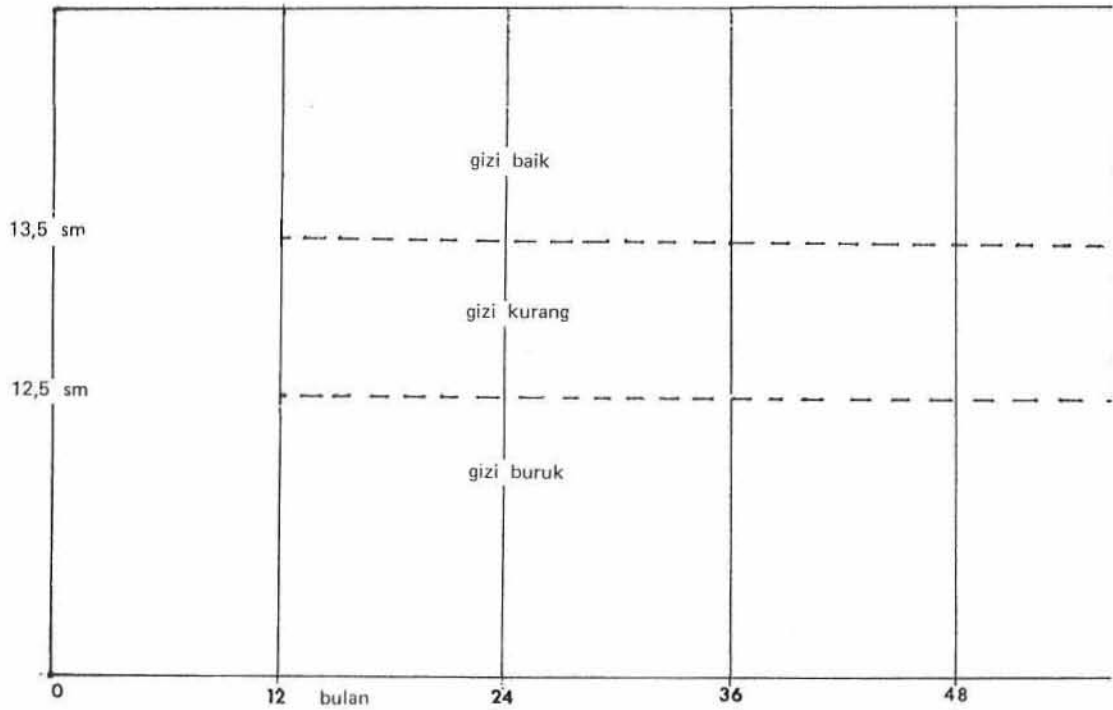
Kemalangan yang dialami	Jumlah ibu yang mengalami	Berapa kali dialami	Dalam 1000 bayi lahir hidup
a) Keguguran	_____	_____	(_____)
b) Bayi lahir-mati	_____	_____	(_____)
c) Bayi lahir-hidup, tapi mati sebelum cukup umur 30 hari	_____	_____	(_____)

Jumlah



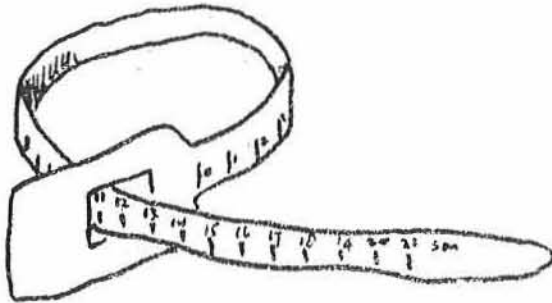
- 1 : Bandul jalan
- 2 : Bandul pemberat
- 3 : Penunjuk/jarum keseimbangan
- 4 : Tali penggantung
- 5 : Celana gantungan

Gambar 1 : Menimbang anak dengan timbangan dacin (gantungan)

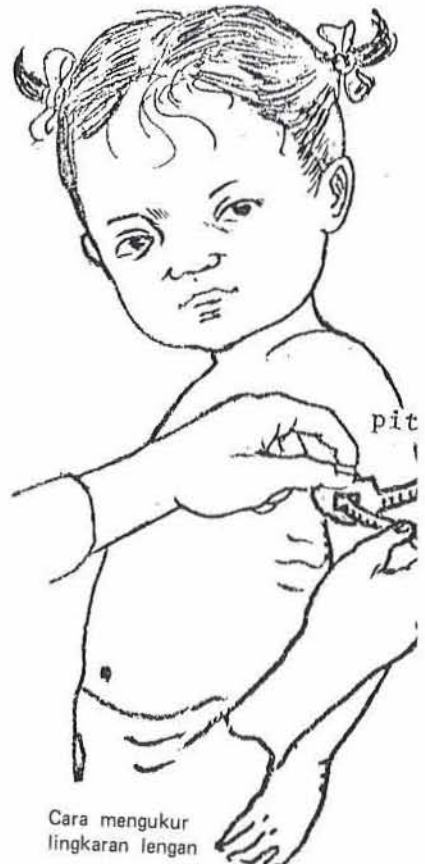


Gambar 2 :

Garis batas daerah gizi baik, gizi kurang dan gizi buruk berdasar ukuran lingkaran lengan atas untuk anak Balita umur 12 sampai 60 bulan.

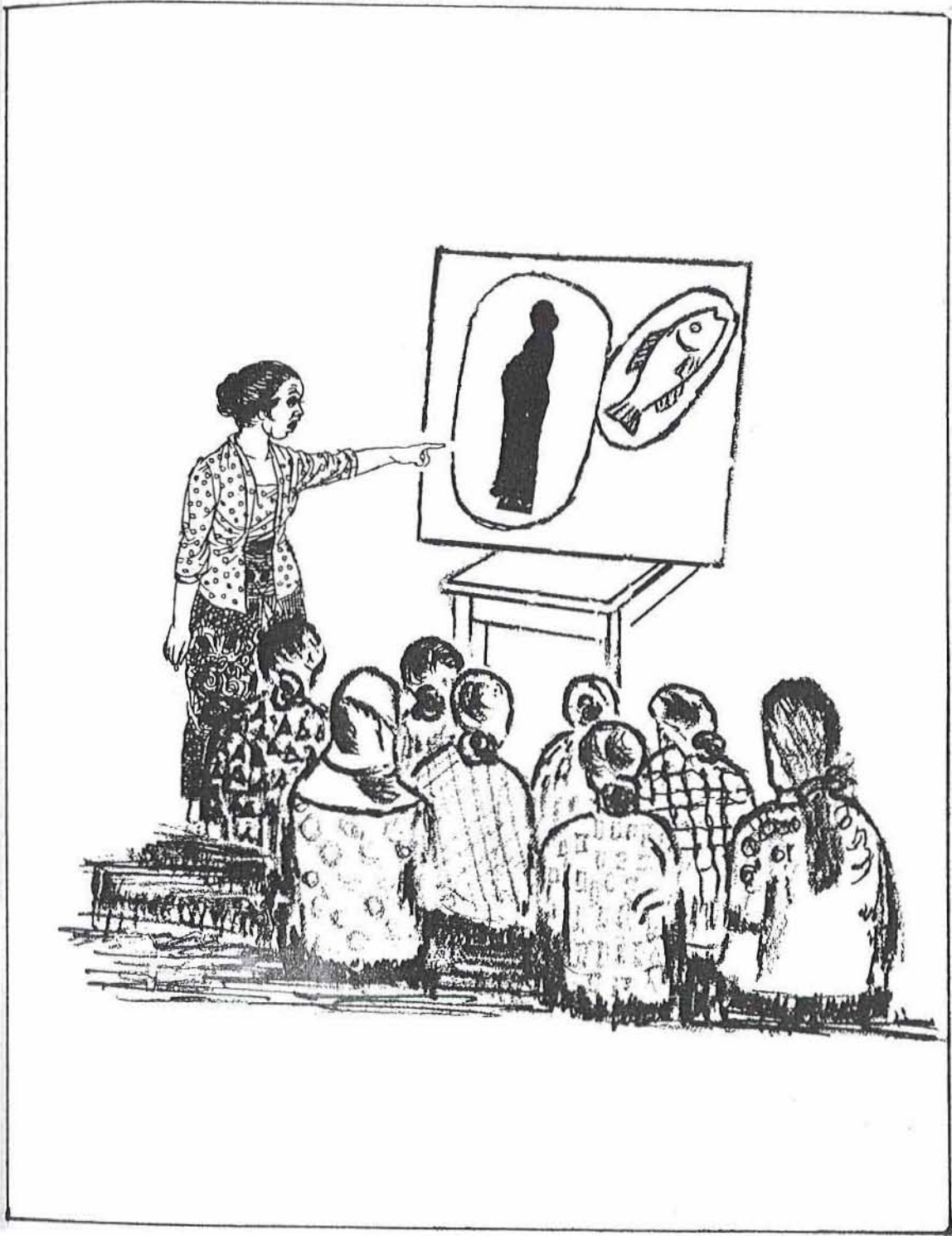


Pita pengukur lingkaran lengan



Cara mengukur lingkaran lengan

Gambar 3 : Mengukur gizi anak dari ukuran lingkaran lengan (bagian atas).



Gambar 4 : Pelajaran gizi dengan memakai panelgraf
(pelajaran: wanita mengandung baik makan banyak ikan)

2. Pengarahan kedua

TUGAS-TUGAS SEORANG KADER GIZI

Apakah tugas-tugas seorang kader gizi desa ?

Pimpinan di desa yaitu, Pamong Desa, Pimpinan LSD atau pimpinan badan lain, pada waktu memilih calon-calon kader gizi, perlu mempunyai persyaratan tertentu. Calon itu dinilai cerdas, mampu belajar hal-hal baru, ringan kaku suka menolong sesama warga desanya, pandai bergaul dan disukai dalam lingkungannya.

Setelah mendapat latihan di dalam kursus, diharapkan kader itu :

- a) mampu menyebarkan pengertian tentang masalah gizi khususnya kepada para ibu di desa. Para ibu itu disebut "golongan sasaran".
- b) membantu para ibu untuk dapat membedakan kebiasaan makan yang baik dari kebiasaan makan yang buruk, ditinjau dari segi kesehatan dan arti makanan sehat,
- c) merangsang para ibu agar mau dan mampu merubah kebiasaan makan yang buruk dan mempertahankan kebiasaan yang baik,
- d) meyakinkan para ibu bahwa mereka mampu melaksanakan pengetahuan baik itu dalam kehidupannya sehari-hari dengan memberi petunjuk jelas cara pelaksanaannya yang mudah.

Setelah selesai mengikuti kursus, di bawah bimbingan seorang pegawai atau pemuka di desa masing-masing, misalnya pimpinan LSD atau lain badan para kader itu mulai mempersiapkan langkah-langkah kegiatan untuk tahun atau musim pertama.

Di satu atau dua kampung atau Rukun Kampung di satu desa, di mana pemimpinnya sudah sepakat untuk merintis pendidikan gizi, dilakukan pemeriksaan di setiap Rukun Tetangga, dengan kunjungan dari rumah ke rumah, menemukan

setiap anak balita yang ada. Kader melakukan tanya jawab dengan para ibu pengasuh anak balita itu. Langkah pertama kegiatan kader itu berbeda dari pemeriksaan "mawas diri" (tahap sebelumnya) sebab di dalam "mawas diri" cukup memilih anak balita dari 1 atau 2 Rukun Tetangga (diundi) di satu desa. Dalam langkah persiapan ini, pemeriksaan kesehatan anak balita bukan saja dilakukan dengan pita ukuran lingkaran lengan atas, tetapi juga dengan menimbang anak balita itu dengan timbangan dacin yang sudah dikenal umum di desa-desa (perhatikan Gambar 1). Berbeda dari ukuran lingkaran lengan, dalam hal timbangan berat badan anak perlu syarat mengetahui dengan lebih pasti umur si-anak, paling banyak meleset (kurang tepat) 3 bulan dalam menaksir umur anak balita itu ! (lihat pelajaran ke-lima).

Pengukuran berat badan anak itu sebaiknya dilakukan setiap satu bulan sekali. Sebabnya karena berat badan dapat dipakai sebagai ukuran yang peka untuk mengetahui perubahan keadaan kesehatan anak balita. Jika kemudian hari para ibu membawa anak mereka ke suatu Pusat Kesehatan Masyarakat (Bagian K.I.A.) pengukuran timbangan badan anak balita ini akan sangat berguna. Sebab, pemeriksaan kesehatan anak balita di situ umumnya dilakukan dengan memakai ukuran timbangan badan.

Jika perlu, dalam melakukan pemeriksaan itu, kader gizi dibantu oleh sejumlah tenaga lain di kampung di desa itu. Kader perlu melatih lebih dulu seorang tenaga pembantu itu dalam caranya menimbang anak balita dan bertanya jawab dengan para ibu. Kemudian kader membuat laporan hasil pengukuran timbangan dan hasil tanya jawab itu. (Lihat 5 daftar pada Pelajaran Pertama).

Para ibu yang ditemukan mengasuh anak gizi kurang atau gizi buruk (buatlah satu daftar khusus) diberi penerangan dalam pertemuan kelompok kecil (se-RT) atau kunjungan rumah jika perlu. Kepada para ibu, kader perlu menjelaskan bahwa anak mereka terlalu kurus dan membahayakan kesehatan serta perkembangan kecerdasannya. Agar anak mereka sehat kembali dan menjadi anak cerdas, para ibu itu dibujuk agar mau mengikuti pertemuan berkala di Taman Gizi.

Dalam Taman Gizi, kepada para ibu pesertanya selain diberikan pendidikan gizi, juga diberikan "makanan tambahan" untuk anak gizi kurang yang diasuh oleh ibu peserta. Maksud makanan tambahan agar dapat memperlihatkan bukti pendidikan gizi itu dengan menunjuk pada perkembangan berat badan anak balita tersebut. Taman Gizi, diadakan dua kali seminggu selama 3 bulan.

Makanan tambahan yang diberikan berbentuk campuran tepung beras (atau jagung) dengan tepung kedele yang telah diolah secara khusus. Jumlahnya yang diberikan adalah 60 gram sehari atau lebih kurang setengah gelas belimbing, selama 90 hari atau 3 bulan. Campuran makanan tambahan ini mengandung cukup zat pembangun dan zat tenaga untuk melengkapi keperluan gizi anak balita mulai umur 6 bulan, menambah apa yang sudah didapatnya sehari-hari dari rumah-tangga si ibu itu (Lihat lampiran 2: Cara membuat tepung kedelai di desa). Jenis makanan tambahan yang diberikan, dapat disesuaikan dengan keadaan persediaan bahan makanan setempat (kacang-kacangan lain atau ikan dan lain

bahan sumber zat pembangun dicampur dengan bahan dari beras, jagung atau ubi.

Kepada para ibu yang mengasuh anak balita sehat, dapat dianjurkan mengikuti Kursus Gizi. Dalam kursus ini (2 kali pertemuan dalam seminggu selama satu bulan) kepada pesertanya hanya diberi pendidikan gizi berbentuk pelajaran masalah gizi dan demonstrasi (percontohan) memasak menurut pedoman.

Jumlah ibu peserta kursus gizi atau peserta Taman Gizi, harus sesuai dengan kemampuan pembinaan seorang kader gizi, paling banyak misalnya 16 sampai 20 orang ibu. Di Taman Gizi para ibu setiap kali pertemuan datang dengan membawa anak masing-masing untuk diberi makanan tambahan hasil pelajaran memasak pada hari itu.

Sejak Taman Gizi dibuka, hubungan baik antara kader dengan peserta Taman Gizi mulai dibina. Kesan yang diberikan kader pada minggu-minggu pertama, menentukan apakah ibu-ibu peserta mau mengikuti terus pendidikan di Taman Gizi atau tidak. Para ibu peserta Taman Gizi akan lebih mudah belajar dari para kader kalau para peserta menganggap kader itu adalah teman yang mengerti dan suka membantu.

Kader selayaknya bersikap ramah dan luwes, sopan dan hormat, kepada ibu-ibu peserta. Taman Gizi dan Kursus Gizi pada waktu mengajar janganlah para kader bersikap sombong dan jangan pula menjadi jengkel karena ada kekurangan pengertian pada para peserta.

Hubungan yang baik ini perlu dibina juga di luar Taman Gizi, di mana para kader bertegur-sapa yang manis kepada ibu-ibu peserta Taman Gizi, menanyakan kesehatan mereka dan kemajuan anak mereka di mana saja bertemu. Para kader sekali-kali perlu berkunjung ke rumah ibu-ibu peserta Taman Gizi, untuk memperkuat silaturahmi. Lagi pula kunjungan itu dapat digunakan oleh para kader untuk mengetahui dari dekat kesukaran-kesukaran yang dihadapi oleh ibu-ibu peserta Taman Gizi dalam memperbaiki makanan di dalam keluarga masing-masing, apa kemajuan yang sudah dicapai oleh ibu-ibu itu.

Karena kader gizi dipilih di antara para ibu (wanita) se kampung dan merupakan pilihan pimpinan di kampung itu, diharap akan lebih besar kemungkinan bahwa syarat-syarat kader itu dapat dipenuhi !

3. Pengarahan ketiga

TAMAN GIZI

Bagaimana caranya membuat suatu Taman Gizi menjadi lingkungan belajar yang menarik bagi ibu-ibu ? Taman Gizi adalah suatu kumpulan sejumlah ibu yang mendapat pelajaran dari seorang kader gizi secara berkala.

Usahakanlah agar tempatnya tidak jauh dari tempat tinggal ibu-ibu peserta Taman Gizi itu. Seorang kader gizi paling banyak dapat membimbing sekelompok 20 orang ibu peserta. Alangkah baiknya jika dapat disediakan tempat atau bangunan khusus.

Tempat Taman Gizi tidak perlu merupakan bangunan tetap yang mahal: cukup bangunan darurat, kuat untuk tiga empat bulan, yang mungkin dapat ditempelkan pada rumah seseorang yang rela. Yang penting ruangnya beratap, dapat menahan sinar matahari langsung dan hujan. Pada tiga sisinya bangunan darurat itu terbuka, dengan dinding cukup setinggi satu meter, agar udara dan cahaya masuk dengan leluasa. Jika dipilih panggung mungkin lebih baik walau makan lebih banyak biaya dibanding dengan lantai tanah. Sebaliknya jika dipilih lantai tanah diperlukan bangku-bangku kayu untuk tempat duduk para ibu peserta.

Jika ruangnya itu hanya cukup untuk 10 ibu dengan anak masing-masing, misalnya lantainya hanya 3 kali 3 meter, pertemuan mesti dilakukan dua kali berturut-turut: setiap kali pertemuan dihadiri 10 ibu dengan anaknya masing-masing. Mengusahakan tempat bagi Taman Gizi atau kursus gizi, termasuk tanggung jawab pimpinan desa, pimpinan LSD atau Ketua RK. Mungkin beberapa dari satuan Taman Gizi yang didirikan di desa, dapat memanfaatkan bangunan umum yang ada misalnya gedung SD, Madrasah, dan lain sebagainya. Tetapi mungkin juga beberapa satuan Taman Gizi yang lain memerlukan tempat yang khusus dibangun, agar tidak terlalu jauh dari rumah ibu-ibu peserta di lingkungan masing-masing.

Setiap kali pertemuan di Taman Gizi diusahakan agar tidak lebih lama dari satu jam. Jika mungkin hanya 45 menit atau kurang. Untuk ini perlu diadakan

persiapan dulu, yaitu berupa pekerjaan memasak jenis makanan yang akan diperagakan dan dihidangkan kepada semua peserta Taman Gizinya. Persiapan itu diadakan sebelum jam pertemuan. Untuk melakukan persiapan, kader gizi perlu meminta bantuan dua atau tiga orang ibu untuk memasak hidangan makanan itu. Tugas itu dilakukan secara bergilir di antara peserta Taman Gizi. Tugas ini juga merupakan latihan praktek memasak bagi ibu-ibu yang membantu itu. Setiap ibu yang sedang mendapat giliran melakukan tugas memasak, perlu datang lebih cepat, misalnya satu atau dua jam sebelum peserta yang lain berkumpul. Tujuannya agar tugas memasak itu selesai sebelum pertemuan dimulai.

Setiap kali pertemuan, diberikan pelajaran yang meliputi: tambahan pengertian tentang pengetahuan gizi, diikuti contoh-contoh kebiasaan setempat yang kurang baik maupun yang sudah baik dari segi pengertian pendidikan gizi itu. Kemudian diberi petunjuk dan saran yang dapat dikerjakan oleh setiap ibu di rumah masing-masing, yang berhubungan dengan pelajaran hari itu. Setiap kali akhir pelajaran, sebagai penutup diusahakan memberikan kesimpulan yang singkat dan jelas kepada peserta.

Ada anjuran agar pada waktu “pelajaran” di Taman Gizi itu, anak-anak yang dibawa oleh para ibu—peserta dikumpulkan di tempat lain yang dekat, ini memerlukan beberapa orang pengasuh-pengasuh. Tak lain agar pelajaran tak mengalami gangguan anak menangis, rewel dsb.

Setelah pelajaran selesai, para ibu (bersama anak yang dibawa, yaitu anak yaitu anak yang semula ditemukan dalam keadaan kurus) disilahkan mencicipi dan makan dari hidangan percontohan pelajaran memasak hari itu, di tempat itu juga, sebelum pulang.

Di Bagian Kedua Buku Pedoman ini telah disusun secara berurutan sejumlah 24 pelajaran. Jika pertemuan di Taman Gizi diadakan dua kali seminggu, diperlukan waktu 12 minggu untuk menyampaikan semua pelajaran. Setiap halaman pelajaran diberikan dalam waktu tidak lebih dari 20 menit, disusul tanya jawab dengan ibu-ibu peserta yang hadir. Setiap halaman berikutnya berisi contoh susunan dan cara memasak satu hidangan sebagai latihan praktek yang disebut “pelajaran memasak”

Sebagai contoh pedoman dalam memberikan pelajaran, berikut ini diberikan satu contoh pengarahan.

Segi-segi pelajaran	Isi pelajaran			
	Zat pem- bangunan	Zat te- naga	Zat pe- lindung	Zat cam- puran
a) Pengertian apa ? (yang diajarkan)				
b) Contoh dari kebiasaan setempat : – yang baik : – yang tidak baik :				
c) Petunjuk untuk dikerjakan sebagai latihan di : – Taman Gizi – Rumah Ibu masing- masing				
d) Rumuskan isi pelajaran dengan kalimat pendek dan jelas.				

Agar perhatian ibu—peserta tetap terbina baik, mereka sebanyak mungkin diikuti sertakan dalam kegiatan di Taman Gizi. Setiap kali mengajar kader gizi mengajukan pertanyaan untuk dijawab peserta, sebagai pembuka tukar-fikiran dan pengalaman. Sebaiknya, kader gizi juga mesti bersedia menerima dan menjawab pertanyaan dari mereka. Minta bantuan ibu-ibu peserta, itu untuk secara bergilir mempersiapkan hidangan makanan yang akan diajar-contohkan pada tiap kali pertemuan. Juga agar lebih banyak memberi pelajaran kerja nyata. Ibu-ibu yang baru saja mendapat giliran membantu dapat diminta menjelaskan pengalaman melakukan pekerjaan memasak itu pada peserta lain. Pada kesempatan berikutnya dapat pula satu atau dua orang ibu diminta menyampaikan pengalaman di dalam mempraktekkan sesuatu anjuran di rumah masing-masing. Usahakanlah agar para ibu itu merasa bertambah dalam pengetahuan dan pengalaman mereka dan dapat merasakan kenyataan hasil-hasil yang menyenangkan dari tiap pelajaran itu.

Di dalam Taman Gizi, salah satu sarana yang diharapkan akan memperlihatkan bukti yang nyata adalah pemberian “makanan tambahan”. Makanan tambahan itu terbuat dari campuran padi-padian dan kedele (atau campuran lain yang sama baik, kaya zat pembangun dan zat tenaga. Sarana ini diharapkan membuktikan pada para ibu itu bahwa “obat” yang dapat menyehatkan kembali anak balita yang terlalu kurus adalah makanan sehat dan cukup.

Seorang kader akan menjadi pengarah dan pengajar yang baik, jika dia telah memahami isi suatu pelajaran. Karenanya, seorang kader tidak usah malu bertanya kepada pembimbingnya di taraf pimpinan desa atau di taraf kecamatan, bahkan kepada rekan sesama kader gizi di desa. Malu bertanya akan sesat di jalan !

4. Pengarahan ke-empat

TATACARA PENDIDIKAN GIZI

Bagaimana caranya seorang kader gizi di desa mempersiapkan diri untuk melaksanakan sesuatu pelajaran ? Sebaiknya dipersiapkan bahan pelajaran untuk seminggu sekaligus yaitu dua pelajaran, untuk dua kali pertemuan.

Di bagian kedua, setiap pelajaran itu (ada 24 pelajaran) berupa uraian pada bagian awal (halaman pertama). Mulailah dengan memahami betul isi pengertian yang diuraikan di situ. Setelah itu kader berlatih membawakan isi uraian itu dengan selingan tanya jawab yang cocok menurut perkiraan sendiri. Pada umumnya akan lebih mudah diterima oleh peserta Taman Gizi, di desa-desa jika uraian itu dipersiapkan dalam bahasa daerah.

Waktu beralih ke bagian “pelajaran memasak” (di halaman kedua) usahakan “sambungan” cerita/uraian) yang sebaik-baiknya. Mulailah dengan menguraikan inti pelajaran praktek memasak hidangan untuk hari itu. Kemudian lanjutkan dengan hal-hal pokok yang dapat dianjurkan untuk keperluan sehari-hari di rumah ibu peserta masing-masing.

Mengenai pelajaran praktek memasak, kader perlu menyesuaikannya dengan keadaan setempat. Misalnya pemakaian alat-alat dapur yang diperlukan. Jika menurut daftar keperluan alat, ada yang tidak tersedia setempat, alat lain apakah yang dapat menggantikannya ? Misalnya memakai kompor minyak tanah atau anglo arang atau tungku dengan kayu bakarkah ?

Cobalah membandingkan daftar keperluan alat suatu Taman Gizi di dalam Gambar 7, dengan keperluan alat yang dipakai dalam menyiapkan 24 hidangan masakan yang tercantum di Bagian Kedua. Daftar tersebut terakhir terdiri dari : panci, risopan, kukusan, parudan, wajan dan sodet, waskom, loyang, panci tim, saringan, talenan, cowek dan uleg. Manakah yang belum terlihat pada Gambar 7 ?

Di dalam cara-cara memilih bahan makanan yang dipakai dalam pelajaran memasak atau untuk dianjurkan di rumah, berlaku pedoman yang sama. Jika tidak dapat tersedia setempat, perlu dicarikan gantinya yang sesuai dengan persediaan

setempat. Perlu ditegaskan, bahwa tepung kedele yang dipakai sebagai bahan makanan di dalam resep-resep pelajaran di Bagian Kedua, Buku Pedoman ini, adalah tepung kedele yang telah diolah secara khusus. Kedelanya diberi pemanasan tinggi untuk waktu pendek, lalu ditepungkan. Tepung kedele itu mudah dicernakan oleh anak balita. (Cara pembuatan tepung kedele lihat Lampiran 2).

Tugas menyediakan tambahan makanan di Taman Gizi, adalah tanggung jawab LSD di desa atau badan lain yang diberi wewenang pimpinan desa. Kader gizi sebagai pelaksana, harus pandai memperkirakan jatah yang diperlukan di Taman Gizi masing-masing. Berapakah jatah yang diperlukan setiap minggu dan setiap bulan (selama 3 bulan Taman Gizi) agar penyediaannya lancar sampai ke tangan ibu-ibu yang berhak ?

Selain bahan makanan campuran yang berasal dari padi-padian (misalnya tepung beras) dan tepung kedele (dan lain kacang-kacangan) bahan makanan lainnya, termasuk bumbu-bumbu serta gula dan minyak, perlu diusahakan.

Hal ini perlu dirundingkan bersama antara pimpinan LSD di desa dengan para ibu peserta, bagaimana mengusahakan keperluan bumbu dan bahan makanan lainnya itu. Apakah pimpinan LSD dapat menyediakan bantuan biaya untuk membeli sebagian keperluan bumbu itu. Mungkin kekurangan sebagian biayanya dapat ditanggung dari iuran para ibu sendiri, berdasar musyawarah. Besar dan bentuk iuran itu dapat ditetapkan dalam bentuk uang atau bahan mentah.

Setelah suatu pelajaran diberikan, dalam hari yang sama kader gizi di desa mengusahakan menulis satu laporan, biarpun pendek, misalnya kurang dari satu halaman. Di Bagian Kedua Buku Pedoman ini, pada hampir setiap pelajaran, tersedia satu atau dua halaman kosong. Halaman kosong itu dapat digunakan kader untuk membuat catatan-catatan. Hasil catatan itu dapat digunakan sebagai sumber bahan membuat laporan pendek secara berkala, misalnya tiap satu atau dua minggu. Laporan itu diberikan kepada pimpinan LSD di desa atau pembimbing di taraf kecamatan.

Apakah yang perlu dicatat dalam laporan mengajar ? Pertama, daftar hadir lengkap dengan nama ibu-ibu peserta dan anaknya. Kedua, apa yang dalam kenyataannya sudah dikerjakan. Buatlah daftar kegiatan kader disertai catatan tanya jawab dengan peserta. Jelaskan pengertian-pengertian apa yang mudah diterima para ibu itu dan pengertian-pengertian apa pula yang masih sulit ditangkap mereka. Mengenai pelajaran memasak, apa yang dikerjakan dan siapa ibu-ibu yang mendapat giliran membantu mengerjakan latihan memasak. Catatlah, mengenai pengertian ibu-ibu terhadap pelajaran latihan memasak. Bandingkan antara ibu-ibu yang sedang melakukan giliran memasak dengan ibu-ibu lainnya yang sedang tidak mendapat giliran membantu memasak.

Cobalah para kader juga menanyakan dan mendengarkan pengalaman para ibu di dalam mengikuti Taman Gizi. Dari merekalah kader gizi belajar. Saling belajar adalah sesuatu yang wajar terjadi antara kader gizi di desa dan para ibu dalam Taman Gizi yang dibimbing kader.

Itulah tandanya Taman Gizi yang berhasil. Setiap pelajaran disebut berhasil jika kader dapat membantu para ibu itu dalam mengatasi masalah gizi di rumah masing-masing pada tahap pertama memperbaiki gizi anak balita !

5. Pengarahan kelima

MENILAI HASIL PENDIDIKAN GIZI

Bagaimana menilai hasil pendidikan gizi pada para ibu peserta kursus gizi atau Taman Gizi ?

Setiap satu pelajaran selesai, kader gizi dapat menanyakan kembali kepada para ibu mengenai isi pelajaran yang sudah diberikan (langsung atau pada awal pelajaran berikutnya). Sampai mana pengertian baru telah ditangkap dengan cukup baik oleh para ibu? Kader juga dapat mengamati keterampilan para ibu dalam melaksanakan latihan memasak atau kegiatan lain yang dianjurkan.

Jika kader tidak dapat mengunjungi para ibu di rumah masing-masing, kader hanya mungkin menilai sampai mana kemajuan para ibu itu dari penuturan mereka. Sesudah suatu masa Taman Gizi berakhir, yaitu setelah 3 bulan, lakukanlah tanya jawab dengan para ibu itu tentang kebiasaan makan anak mereka itu. Pertanyaan-pertanyaannya sama seperti pada waktu dilakukan "mawas diri".

Hasilnya dibandingkan dengan hasil tanya jawab yang telah dilakukan 2 atau 4 bulan sebelumnya (dalam hal ibu peserta Taman Gizi). Adakah tampak perbaikan dalam pola memberi makanan kepada anak balita ? Penilaian yang dilakukan dengan tanya jawab bertujuan untuk mengukur tingkat pengertian dan secara tidak langsung sikap tiap ibu itu. Apakah ada perubahan sikap ibu yang terbukti juga dari perubahan sesuatu kebiasaan (tindakan nyata) cara memberi makanan pada anak ?

Paling baik jika kader dapat menunjukkan sebagai ukuran "hasil pendidikan gizi" itu perkembangan keadaan kesehatan anak balita asuhan para ibu itu. Khususnya peserta Taman Gizi. Jika mula-mula, sebelum diadakan pendidikan Gizi kepada para ibu itu, semua anak balita di Taman Gizi tergolong kurang sehat", bagaimana keadaannya 3 atau 4 bulan kemudian? (Catatan: Pada langkah permulaan ini sarana pemberian "makanan tambahan" hanya terbatas diberikan pada golongan anak balita yang rawan. Tapi jika cukup biaya, dapat juga diberikan pada ibu mengandung – 5 bulan lebih – atau ibu menyusui – kurang dari 6 bulan. Jatah sehari dua kali jatah anak balita). Untuk menilai pertumbuhan berat anak, sebagai ciri yang

peka pengukur perkembangan keadaan kesehatan anak yang berhubungan dengan keadaan gizi, dipakai Kartu Menuju Sehat atau secara singkat KMS.

Apakah KMS itu ?

KMS ialah sebuah kartu tebal, dapat dilipat, yang digunakan untuk menggambarkan garis pertumbuhan anak dari umur 0 (saat lahir) sampai 5 tahun. Di dalam KMS, dapat dilihat tiga garis yang menaik dari kiri ke kanan dan melengkung, terdiri dari : (dapat dilihat dalam gambar 5) :

- Garis paling atas, menunjukkan garis pertumbuhan “berat sehat” menurut umur atau disebut juga garis patokan 100%.
- Garis lebih bawah, menunjukkan garis pertumbuhan “berat kurang sehat” disebut garis patokan 80%.
- Garis ketiga yang letaknya paling bawah, adalah garis patokan 60% atau garis pertumbuhan “amat kurus sekali”.

Sering pada KMS garis ketiga ini tidak digambarkan, atau digambarkan dengan garis putus-putus.

Bagaimanakah menggambarkan ukuran berat badan dan umur anak dalam KMS ?

- Timbanglah berat badan anak (seteliti 0.2 kg) dan catatlah umurnya dalam ukuran tahun dan bulan (menaksir umur jangan meleset lebih dari 3 bulan !)
- Letakkanlah pada sumbu berat badan dalam KMS (sumbu tegak lurus) sebuah titik yang sesuai berat badan anak.
- Letakkan juga pada sumbu umur anak dalam KMS (sumbu mendatar) sebuah titik yang sesuai umur anak.
- Buatlah garis lurus arah ke kanan, dari titik berat badan anak, yang sejajar dengan sumbu umur anak.
- Buatlah garis lurus arah ke atas, dari titik umur anak, yang sejajar dengan sumbu berat badan dalam KMS.
- Kedua garis lurus yang sudah dibuat tadi akan bertemu pada sebuah titik di dalam kartu KMS.

Titik “berat menurut umur” inilah yang dapat digunakan sebagai petunjuk keadaan gizi anak (atau titik berat badan).

Bagaimana menilai keadaan gizi anak dari keadaan berat badannya ?

- Bila titik berat badan itu ada di atas garis patokan 100, berarti anak itu terlalu gemuk atau dalam keadaan gizilebih.
- Bila titik itu ada di antara garis patokan 100 dan 80, anak itu mempunyai berat sehat atau dalam keadaan gizi baik.
- Bila titik itu ada di bawah garis patokan 80, berarti anak itu tergolong “tidak sehat” atau rawan. Golongan ini terbagi menjadi dua, yaitu :

- Bila titik itu ada di antara garis patokan 80 dan 60, dikatakan anak itu dalam keadaan gizikurang atau disebut = tidak sehat. Anak kurus itu tergolong rawan, dan ibu pengasuhnya masih dapat mengusahakan sendiri pemulihan anak itu menjadi sehat kembali.
- Bila titik itu ada di bawah garis patokan 60, dikatakan anak itu dalam keadaan giziburuk, atau parah dan badannya amat kurus sekali. Anak ini perlu segera dirawat di rumah sakit, untuk masih dapat menolong jiwanya.

Penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS) yang paling penting adalah untuk membandingkan dan menilai pertumbuhan berat anak dalam jangka waktu tertentu .

Jika misalnya sebulan kemudian anak ditimbang kembali, maka sudah diperoleh dua hasil penimbangan.

- Gambarkanlah juga hasil penimbangan bulan kedua itu di dalam KMS, dengan satu titik, sesuai dengan umur anak yang telah bertambah satu bulan. Dengan menghubungkan dua titik berat badan itu (penimbangan bulan pertama dan bulan kedua) diperoleh suatu garis.
- Apabila garis itu menaik, berarti anak itu mengalami tambahan berat badan.
- Apabila garis itu mendatar atau bahkan menurun, berarti pertumbuhan terhambat. Umumnya karena suatu penyakit dan juga karena makanannya yang tidak memenuhi syarat.

Jika penimbangan berat anak dilakukan setiap bulan (atau tiap dua bulan pun sudah cukup!) garis pertumbuhan berat anak itu akan terlihat lebih jelas lagi. **Perlu diingat bener**, bahwa lebih penting memperhatikan apakah garis pertumbuhan berat anak itu menaik atau mendatar/menurun daripada memperhatikan di wilayah mana titik-titik atau garis itu terletak (bergerak). Walaupun di wilayah “sehat” (antara garis patokan 100 dan 80) jika garis pertumbuhan itu mendatar, **itu gejala yang mengkhawatirkan**. Sebaliknya garis menaik walaupun letaknya di bawah garis patokan 80% adalah **gejala baik**.

Dari garis pertumbuhan berat anak balita itu, juga dalam jangka waktu sesingkat 3 bulan, suatu masa Taman Gizi, kader gizi, kader gizi dapat menilai apakah pendidikan gizi pada ibu telah berhasil baik karena anjuran telah dilaksanakan benar-benar oleh ibu itu !

Apabila diketahui seorang anak menderita sakit dan berat badannya tidak bertambah, sebaiknya kader tidak tinggal diam. Jika tanda-tanda anak sakit itu sudah lebih lama dari dua minggu, ibu yang mengikuti Taman Gizi itu harus diberi anjuran agar datang ke Puskesmas untuk pengobatan anaknya sebelum terlambat. Penimbangan ulangan setiap dua bulan sesudah masa Taman Gizi berakhir akan sangat bermanfaat, bukan saja untuk menilai hasil pendidikan pada ibu melainkan juga untuk mengawasi kesehatan semua anak balita di desa, jika anak balita yang mula-mula tergolong sehat ditimbang secara berkala.

Dalam rangka memanfaatkan KMS, amatlah penting **menduga umur anak secara tepat !** Tak lain, karena menilai keadaan gizi anak, dengan memakai pengukuran berat badan selalu mesti dihubungkan dengan umur anak itu !

Kebanyakan ibu-ibu di desa tidak mempunyai kebiasaan mencatat sendiri atau mencatatkan ke pamong desa, tanggal kelahiran anak-anaknya. Sehingga bila suatu waktu perlu diketahui umur anaknya, ibu tidak mengetahui secara tepat tanggal kelahiran anak.

Bagaimana menduga secara lebih tepat umur anak ? Yaitu dengan dibantu ingatan ibu berdasar penanggalan catatan peristiwa-peristiwa penting di desa itu, yang tercatat baik dalam ingatan orang.

Ibu-ibu biasanya dapat mengingat tanggal kelahiran anak-anaknya jika dapat menghubungkannya dengan peristiwa penting setempat yang dia ketahui. Peristiwa penting itu misalnya :

- Permulaan atau akhir beragam jenis pekerjaan penting dalam pertanian atau (mengolah tanah, tandur, panen dsb.).
- Masa ganti musim
- Hari raya keagamaan dan selamatan
- Hari raya Nasional yang dirayakan di desa
- Kunjungan pejabat penting di desa
- Kejadian lain seperti gempa bumi, banjir dan lain-lain.

Bagaimana cara membuat penanggalan semacam itu ?

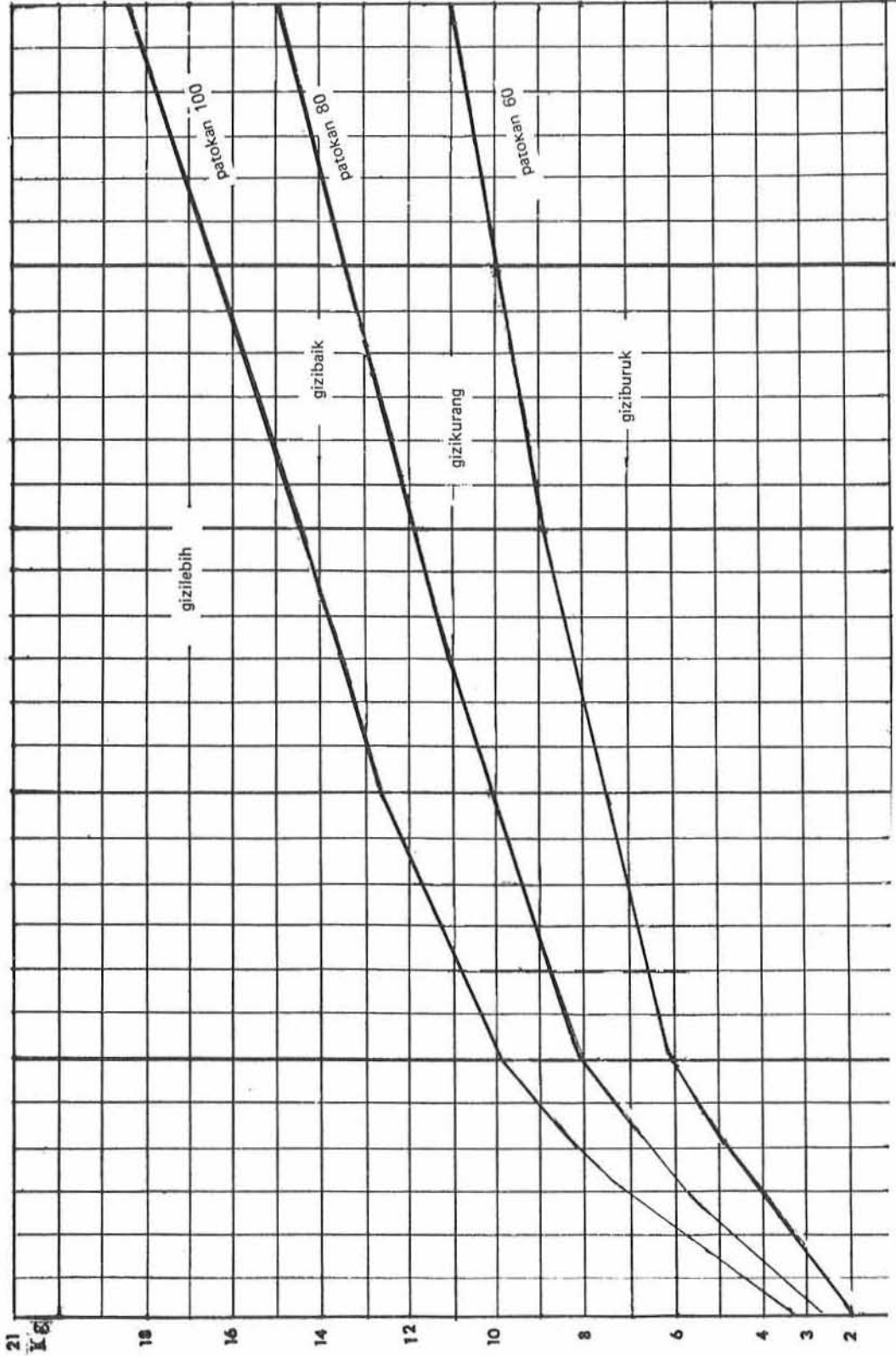
Pamong desa dan lain pemuka tentu tahu dan mencatat tanggal yang tepat dari peristiwa-peristiwa penting setempat di desa itu

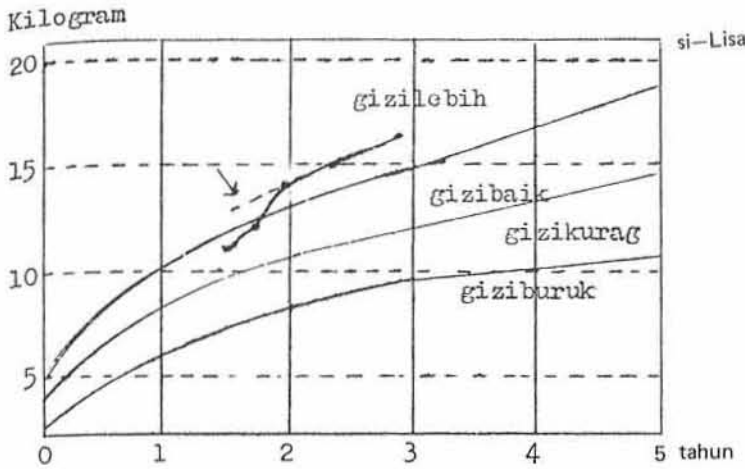
'Tinggal menguji mana dari daftar peristiwa itu yang dikenal oleh banyak ibu di kampung itu.

Untuk menilai keadaan gizi anak balita, dengan menggunakan umur anak, perlu dibuat penanggalan untuk lima tahun. Bertitik tolak dari peristiwa-peristiwa penting yang telah diketahui tanggalnya itu, seorang ibu dapat menduga secara lebih tepat tanggal kelahiran anaknya.

Kesalahan menduga umur dengan cara ini, tidak boleh lebih dari tiga bulan.

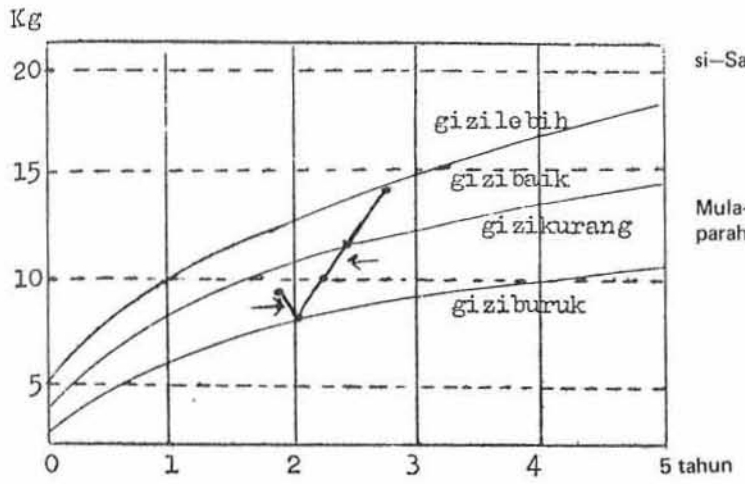
Ada juga ibu-ibu yang mengingat tanggal kelahiran anaknya dari hitungan bulan Jawa atau Islam. Sebab itu perlu dibuat catatan bulan biasa (tarikh Masehi). yang dibandingkan waktunya terhadap bulan Jawa atau Islam, untuk dapat menduga umur anak secara lebih tepat (Lampiran 3).





Karena pendidikan gizi ibu si-Lisa memberinya makan lebih baik lagi: si-Lisa makin gemuk

Pertama kali ditimbang, si-Lisa tergolong anak gizibaik

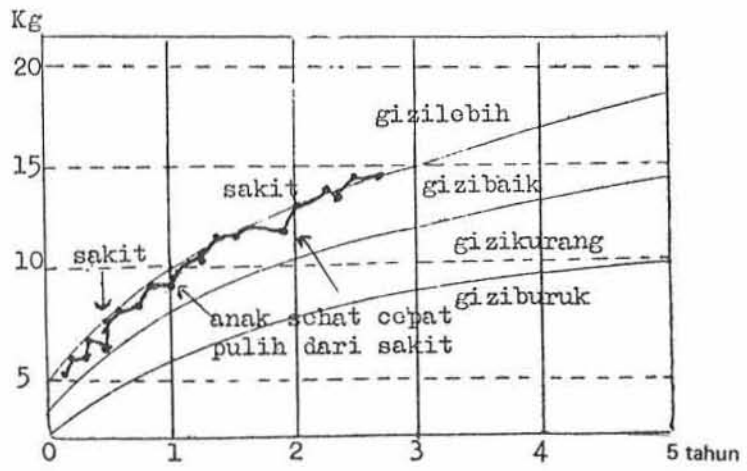


si-Sarah

Pemulihan si-Sarah berlangsung baik sekali, ia mencapai gizibaik

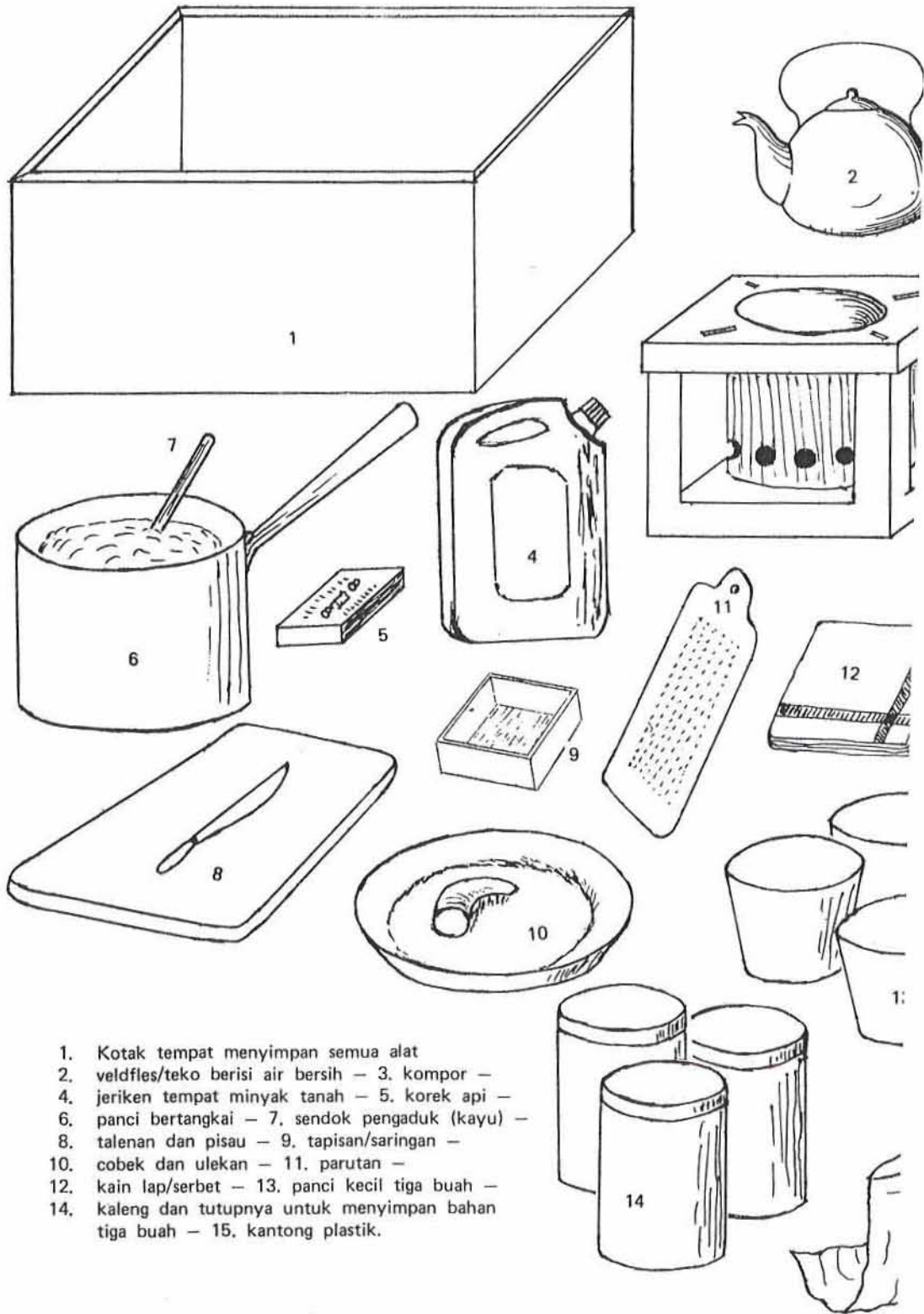
Mula-mula di-Sarah keadaannya parah dengan kaki bengkak

Setelah mendapat cukup makanan protein, ia pulih: hilang bengkaknya (beratnya berkurang (pada saat itu))



- Anak sehat cepat pulih (sembuh) dari ses... penyakit

Gambar 6 : Tiga ragam contoh garis pertumbuhan anak



1. Kotak tempat menyimpan semua alat
2. veldfls/teko berisi air bersih – 3. kompor –
4. jeriken tempat minyak tanah – 5. korek api –
6. panci bertangkai – 7. sendok pengaduk (kayu) –
8. talenan dan pisau – 9. tapisan/saringan –
10. cobek dan ulekan – 11. parutan –
12. kain lap/serbet – 13. panci kecil tiga buah –
14. kaleng dan tutupnya untuk menyimpan bahan tiga buah – 15. kantong plastik.

Gambar 7 : Satu contoh seperangkat alat-alat untuk memberi contoh/demonstrasi mengolah hidangan dalam kursus atau Taman Gizi.

6. Pengarahan ke-enam

TAMAN GIZI DAN PKK

PKK atau Pendidikan Kesejahteraan Keluarga terdiri atas 10 patokan (unsur). Di dalam Kursus Gizi maupun Taman Gizi, yang menjadi perhatian pokok adalah pengertian "makanan sehat". Usaha menyampaikan pengertian itu, disertai cara-cara mengerjakan anjuran itu dalam rumahtangga tiap ibu. Kepada mereka juga diberikan tugas-tugas latihan bersama. Dalam latihan pelajaran memasak hasilnya untuk tujuan diperagakan) kepada para ibu itu diberikan kesempatan untuk membaui, mencicipi serta membagikan hasil-hasil masakan itu.

Selain patokan atau unsur "makanan sehat", di dalam Kursus Gizi atau Taman Gizi diamalkan pula patokan lain dari PKK yaitu "hubungan baik antara anggota keluarga".

Contohnya para ibu menaruh perhatian dan menyediakan waktu untuk menjadi peserta Kursus Gizi atau Taman Gizi. Sebabnya karena para ibu itu terdorong ingin memperhatikan lebih baik pemberian makanan sehat pada anak kurus yang diasuh mereka. Persetujuan dan kerelaan suami sebagai ayah si anak, sehingga ibu itu dapat ikut serta, juga sudah memenuhi patokan itu. Demikian pula pimpinan desa, LSD misalnya, dan pimpinan kampung lainnya yang telah sanggup mengumpulkan sejumlah ibu itu, dan bimbingan seorang kader gizi di kampung yang bersangkutan, umumnya itu merupakan tanda-tanda hubungan atau kerjasama baik antara keluarga-keluarga di desa.

Patokan PKK lainnya, yaitu "membimbing anak" juga diamalkan di dalam Kursus atau Taman Gizi: pedoman diberikan kepada tiap ibu peserta itu bagaimana "membimbing anak", agar dapat menerima beragam makanan sehat. Bahkan boleh dikata, bimbingan ibu sudah dimulai sejak mengandung bakal bayi itu. Apa yang dimakan oleh ibu waktu mengandung sebagian merupakan bekal bagi bayi yang akan dilahirkan. Setelah bayi lahir dan badannya terpisah dari ibu, sebagai anak manusia untuk beberapa waktu lamanya anak itu sama sekali tergantung dari ibu dan anggota rumahtangga lainnya, terutama dalam hal memilih makanannya.

Waktu mempelajari "air" yang sehat, dan bersih, sebagai salah satu zat makanan yang sama sekali tidak boleh diabaikan, sebenarnya kader juga memperhatikan satu hal penting mengenai satu patokan lain dalam PKK, yaitu "kesehatan lingkungan".

Jika para ibu berhasil memanfaatkan pekarangan disekitar rumahnya terutama untuk sayuran daun hijau atau buah-buahan sumber zat pelindung, mereka juga melaksanakan patokan PKK perihal "tatalaksana rumahtangga".

Latihan untuk mampu memilih susunan makanan sehat dari beragam bahan pangan yang bermutu dan murah harganya, misalnya kacang-kacangan, adalah satu patokan lain dari PKK "belanja rumahtangga atau keuangan rumahtangga" yang menjadi latihan bersama dalam kursus atau Taman Gizi.

Dengan demikian, ada lima patokan lain dari PKK yang diamalkan di dalam latihan bersama dalam kursus atau Taman Gizi, selain patokan "makanan sehat".

Lampiran 1

MAWAS DIRI MASALAH PANGAN DAN KESEHATAN IBU DAN ANAK.

Tahun Desa
(Kecamatan Kabupaten)

Tanya—jawab dengan ibu rumah—tangga

Pencatat (nama)

Alamat

Paraf: Tgl.

Nama ibu :

Nama Kep.Kel.

RT : RK

Kampung

(Diisi dengan potlot/pensil) (Nomor urut :
ibu :)

A. Riwayat kelahiran dan kematian anak (pada ibu rumahtangga)

- 1.1. Jumlah anak yang dilahirkan hidup: orang;
- 1.2. Jumlah anak (kandung) yang sekarang masih hidup: orang;
- 1.3. Umur ibu (bulan ini) : tahun;
- 1.4. Umur kematian anak (jika ada): jumlah anak, diperinci sbb. :
 - (1) sebelum umur 30 hari anak;
 - (2) umur 1 – 11 bulan anak;
 - (3) umur 12 – 23 bulan anak;
 - (4) umur 24 – 35 bulan anak;
 - (5) umur 36 – 46 bulan anak;
 - (6) umur 48 – 59 bulan anak;
 - (7) umur lebih dari
5 tahun anak;
- 1.5. Keguguran (spontan) tak pernah*/(pernah*) kali
- 1.6. Pengalaman bayi—lahir—mati: tak pernah*/pernah*) kali

B. Pola pemberian makanan pada bayi dan anak di bawah lima tahun

(Perhatian: untuk 1 anak = 1 daftar !) (nomor urut :)

- 2.1. Nama anak : pria*/wanita*
- 2.2. Umur tahun dan bulan: biru*/kuning*/merah*
- 2.3. lingkaran lengan atas :

(Pertanyaan, apa yang telah dimakan oleh anak pada hari kemarin ?

Bahan makanan	2 kali/ sehari atau le- bih	1 kali sehari	Jarang/ tak per- nah *)
1. Beras			
bubur	X	X	X
nasi biasa	X	X	X
nasi tim	X	X	X
tajin (air pe- masak nasi)	X	X	X
nasi diku- nyah ibu	X	X	X
2. Jagung (cara masak)	X	X	X
3. Singkong			
segar	X	X	X
kering	X	X	X
aci	X	X	X
4. Ubi jalar	X	X	X
5. Roti (terigu)	X	X	X

Catatan: Beri tanda lingkaran pada tanda X untuk jawaban yang sesuai)
*) Jika hari kemarin tidak diberikan

6. Air susu ibu :

Jumlah pemberian a.s.i : tidak ada*/ada anak* (kurang dari 24
(dalam sehari) bulan

- | | |
|-----------------------|---|
| (1) tidak disusui | X |
| (2) 1-3 kali | X |
| (3) 4-6 kali | X |
| (4) lebih dari 6 kali | X |

7. Bahan pangan lain yang dimakan anak: (Lanjutan: Mawas—diri ibu/ana
 (1) Lebih dari sekali/sehari;
 (2) Sekali/sehari;
 (3) Jarang/tak pernah.

Bahan makanan	(1)	(2)	(3)
1. Tempe	X	X	X
2. Tahu	X	X	X
3. Oncom (hitam+/merah+) . .	X	X	X
4. Kacang tanah	X	X	X
5. Kacang-kacangan lain/roai (nama:)	X	X	X
6. Kelapa (santan+/ ampas+)	X	X	X
7. Sayuran hijau (nama:)	X	X	X
8. Sayuran buah muda (nama:)	X	X	X
9. Sayuran kacang-kacangan muda (nama:)	X	X	X
10. Sayuran umbi (nama:)	X	X	X
11. Buah: pisang	X	X	X
pisang halus . . .	X	X	X
12. Buah: jeruk	X	X	X
13. Buah: tomat	X	X	X
14. Buah lain (nama:)	X	X	X
15. Ikan: segar	X	X	X
kering/asin	X	X	X
16. Daging (sapi, dsb)	X	X	X
17. Daging (ayam, unggas) . . .	X	X	X
18. Telur	X	X	X
19. Susu: segar	X	X	X
tepung	X	X	X
kaleng (encer) . . .	X	X	X
20. Minyak	X	X	X
21. Gula	X	X	X
22. Manisan (nama:)	X	X	X

Lampiran 2.

Cara Pembuatan Tepung Kedele (dengan alat-alat dapur di desa)

- Sejumlah kacang kedele mentah yang telah ditimbang, dibersihkan dari kotoran
- Cucilah dan rendamlah selama 6 jam.
- Setelah direndam, direbus dalam air mendidih selama 10 menit. Bila jumlahnya banyak, agar mudah dikerjakan, pada waktu merebus, kacang kedelanya dapat ditempatkan dalam kantong blacu. Maksudnya agar setelah direbus, pada waktu diangkat, tidak perlu menggunakan tapisan atau alat lain.
- Kacang kedele yang telah direbus tadi, setelah diangkat, kemudian disangrai (“disangrai”) sampai kering memakai wajan besar.
- Panas-panas (dari wajan itu) kacang kedele langsung ditumbuk sampai setengah besar dulu, kemudian ditampi (“diguguran”).
Tujuannya agar kulit-kulitnya terbang.
- Setelah terbang kulitnya, kacang kedele yang masih setengah kasar tadi, ditumbuk lagi sampai halus.
- Ayaklah dengan memakai ayakan tepung sehingga dihasilkan “tepung kedele halus” yang dapat diberikan kepada anak balita.
- Sisa kedele kasarnya dapat ditumbuk lagi, kemudian diayak lagi untuk diambil tepungnya. Demikian dilakukan berulang-ulang, sampai kedele kasar itu habis, tertumbuk halus.

Catatan : Makanan tambahan untuk anak balita dibuat dari campuran 2 bagian tepung beras (atau jagung) dan 1 bagian tepung kedele, menurut cara pembuatan tersebut di atas.
Makanan tambahan ini sebaiknya **tidak** diberikan pada bayi di bawah umur 6 bulan.

Lampiran 3

Cara memakai petunjuk perhitungan umur

Tahap 1 : Mengisi daftar peristiwa dengan peristiwa-peristiwa yang diketahui umum, tulis peristiwa tersebut pada garis yang sesuai dengan bulannya (Contoh: Pilihan pak Lurah; Bu Marto melahirkan; banjir kali biru; Pak Atmo jatuh dari pohon kelapa; Keluarga Marto pindah dsb.).

Tahap 2 : Untuk menghitung umur si-anak: menentukan peristiwa yang terdekat dengan tanggal lahir si anak. Menanyakan berapa bulan sesudah atau sebelum peristiwa tersebut anak lahir. Cocokkan bulan lahir dengan tanda "lahir - O" pada skala geser. melihat umur yang cocok dengan bulan ini.

(Contoh: Anak lahir bulan Sapar 1973. "Lahir - O" cocok dengan bulan Maret 1973. Jadi pada bulan Agustus 1976, anak berumur 41 bulan).

MASEHI		Bulan Jawa	Peristiwa
Bulan	Tahun	Islam	
Januari	1973	Besar	
Februari	1973	Sura - 1905	
Maret	1973	Sapar	
April	1973	Mulud	
M e i	1973	Bakda Mulud	
Juni	1973	Jumadilawal	
Juli	1973	Jumadilakhir	
Agustus	1973	Rejeb	
September	1973	Ruwah	
Oktober	1973	Puasa	
Nopember	1973	Sawal	
Desember	1973	Dilkaidah	
Januari	1974	Besar	
Februari	1974	Sura - 1906	
Maret	1974	Sapar	
April	1974	Mulud	
Mei	1974	Bakda Mulud	
Juni	1974	Jumadilawal	
Juli	1974	Jumadilakhir	
Agustus	1974	Rejeb	
September	1974	Ruwah	

MASEHI		Bulan Jawa	Peristiwa
Bulan	Tahun	Islam	
Oktober	1974	Pasa	
Nopember	1974	Awal	
Desember	1974	Dulkaidah	
Januari	1975	Besar	
Februari	1975	Sura–Sapar–1907	
Maret	1975	Mulud	
April	1975	Bakda Mulud	
Mei	1975	Jumadilawal	
Juni	1975	Jumadilakhir	
Juli	1975	Rejeb	
Agustus	1975	Ruwah	
September	1975	Pasa	
Oktober	1975	Sawal	
Nopember	1975	Dulkaidah	
Desember	1975	Besar	
Januari	1976	Sura – 1908	
Februari	1976	Sapar	
Maret	1976	Mulud	
April	1976	Bakda Mulud	
Mei	1976	Jumadilawal	
Juni	1976	Jumadilakhir	
Juli	1976	Rejeb	
Agustus	1976	Ruwah	
September	1976	Pasa	
Oktober	1976	Sawal	
Nopember	1976	Dulkaidah	
Desember	1976	Besar	
Januari	1977	Sura – 1909	
Februari	1977	Sapar	
Maret	1977	Mulud	
April	1977	Bakda Mulud	

MASEHI		Bulan Jawa	Peristiwa
Bulan	Tahun	Islam	
Mei	1977	Jumadilawal	
Juni	1977	Jumadilakhir	
Juli	1977	Rejeb	
Agustus	1977	Ruwah	
September	1977	Pasa	
Oktober	1977	Sawal—Dulkaidah	
Nopember	1977	Besar	
Desember	1977	Sura – 1910	
Januari	1978	Sapar	
Februari	1978	Mulud	
Maret	1978	Bakda Mulud	
April	1978	Jumadilawal	
Mei	1978	Jumadilakhir	
Juni	1978	Rejeb	
Juli	1978	Ruwah	
Agustus	1978	Pasa	
September	1978	Sawal	
Oktober	1978	Dulkaidah	
Nopember	1978	Besar	
Desember	1978	Sura – 1911	

Bagian Kedua : PEDOMAN PELAJARAN DI TAMAN GIZI

I S I			Halaman
Pelajaran ke-1	:	ANAK KURANG SEHAT -----	49
Pelajaran memasak	:	1. BURAS KEDELE -----	50
Pelajaran ke-2	:	MANFAAT MAKANAN BAGI TUBUH KITA -----	54
Pelajaran memasak	:	2. KUE KACAMATA -----	55
Pelajaran ke-3	:	ZAT PANGAN PEMBERI TENAGA ----	56
Pelajaran memasak	:	3. SAYUR DAUN MENGGUDU -----	57
Pelajaran ke-4	:	ZAT PEMBANGUN (PROTEIN)	59
Pelajaran memasak	:	4. KUE LUPIS -----	60
Pelajaran ke-5	:	ZAT PELINDUNG -----	62
Pelajaran memasak	:	5. KUE TALAM UBI JALAR-----	63
Pelajaran ke-6	:	MAKANAN BAIK ADALAH MAKANAN CAMPURAN-----	65
Pelajaran memasak	:	6. BUBUR TEPUNG BERAS DAN SANTAN -----	66
Pelajaran ke-7	:	AIR SEBAGAI ZAT PEMBANGUN	67
Pelajaran memasak	:	7. LEMPER JAGUNG -----	68
Pelajaran ke-8	:	MEMPERSIAPKAN MAKANAN SEHAT UNTUK BAYI DAN ANAK BALITA ---	70
Pelajaran memasak	:	8. NASI TIM UNTUK BAYI -----	71
Pelajaran ke-9	:	PENTINGNYA IBU MENYUSUI ANAK ---	72
Pelajaran memasak	:	9. KUE NAGASARI -----	73
Pelajaran ke-10	:	PEMBERIAN SUSU-BOTOL KEPADA BAYI -----	74
		(1)	74
Pelajaran memasak	:	10. KUE PELANGI -----	75
Pelajaran ke-11	:	PEMBERIAN SUSU-BOTOL KEPADA BAYI -----	77
		(2) ---	77
Pelajaran memasak	:	11. SAYUR MENIR DAUN KELOR ---	78

Pelajaran	ke-12	:	KEBUTUHAN MAKANAN UNTUK BAYI	79
Pelajaran	memasak	:	12. GETUK UBI JALAR -----	80
Pelajaran	ke-13	:	MAKANAN SEHAT UNTUK IBU MENYUSUI -----	82
Pelajaran	memasak	:	13. BURAS KACANG TOLO -----	83
Pelajaran	ke-14	:	KEBUTUHAN MAKANAN UNTUK ANAK BALITA -----	84
Pelajaran	memasak	:	14. GULAI DAUN SINGKONG -----	85
Pelajaran	ke-15	:	PENYAKIT ANAK--ANAK -----	86
Pelajaran	memasak	:	15. GETUK SINGKONG -----	87
Pelajaran	ke-16	:	MAKANAN DAN MINUMAN UNTUK ANAK SAKIT -----	88
Pelajaran	memasak	:	16. BOTOK -----	89
Pelajaran	ke-17	:	MENANAM SAYURAN (I) -----	91
Pelajaran	memasak	:	17. TALAM ASIN -----	92
Pelajaran	ke-18	:	MENANAM SAYURAN (II, lanjutan)	93
Pelajaran	memasak	:	18. PEPES DAUN PEPAYA -----	94
Pelajaran	ke-19	:	LINGKUNGAN HIDUP YANG SEHAT(I)	95
Pelajaran	memasak	:	19. KETIMUS JAGUNG -----	96
Pelajaran	ke-20	:	LINGKUNGAN HIDUP YANG SEHAT (2)	98
Pelajaran	memasak	:	20. BRONGKOS KACANG MERAH ---	99
Pelajaran	ke-21	:	MAKANAN SEHAT UNTUK IBU HAML (1)	100
Pelajaran	memasak	:	21. KUE REMPAH -----	101
Pelajaran	ke-22	:	MAKANAN SEHAT UNTUK IBU HAMIL (2)	102
Pelajaran	memasak	:	22. KUE SERABI -----	103
Pelajaran	ke-23	:	CARA MEMILIH DAN MEMBERSIH- KAN BAHAN MAKANAN -----	104
Pelajaran	memasak	:	23. URAP DAUN MENGKUDU -----	105
Pelajaran	ke-24	:	MEMILIH SAYURAN DAN MENYIMPAN BAHAN MAKANAN -----	106
Pelajaran	memasak	:	24. PAPAIS JARI -----	107

Pelajaran ke-1 : ANAK KURANG SEHAT

Apa tanda-tanda anak sehat ?

- pertumbuhannya baik
- cukup gemuk, otot-otot berisi
- mata bersinar
- rambut hitam mengkilat
- kulit licin bersih
- lincah bergairah
- tidak rewel dan bila terserang penyakit cepat sembuh kembali.

Bagaimana tanda-tanda anak kurang sehat ?

- pertumbuhannya terlambat
- lemah
- rewel
- kurang suka main-main
- suka menangis
- kurus (khususnya lengan bagian atas)
- merengek-rengok
- mudah terkena penyakit
- pucat

Anak yang kurang sehat itu jika tetap kurang diperhatikan, dapat menjadi **sakit parah**, yang disebut **giziburuk**, dengan tanda-tanda :

- bersikap masa bodoh dan cengeng
- pertumbuhan badan terhambat
- bengkak pada kaki dan tangan atau kurus sampai tinggal tulang kulit
- rambut tipis dan jarang seperti rambut jagung
- muka pucat dan sembab atau seperti orang tua,
- luka-luka pada kulit kaki dan lengan seperti luka terbakar,
- luka pada sudut kiri dan kanan mulut

Bagaimana kita dapat memulihkan anak kurang sehat menjadi anak sehat kembali ?

Bagaimana menjaga seterusnya kesehatan anak ?

Cara "penyehatan" yang terpenting adalah makanan sehat dan mencukupi bagi anak itu! Makanan sehat bukan hanya daging yang mahal harganya.

Satu contoh makanan sehat bagi anak adalah yang dibuat dari campuran beras dan kedele atau kacang-kacangan lain atau ikan, telur, daging.

Pelajaran memasak :

1. BURAS KEDELE

Bahan :

- Beras 1 gelas belimbing
- Tepung kedele $\frac{1}{2}$ gelas belimbing
- Oncom 1 potong kecil sebesar 1 kotak korek api
- Bawang merah 2 siung
- Garam $\frac{1}{4}$ sendok teh
- L a d a 3 butir
- Bawang daun 1 tangkai
- Daun singkong 10 lembar

Alat:

- risopan
- panci sedang (untuk aron)
- wajan kecil (untuk menumis)
- sendok pengaduk (centong)

Cara membuat :

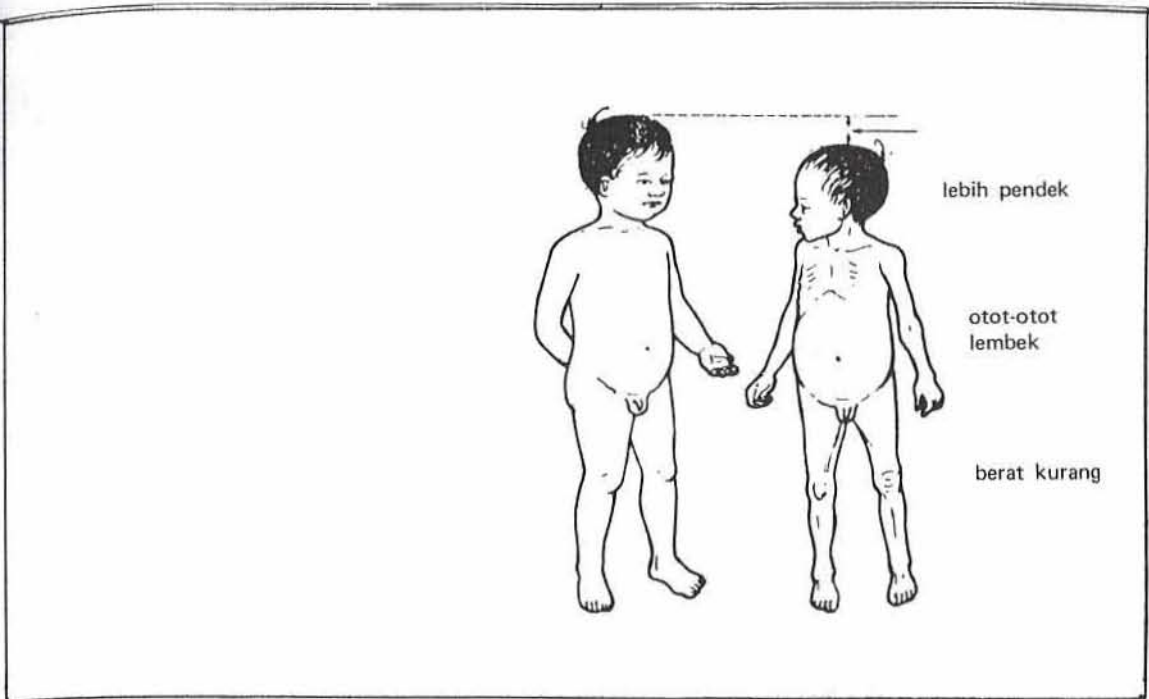
Beras diaron, dicampur dengan tepung kedele. Bawang merah dan daun bawang diiris halus. Daun singkong setelah dibersihkan direbus sampai masak, kemudian diiris halus. Oncom, daun singkong dan bumbu-bumbu ditumis. Aron tadi dibungkus dengan daun pisang dan ditengahnya diisi dengan tumis oncom. Kemudian dikukus dengan risopan hingga masak.

Keterangan:

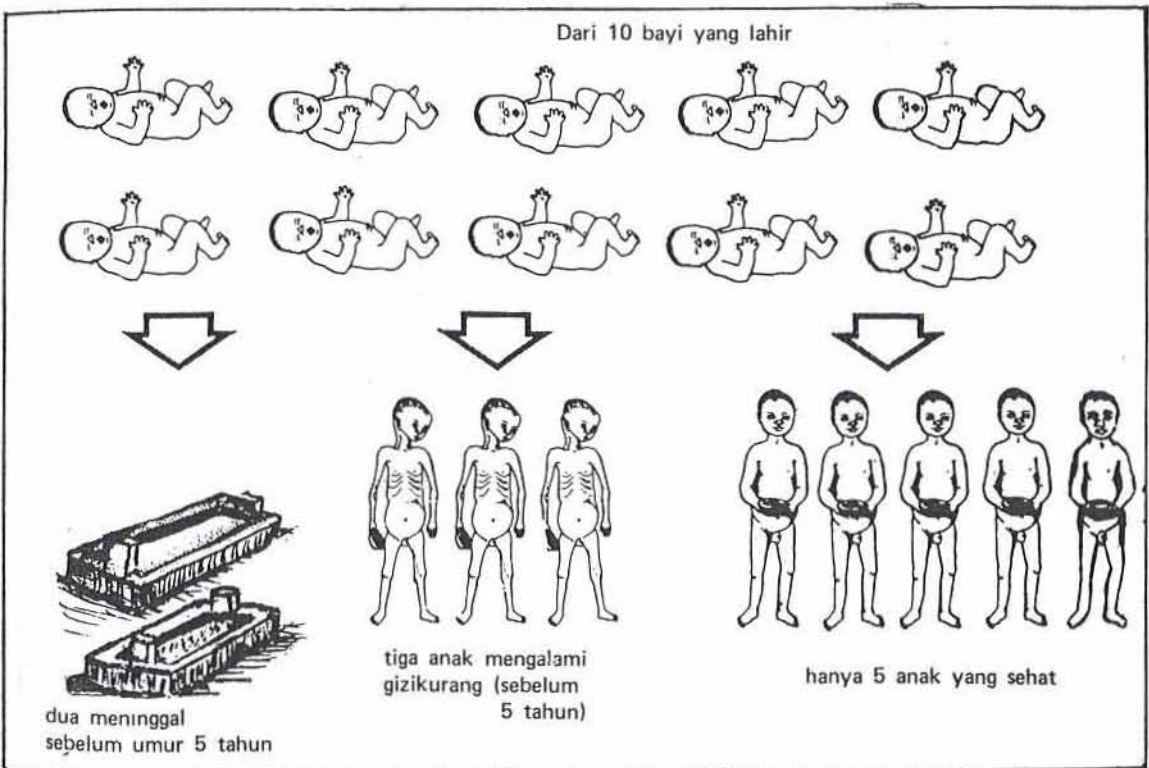
- Bahan itu cukup untuk $1\frac{1}{2}$ porsi ibu hamil/menyusui, atau untuk 3 porsi anak balita.
- 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.

(Contoh perhitungan): Untuk hidangan misalnya – 9 ibu dan 15 anak balita, diperlukan : 9

- 1) beras sebanyak $\frac{3}{2} \times 1$ gelas (untuk 9 ibu)
ditambah $\frac{15}{3} \times 1$ gelas (untuk 15 anak) = 6 + 5 gelas = 11 gelas.
- 2) tepung kedele sebanyak $\frac{1}{2} \times 11$ gelas = $5\frac{1}{2}$ gelas. Lain-lain bahan menurut perbandingan).



Gambar 8 : Anak gizikurang dibanding anak sehat



Gambar 9 : Meluasnya gizikurang pada anak didalam masyarakat terkebelakang.

Marasmus

Kwasiorkor

(anak berhenti tumbuh)

muka orang tua

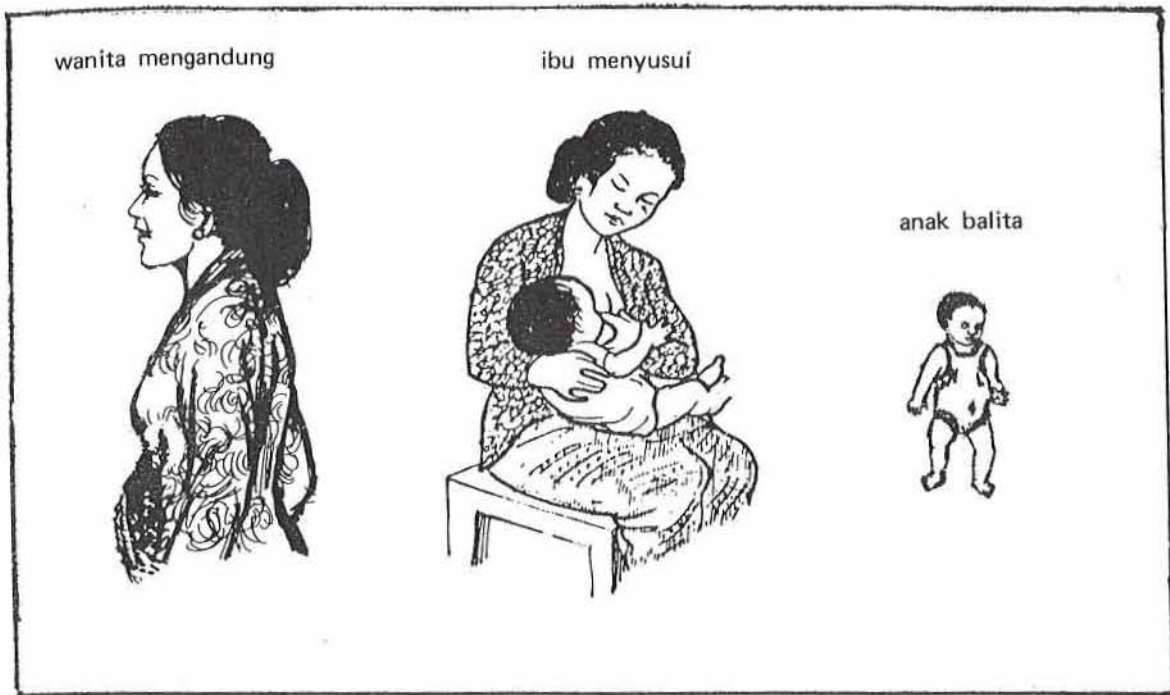
kurus sekali



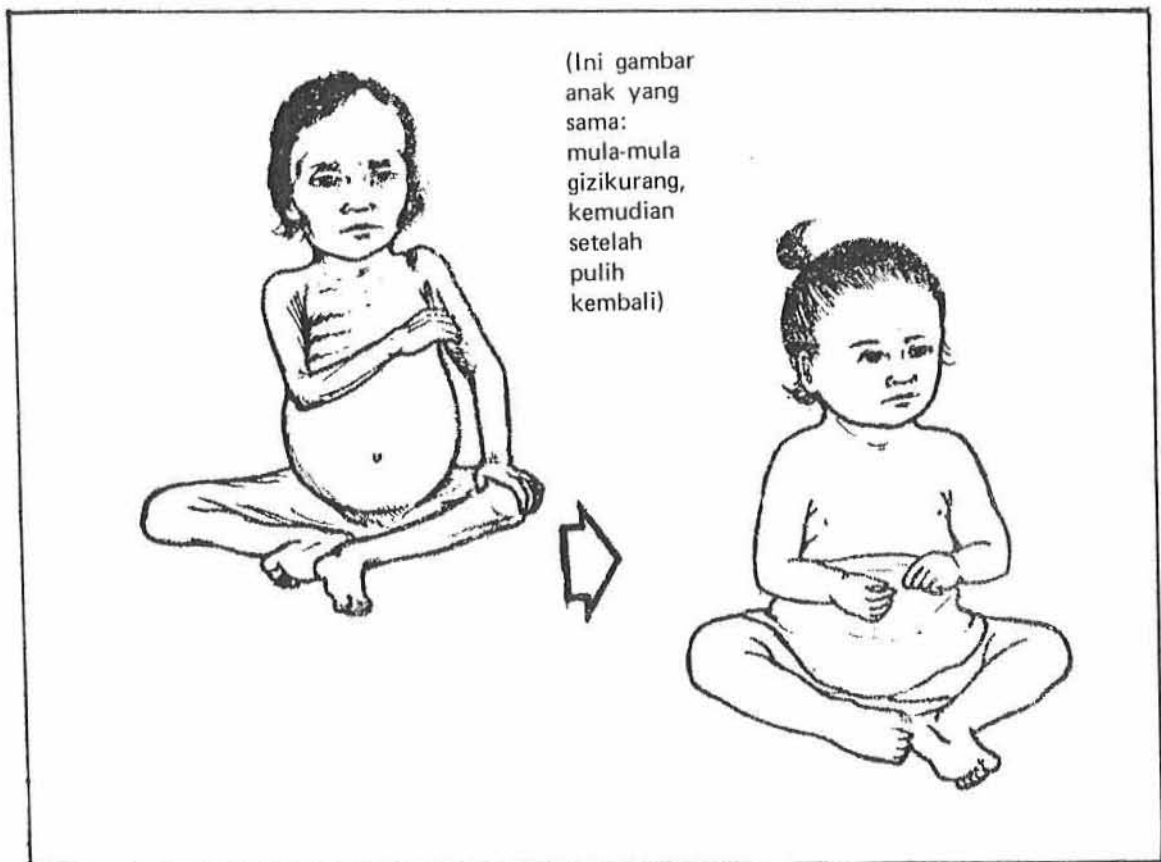
kulit merah,
mengelupas

kaki bengkak
(ditekan dengan jari,
lekukan tinggal)

Gambar 10 : Marasmus dan kwasiorkor, kedua-duanya gizi buruk



Gambar 11 : Tiga golongan rawan



Gambar 12 : Makanan baik akan memulihkan anak gizikurang !

Pelajaran ke-2 : MANFAAT MAKANAN BAGI TUBUH KITA

Setiap hari kita makan, bukan saja untuk menghilangkan rasa lapar, tapi juga agar tetap sehat ! Kesehatan tubuh dijamin oleh pilihan makanan yang sehat. Makanan sehat menyediakan anekaragam manfaat bagi tubuh kita dan dapat di-perinci sebagai berikut :

- a) makanan itu memberikan tenaga (untuk bekerja bagi orang dewasa, untuk anak yang bermain-main);
- b) makanan itu memberikan zat pembangun (agar anak tumbuh sehat sesuai umurnya, agar orang dewasa cepat memulihkan bagian badan yang rusak; misalnya luka);
- c) makanan itu memberikan zat pelindung (agar badan terlindung dari beragam penyakit).

Makanan sehat berarti campuran berbagai bahan makanan yang setiap hari dapat menjamin kecukupan tiga jenis zat pangan itu, ditambah pula memberi kecukupan air, zat pangan penting ke-empat.

Contoh bahan pangan pemberi tenaga: beras, jagung, ubi, gula, minyak dsb.

Contoh bahan pangan zat pembangun: kacang-kacangan, ikan, telur, susu (dari air susu ibu), beras, daging.

Contoh bahan pangan zat pelindung: sayuran, buah-buahan.

Contoh bahan pangan air: minuman, air susu, kuah dalam sop atau sayur lainnya dsb.

Bagi orang dewasa di Indonesia, umumnya makanan sehari-hari terdiri dari makanan pokok (beras, jagung, ubi) sebagai pemberi tenaga yang terpenting, lauk-pauk sebagai makanan pemberi zat pembangun (ikan, kacang-kacangan), dan sayuran (sebagai sayur berkuah, sop atau lalab) dan buah-buahan (sebagai penutup makanan atau selingan makanan).

Bagi anak kecil penyediaan makanan jajanan sebaiknya juga dipilih dari campuran makanan sehat, misalnya dari beras dan kedele yang cukup memberikan tenaga dan zat pembangun. Jangan menyediakan jajanan yang asal mengenyangkan atau mementingkan rasanya yang enak, tapi kurang berisi makanan sehat.

Jenis-jenis jajanan makanan kecil apakah di desa kita yang tergolong makanan sehat ? Mana yang hanya bikin kenyang perut saja ? Atau enak dimulut saja, tapi sebenarnya makanan kurang sehat dan mahal ?

Pelajaran memasak : 2. KUE KACAMATA

Alat-alat : – Alat-alat ukuran: gelas, sendok makan, sendok teh.
– parutan kelapa
– panci sedang
– sendok pengaduk
– kukusan atau kalakat.

Bahan :

– Tepung kedele	½ gelas belimbing
– Singkong	2 buah kecil
– Pisang siam	2 buah kecil
– Kelapa ½ tua	1/10 butir
– Gula pasir	7 sendok makan
– G a r a m	1½ sendok teh
– Sepuhan	¼ sendok teh
– A i r	2/5 gelas belimbing
– Daun pisang	

Cara membuat :

- Singkong dibersihkan, dikupas, dicuci, lalu diparud.
- Buatlah adonan dari tepung kedele, gula pasir, garam, sepuhan, singkong parut lalu tambahkan air dan diaduk sampai rata.
- Adonan tadi diratakan sampai setebal ½ jari pada daun pisang lalu letakkan pisang yang telah dikupas ditengah-tengahnya.
- Kemudian gulung sampai padat.
- Kukus sampai matang dengan risopan atau kalakat.
- Menghidangkannya diiris-iris setebal 1 cm dan ditaburi kelapa parut.

Keterangan :

- Adonan ini untuk 2 porsi ibu hamil dan ibu menyusui atau cukup untuk 4 porsi anak balita.
- 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.

Pelajaran ke-3 : ZAT PANGAN PEMBERI TENAGA

Masih ingatkah tiga macam kegunaan makanan bagi tubuh kita ?

Citi-ciri makanan sumber tenaga :

- banyak mengandung zat tepung, misalnya beras dan ubi-jalar;
- banyak mengandung lemak (minyak), misalnya kacang tanah, minyak santan kelapa dan gajih sapi;
- banyak mengandung zat gula, misalnya tebu dan gula kelapa.

Sebutkan beragam bahan makanan sumber tenaga yang Anda makan sehari-hari paling sering !

Mengapa kita perlu zat pemberi tenaga ? Sepanjang hidup badan kita bekerja memerlukan tenaga, misalnya, kita bernafas dengan paru-paru kita, juga sel tidur.

 Makin berat pekerjaan seseorang, makin banyak makanan sumber tenaga yang diperlukan.

 Contohnya: petani yang mencangkul, lebih banyak memerlukan tenaga dari seorang juru tulis.

 Bayi dan anak kecil yang sedang tumbuh cepat juga memerlukan banyak tenaga. Begitu pula ibu mengandung yang sedang menumbuhkan badan kedua anak yang sedang dikandungnya dan ibu menyusui yang menghasilkan air susu. Anak kecil dan dua golongan ibu itu memerlukan banyak tenaga dan juga banyak protein.

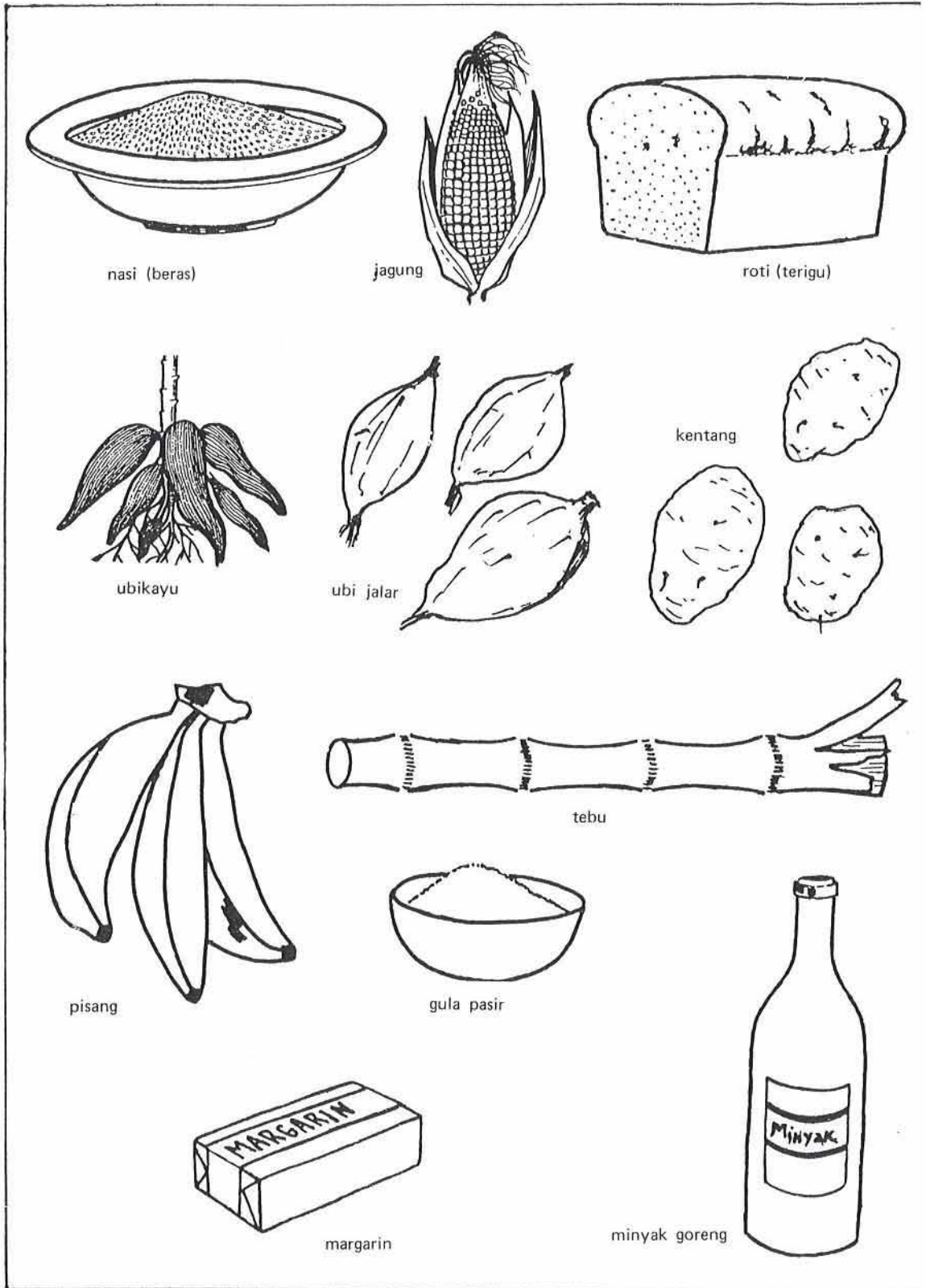
 Ubi-ubian adalah bahan pangan pemberi banyak tenaga, tapi sedikit zat pembangun. Beras atau jagung sebagai makanan pokok, sebaliknya, selain menyediakan banyak tenaga, juga menyediakan cukup zat pembangun itu.

 Ubi-ubian di dalam sesuatu bentuk hidangan makanan sehat, harus disertai oleh jenis bahan pangan pemberi banyak zat pembangun, misalnya telur atau kedele dan kacang-kacangan lain. Paling baik, bila dicampur dengan zat pembangun berasal dari hewan, yaitu ikan, telur atau daging. Tetapi bila ada bahan protein berasal dari hewan, campuran ubi-ubian dengan kedele dan kacang-kacangan lain, jauh lebih baik nilai gizinya, daripada dimakan hanya ubi-ubian tanpa campuran apa-apa.

Pelajaran memasak :

3. SAYUR DAUN MENGGUDU

- Bahan** : — daun mengkudu 3 lembar
— ikan teri asin 1 sendok makan
— kelapa parut 2 jari
— santan 1 gelas belimbing
- Bumbu-bumbu** : — bawang merah 2 siung
— bawang putih 1 siung
— ketumbar $\frac{1}{4}$ sendok teh
— l a o s $\frac{1}{2}$ ruas jari
— kencur $\frac{1}{4}$ ruas jari
- Alat-alat** : — gelas, sendok makan, sendok teh
— pisau
— talenan
— panci
— wajan
— parutan kelapa, saringan
— cowek.
- Cara membuat** : — daun mengkudu dicuci
— masak air hingga mendidih, dan masukkan daun mengkudu
— setelah lunak diangkat dan ditiriskan lalu diiris-iris
— kelapa parut disangan, lalu ditumbuk
— ikan teri dibersihkan, dicuci, lalu digoreng sampai kuning
— bumbu-bumbu dihaluskan kecuali laos
— didihkan santan, dan masukkan ikan teri goreng
— kemudian daun mengkudu dimasukkan, dimasak selama 5 menit sampai bumbu meresap, lalu diangkat.
- Keterangan** : Sayur ini cukup untuk 2 porsi ibu hamil/menyusui.
1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.



Gambar 13 : Beragam makanan pembawa banyak zat tenaga

Pelajaran ke-4 : ZAT PEMBANGUN (PROTEIN)

Untuk apakah kita memerlukan zat pembangun (protein) :

- Untuk pertumbuhan dan membangun badan yang kuat, dari sejak bayi sampai umur remaja.
- Untuk perkembangan otak agar menjadi cerdas mulai dikandung ibu sampai anak umur 6 tahun.
- Untuk mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak dan aus, misalnya, kulit dan darah kita.

Ibu mengandung dan ibu menyusui juga memerlukan banyak zat pembangun karena sedang membantu pertumbuhan anak, dalam kandungan dan setelah lahir, selama 18 bulan.

Makanan sumber zat pembangun ada dua macam :

- Berasal dari hewan, umumnya lebih mahal
- Berasal dari tumbuh-tumbuhan, umumnya lebih murah.

Zat pembangun yang paling baik berasal dari hewan, tapi bila ini tidak cukup tersedia, dapat sepenuhnya diganti dengan beragam jenis zat pembangun yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Misalnya campuran padi-padian (beras, jagung, gandum) kacang-kacangan (kedele, kacang tolo dsb.) dan santan atau kelapa atau daun singkong.

Bahan makanan berasal dari ubi-ubian seperti ubi rambat atau singkong sebaiknya dicampur dengan zat pembangun berasal dari hewan seperti ikan, telur atau daging.

Pelajaran memasak :

4. KUE LUPIS

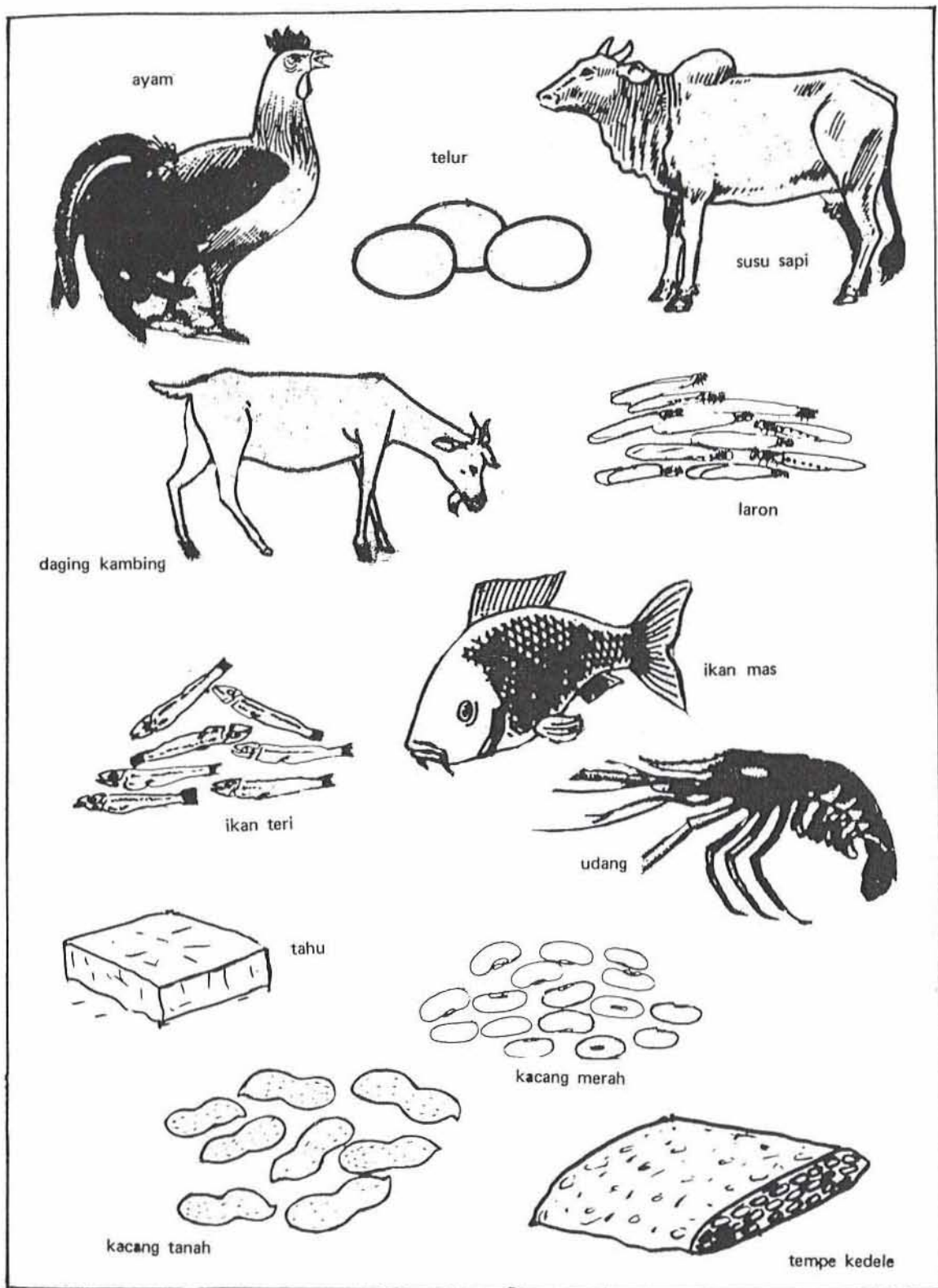
Bahan : — tepung beras 1 gelas belimbing
 — tepung kedele ½ gelas belimbing
 — gula merah 1/3 gelas belimbing
 — kelapa ½ tua 1/8 butir
 — garam ¾ sendok teh
 — a i r ¾ sendok belimbing
 — daun pisang
 — daun suji
 — daun pandan

Alat : — parutan — waskom
 — panci kecil — risopan atau kalakat.

Cara membuat :

- Kelapa dibersihkan, dikupas, dicuci lalu diparut, gula merah digodok dengan daun pandan dan diberi garam sedikit.
- Daun suji dicuci, diperas, diambil airnya.
- Buat adonan terdiri dari tepung beras, tepung kedele, garam dan air daun suji.
- Adonan dibagi menjadi 5 bagian, tiap bagian dibungkus dengan daun pisang (seperti bungkus lepat)
- Kemudian dikukus sampai masak.
- Dihidangkan dengan kelapa parut dan gula yang telah digodok tadi.

Keterangan: — untuk 5 porsi anak balita atau untuk 2½ porsi ibu;
 — 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.



Gambar 14 : Beragam bahan pangan zat pembangun

Pelajaran ke-5: ZAT PELINDUNG

Apakah gunanya zat pelindung ?

– Untuk menjaga agar tubuh kita dapat bekerja dengan sehat.

Sebutkanlah beragam makanan sebagai sumber zat pelindung yang anda sering makan !

Apakah gunanya zat besi, dalam garam-garam yang kita makan ?

– Untuk membangun darah kita. Penting sekali bagi kaum wanita yang sering mengeluarkan darah pada waktu haid dan melahirkan. Zat besi juga penting bagi wanita mengandung; karena bayi dalam kandungan memerlukan darah !

Makanan apakah yang mengandung banyak zat besi ?

Kacang tolo, tempe, oncom, ikan teri kering, kuning telur, hati, susu, bayam, daun ubi, daun singkong, daun talas, papaya, mangga.

Apakah tanda-tanda kekurangan zat besi ?

Kelopak mata pucat, sering pusing, lekas lelah. Tanda-tanda kekurangan itu bukan saja nyata pada ibu mengandung, tetapi dapat juga menimpa bayi dalam kandungan, dengan akibat keguguran, bayi lahir mati atau lemah sekali, mati dalam waktu satu bulan setelah lahir.

Apakah akibat kekurangan vitamin A ?

- rabun senja
- selaput bening mata menjadi lunak
- asa sisik dimata seperti sisik ikan
- terjadi pengeringan dimata, sehingga orang dapat menjadi buta.

Apakah bahan makanan sumber vitamin A yang sering anda makan ? Hati ayam, hati sapi, kuning telur, ubi merah, jagung kuning sayur-sayuran hijau (sebutkan!) dan buah-buahan yang berwarna (sebutkan!) adalah sumber vitamin A. Apakah anak balita ibu juga mendapat tiap jenis makanan itu ?

Pelajaran memasak :

5. KUE TALAM UBI JALAR

Alat-alat : — Parutan kelapa dan saringan santan
— Panci sedang
— Loyang persegi
— Risopan atau kalakat.

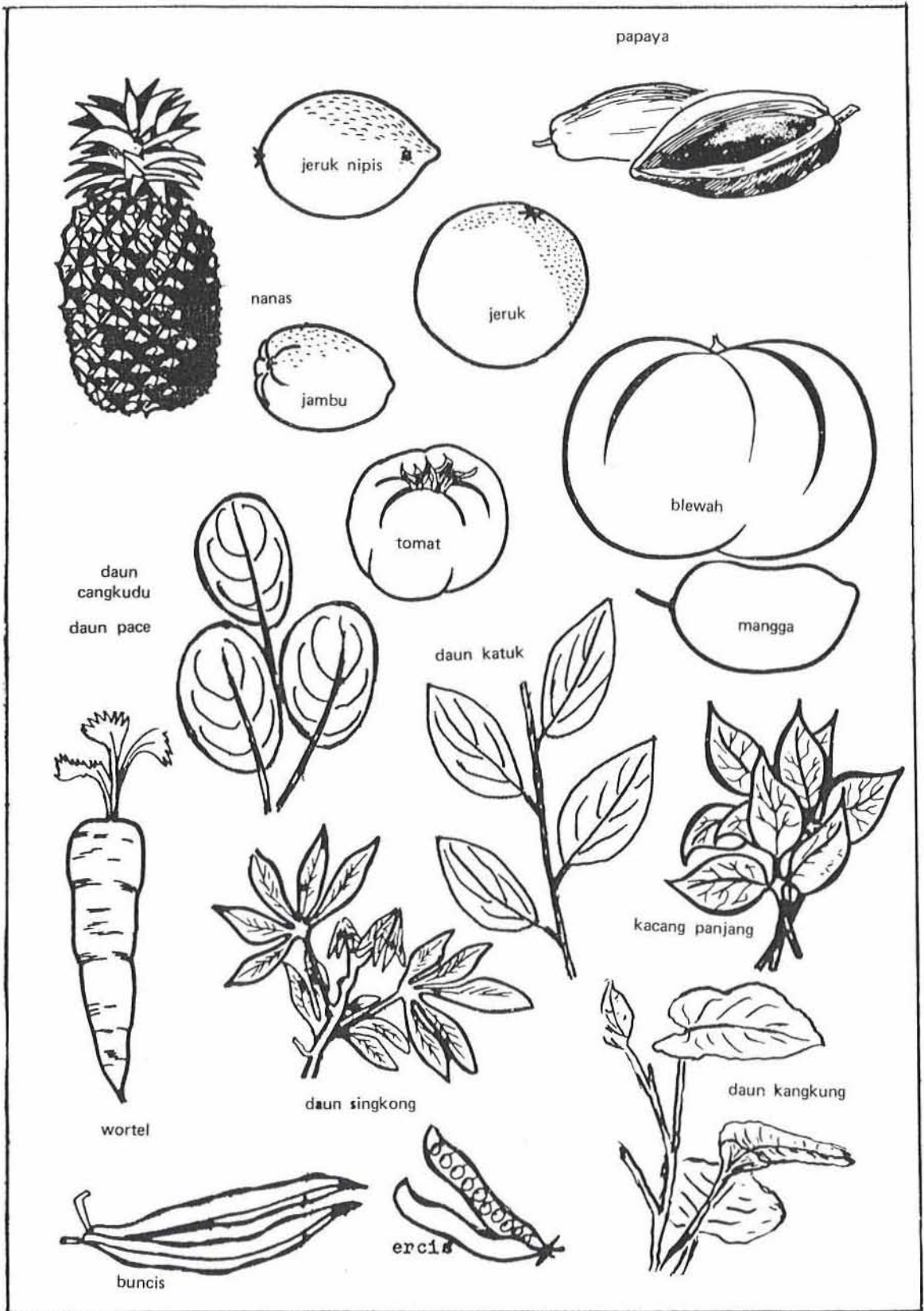
B a h a n : — Ubi jalar 1 buah besar
— Tepung kedele $\frac{1}{2}$ gelas belimbing
— Gula merah iris 2 sendok makan
— Kelapa tua $\frac{1}{8}$ butir
— Tepung kanji $\frac{1}{2}$ sendok makan
— Vanili 1 sendok teh

Cara membuat :

- Ubi jalar dikukus, setelah masak dikupas lalu dihaluskan
- Kelapa diparud, dibuat santan kental ($\frac{1}{4}$ gelas) dan santan encer.
- Ubi jalar yang telah dihaluskan dicampur dengan santan encer dan tepung kedele, diaduk rata.
- Gula dilarutkan dalam santan kental, dituangkan di atas ubi.
- Kemudian dikukus hingga masak.

Keterangan : — Bahan itu untuk 2 porsi ibu hamil atau ibu menyusui atau untuk 4 porsi anak balita.

- 1 porsi = cukup 1 kali makan



Gambar 15 : Beragam makanan zat pelindung (sayuran, buah-buahan)

Pelajaran ke-6 :

MAKANAN BAIK ADALAH MAKANAN CAMPURAN

Mengapa dianjurkan penganekaragaman makanan ?

- Supaya makanan kita mengandung semua zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh.
- Karena zat pembangun dari tumbuh-tumbuhan lebih baik dicernakan oleh badan kita, jika dimakan bersama-sama dalam satu campuran.

Bagaimana cara memilih makanan untuk anak kecil ?

- Makanan harus mengandung semua zat yang diperlukan oleh tubuh, dalam porsi (takaran sekali makan) yang dapat habis dimakan seorang anak. Harus diingat perut anak masih kecil, kemampuan makannya masih sedikit.
- Makanan harus cukup mengandung zat pembangun dari hewan atau tumbuhan.
- Makanan harus cukup murah dan bahannya tersedia setempat.
- Makanan diolah menjadi makanan enak, sehingga anak-anak suka memakannya.

Cara mencampur beragam bahan makanan dari tumbuh-tumbuhan dan hewan:

1. Pilihlah bahan makanan pokok yang baik misalnya beras, jagung, gandum.
2. Tambahkan kacang-kacangan seperti tempe kedele, kacang merah atau kacang tanah.
3. Berikan makanan zat pelindung setiap hari yaitu sayuran dan buah-buahan.
4. Jika dapat disediakan, tambahkan sedikit makanan zat pembangun dari hewan misalnya ikan, telur. Untuk anak yang masih menetek, air susu ibunya merupakan makanan sumber zat pembangun.

Nasi tim adalah contoh makanan sehat bagi anak balita. Dalam satu kali memasak, misalnya satu panci kecil nasi tim telah tersedia campuran kesemua empat zat pangan, termasuk air, yang diperlukan! Nasi tim menyediakan banyak zat pembangun !

Pelajaran memasak :

6. BUBUR TEPUNG BERAS DAN SANTAN

B a h a n : – Tepung beras tumbuk yang sudah disangan (disangrai) 2 sendok mak
– Gula pasir 1 sendok teh
– Kelapa setengah tua 1/8 butir
– A i r 1 gelas belimb

Alat-alat : – Cangkir
– Sendok makan
– Waskom kecil dan mangkok
– Panci kecil dan pengaduknya.

Cara membuat :

- Parutlah kelapa, buatlah santan dengan air 1 gelas belimbing.
- Tepung beras dan gula pasir dicampur, diencerkan dengan sedikit santan dalam waskom.
- Sisa santan dididihkan sambil diaduk terus, agar tidak “pecah” santan
- Campuran tepung beras dan gula dimasukkan ke dalam santan mendidih, sai diaduk terus.
- Setelah bubur mendidih dan matang, baru diangkat, dimasukkan ke da mangkok.
- Biarkan menjadi hangat, sebelum diberikan pada bayi.

Keterangan :

- Bubur itu untuk 1 porsi anak
- 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.

Pelajaran ke-7: AIR SEBAGAI ZAT PEMBANGUN

Air merupakan bagian tubuh kita yang terpenting, $\frac{2}{3}$ berat badan kita terdiri dari air misalnya darah dan cairan tubuh kita.

Berapakah kebutuhan air sehari untuk tubuh kita ?

Untuk mempertahankan keseimbangan air dalam tubuh, seorang dewasa memerlukan 2 liter air sehari, sebagian besar berupa air minum dan yang lain berasal dari makanan misalnya sayur asem, sop, ketimun dan buah-buahan.

Bagaimana kita kehilangan air dari tubuh kita ?

Dari air seni, buang air besar, keringat dan pernafasan, berupa uap air.

Bagaimanakah caranya agar kita mendapatkan sumber air yang bersih ?

Pisahkan tempat buang air kecil dan besar dari tempat orang mengambil air untuk keperluan didapur, karena

Cara mendapat air minum yang bersih dan aman dari penyakit ialah :

- Masaklah air hingga mendidih.
- Simpan dalam botol atau kendi yang tertutup.

Manakah dari kebiasaan sehat itu sudah kita ikuti di rumah ? Jika ada yang belum dilaksanakan, apa yang menjadi halangan ?

Apa yang dapat kita lakukan bersama mengatasi sesuatu halangan dalam hal itu ?

Pelajaran memasak :

7. LEMPER JAGUNG

B a h a n : — Jagung segar 2 buah yang besar
— Tepung kedele $\frac{1}{2}$ gelas belimbing
— Gula pasir 6 sendok makan
— Kelapa muda $\frac{1}{8}$ butir
— G a r a m $\frac{1}{4}$ sendok teh

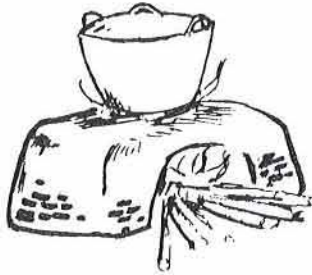
Alat-alat : — Parutan — Waskom
— Pisau — Sendok pengaduk
— Risopan — Cowek

Cara membuat :

Jagung disisir dan ditumbuk halus. Kelapa diparut, dicampur dengan jagung dan gula pasir kemudian diaduk sampai rata. Adonan tersebut dibungkus dengan daun pisang. Kemudian dikukus hingga masak.

Keterangan :

- Bahan masakan ini cukup untuk :
 - satu porsi ibu hamil atau menyusui atau
 - dua porsi untuk anak balita.
- 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.



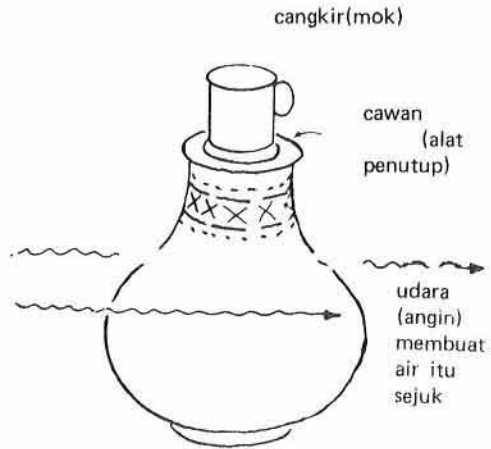
Memasak air minum mencegah penyakit mencret (diare)



Tempat aman untuk menyimpan air di dapur

Air adalah zat gizi yang pokok !

Air minum yang telah masak disimpan dalam tempat air (dibuat dari tanah liat dibakar)



Gambar 16 : Memasak air minum dan cara menyimpannya dengan baik.

Kita harus memperhatikan 5 pedoman :

1. Berilah bayi itu air susu ibu sepanjang air susu ibu masih keluar sampai umur 18 bulan.
2. Mulai memberi makanan bubur tepung beras atau penggantinya pada bayi pada umur 4 bulan, nasi tim saring pada umur 6 bulan, nasi tim tanpa saring pada umur 9 bulan.
3. Tambahkan zat pembangun pada bubur atau nasi tim itu berupa ikan, telur, kacang merah, tempe, tahu dan sebagainya, (misalnya : apa ?)
4. Berikan zat pelindung yaitu beragam sayuran dan buah-buahan setiap hari (misalnya) ?
5. Anak kecil memerlukan 4 kali makan dalam sehari.

Dari lima pedoman itu nyata, usaha menganeka-ragamkan makanan bayi dan anak balita sudah harus dimulai sejak umur 4 bulan. Bayi sebelum 1 tahun belum dapat mengunyah makanan secara sempurna, karena itu makanan yang diberikan harus cukup lembut.

Bagaimana cara-cara untuk membuat makanan yang halus dan lembut bagi bayi

1. Pilih makanan yang baik dan telah cukup lembut seperti bubur tepung beras ditambah santan, kecap, kuning telur atau tahu dan jika tersedia ditambah susu segar atau tepung susu.
2. Saringlah makanan yang telah dimasak itu.
3. Jika sesuai, cukup gerus atau gilinglah agar makanan itu halus.

Adakah kita masing-masing di rumah sedia alat-alat dapur yang diperlukan itu? Jika kita memerlukan alat-alat itu, dimana diperoleh ?

Pelajaran memasak :

8. NASI TIM UNTUK BAYI

Bahan	: — Beras	½ gelas belimbing
	— Kacang dadap	2½ sendok makan
	— Teri kering	1 sendok makan
	— B a y a m	1 gelas belimbing
	— T o m a t	1 buah kecil
	— Garam	1 sendok teh
	— A i r	3½ gelas belimbing

Alat-alat	: — Gelas belimbing, sendok makan, sendok teh, masing-masing satu buah.
	— Pisau dan talenan, masing-masing satu buah
	— Waskom
	— Tapisan
	— Rantang dan tutupnya
	— Kompor

Cara membuat :

- Kacang dadap dicuci, direndam satu gelas air
- Teri kering dicuci, direndam air garam
- Sayuran dan tomat dicuci, diiris halus
- Teri kering ditiriskan, dihaluskan.
- Beras dicuci.
- Didihkan air, takar 2½ gelas belimbing, masukkan rantang untuk memasak tim.
- Masukkan beras, kacang dadap dan air rendamannya, teri kering, irisan sayuran dan garam kedalam rantang yang berisi air mendidih tersebut.
- Tutuplah rantangnya, kukuslah di dalam risopan, sampai matang. Bisa juga dikukus bersama-sama nasi.

Keterangan: — Nasi tim ini cukup untuk 3 porsi untuk bayi berumur 1 tahun.
— 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.

Pelajaran ke-9 : PENTINGNYA IBU MENYUSUI ANAK

Mengapa menyusui anak itu penting ?

- Menyusui adalah cara terbaik dalam pemberian makanan pada bayi.
- Semua ibu harus berusaha agar dapat menyusui bayinya sepanjang air susu itu masih keluar sampai umur 18 bulan.
- Hindarilah selama itu penggantian air susu ibu dengan susu botol, misal berasal dari susu segar atau susu kaleng.

Jika ibu tak dapat menjaga kebersihan botol itu, hal itu hanya akan membawa 1 lapetaka bagi si-bayi, terkena kuman pembawa penyakit, misalnya mende penyakit mencret, dsb.

Apakah keuntungannya jika ibu menyusui sendiri bayi itu ?

- Air susu ibu itu :
- bersih;
 - memenuhi segala kebutuhan gizi bayi;
 - suhunya cocok untuk bayi;
 - tersedia setiap waktu, tidak sulit menghidangkannya;
 - murah
 - “Imun” atau kebal terhadap penyakit, karena mengandung zat pencegah penyakit.

Dan ibu yang menyusui sendiri anaknya, akan lebih merasakan hubungan ke yang sangat erat antara anak dan ibu.

Apakah kerugiannya ? Tidak ada ! Tidak benar bahwa buah dada akan rusak karena menyusui.

Bagaimana caranya agar air susu ibu tetap keluar dengan lancar ?

- Makanlah makanan yang sehat terutama yang mengandung zat pelindung seperti sayur-sayuran hijau dan segar, misalnya lalapan
- Banyak makan kacang-kacangan contohnya kacang ijo, kacang tanah d
- Melakukan perawatan buah dada.
- Menjaga ketenangan jiwa dan pikiran, tidak terlalu lelah.

Apakah kerugian dari pemberian susu botol ?

- Kebiasaan itu mahal, dan sering kali kotor, kurang dapat terpelihara kebersihnya. Bayi yang diberi minum dari botol lebih banyak menderita mencret daripada bayi yang disusui ibu.
- Susu bubuk yang dicairkan cepat menjadi busuk.

Apakah keuntungannya ? Tidak ada !

Pelajaran memasak :

9. KUE NAGASARI

B a h a n	:	– Tepung beras	1 gelas belimbing
		– Tepung kedele	$\frac{1}{2}$ gelas belimbing
		– Pisang siam	1 buah besar
		– Gula pasir	$3\frac{1}{2}$ sendok makan
		– Kelapa	2 jari
		– Tepung kanji	$1\frac{1}{2}$ sendok makan
		– Garam	$\frac{1}{2}$ sendok teh
		– Vanili (jika ada)	$\frac{1}{2}$ bungkus
		– Air	$1\frac{1}{2}$ gelas belimbing
		– Daun pandan	2 lembar
		– Daun pisang (pembungkus)	

Alat-alat	:	– Panci
		– Risopan atau kelakat
		– Sendok kayu untuk pengaduk
		– Parutan kelapa

Cara membuat :

- Mula-mula didihkan air. Kelapa dibersihkan, dicuci dan diparud.
- Buat adonan yang terdiri dari tepung kedele, tepung beras, gula pasir, tepung kanji, garam, vanili (jika ada), parutan kelapa dan air panas.
- Pisang dikupas dan dipotong tipis-tipis. Adonan dijerangkan diatas api, kemudian diaduk terus sampai setengah matang. Adonan tersebut dibungkus dengan daun pisang dan ditengahnya diisi dengan ptongan pisang serta irisan daun pandan.
- Kukus hingga masak dengan risopan atau kelakat.

Keterangan : Hasil masakan cukup untuk : $1\frac{1}{2}$ porsi ibu menyusui atau ibu hamil sama dengan 3 porsi untuk anak balita.

(Contoh perhitungan: untuk hidangan bagi 9 ibu menyusui (hamil) dan 15 anak balita diperlukan :

- (a) tepung beras sebanyak $\frac{9}{3/2} \times 1$ gelas (untuk 9 ibu) ditambah $\frac{15}{3} \times 1$ gelas (untuk 15 anak) = $6 + 5$ gelas = 11 gelas;
- (b) tepung kedele sebanyak $\frac{1}{2} \times 11$ gelas = $5\frac{1}{2}$ gelas (lain-lain bahan seperbandingan).

Pelajaran ke-10 : PEMBERIAN SUSU-BOTOL KEPADA BAYI (1)

Apa susu-botol itu ?

Ialah air-susu yang diberikan kepada bayi melalui botol, sebagai penambah atau pengganti air susu ibu. Yang paling baik dan sempurna untuk bayi, adalah air susu ibu. Sebab itu, bila hanya betul-betul diperlukan, air susu-botol diberikan pada bayi.

Alasan-alasan sehingga bayi perlu diberi susu-botol.

- Ibu tidak dapat memberikan air susu ibu yang cukup. Tandanya berat badan bayi tidak bertambah setelah beberapa minggu atau beberapa bulan. Hal ini hanya dapat diketahui, jika setiap minggu atau bulan, bayi itu ditimbang secara teratur di klinik, BKIA atau PUSKESMAS setempat.
- Ada kelainan pada buah dada ibu, misalnya puting susunya terbenam atau terlalu pendek, sehingga sukar diisap, atau menderita pembengkakan pada buah dadanya.
- Ibu hamil lagi.
- Ibu bekerja dan bayinya ditinggal di rumah atau tempat penitipan bayi.

Susu apakah yang baik diberikan pada bayi selain air-susu-ibu ?

- Air susu sapi atau susu kambing yang masih murni dan segar. Diberikan pada bayi setelah dididihkan dan diencerkan dalam takaran tertentu. Contoh takaran untuk mengencerkannya, ialah :
 - 1 gelas belimbing susu sapi atau susu kambing
 - ½ gelas air
 - 3 sendok makan gula pasir.
- Susu-buatan, biasanya dijual dalam kaleng dalam bentuk bubuk susu. Ada 2 macam susu-buatan untuk bayi :
 - susu-buatan manis.
 - susu-buatan asam.

Takaran cara mengencerkannya biasanya dituliskan pada kaleng susunya.

Susu apakah yang tidak baik diberikan pada bayi, terutama sampai bayi itu berumur 2 tahun, jika ia belum mendapat cukup makanan tambahan selain air-susu ibu ?

- Susu SKIM, karena susu ini walaupun kaya akan zat pembangun, tidak mengandung zat pemberi tenaga (lemak) dan zat pelindung (vitamin) yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan bayi.
- Susu Kental Manis (SKM). Susu ini biasanya diencerkan hanya berdasarkan rasa manisnya, sehingga kandungan zat gizinya menjadi sangat rendah untuk keperluan bayi.

Pelajaran memasak :

10. KUE PELANGI

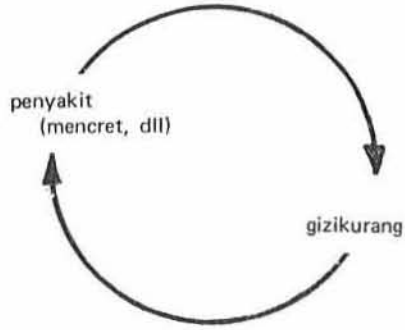
B a h a n : – Singkong 2 buah kecil
– Tepung kedele ½ gelas belimbing
– Kelapa ½ tua ¼ butir
– Gula pasir 7 sendok makan
– Sepuhan secukupnya (warna hijau dan merah).
– Garam ½ sendok teh
– Vanili (jika ada) 1 bungkus
– Air 7 sendok makan

Alat-alat : : – Gelas, sendok makan, sendok teh, pisau, parutan, risopan (kukusan). loyang kue dan piring, masing-masing 1 buah dan waskom 3 buah.

Cara membuat :

- Singkong dikupas, dicuci, lalu diparut
- Kelapa dibersihkan, dicuci lalu diparut
- Campuran tepung kedele, gula pasir, garam, vanili (jika ada), ke dalam singkong yang diparut, kemudian beri air sedikit, aduk sampai rata.
- Adonan dibagi 3 bagian : 1 bagian diberi sepuhan hijau, 1 bagian diberi sepuhan merah, 1 bagian tidak diberi warna.
- Adonan dibentuk seperti kue pepe (lapis), hijau, putih, merah, di dalam loyang kue.
- Kukus sampai matang.
- Hidangkan pakai kelapa parut.

Keterangan : – Kue ini cukup untuk 6 porsi anak
– 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan
– Pakailah bahan sepuhan yang aman, tak membahayakan anak jika dimakan.



Lingkaran jahat sebab-akibat
hubungan antara penyakit dan gizikurang
pada anak balita



Memberi air minum masak
pada anak
dan pada waktu terkena
mencret: air — garam — gula



Menyusui anak mencegah penyakit
mencret. Berbahaya memberi air
minum dari botol

jika tak
dapat men-
jaga
kebersihan



Gambar 17 : Menyusui anak mencegah penyakit mencret karena
kebersihan terjaga !

Pelajaran ke-11 : PEMBERIAN SUSU BOTOL KEPADA BAYI (2)

Beberapa hal perlu diperhatikan para ibu dalam pemakaian susu-botol :

- Jika air-susu-botol dipakai sebagai penambah air-susu-ibu, berikanlah air-susu botol setelah bayi minum air-susu-ibu dulu.
- Pakailah air masak untuk pengencerannya
- Encerkan dengan takaran yang tepat
- Buanglah air-susu-botol yang sudah basi.

Cara memilih dan merawat botol dan dot untuk pemakaian air-susu-botol :

- Pilihlah dot yang lembek seperti puting buah dada.
Untuk botol susu, pilihlah yang tembus cahaya, sehingga mudah dilihat kalau masih kotor. Juga pilihlah yang lubangnya lebar, agar lebih mudah dibersihkan.
- Mencuci dot, sebaiknya memakai air sabun, lalu dicuci dengan air sampai bersih. Menyimpannya dalam cangkir atau gelas yang **tertutup**. Kalau akan dipakai, diseduh dengan air panas.
- Mencuci botol, pakailah sikat botol dan air sabun, lalu dicuci lagi dengan air sampai bersih. Dapat dikeringkan dibawah sinar matahari, di tempat yang bersih. Setelah kering, ditutup rapat. Jika akan dipakai, diseduh dulu dengan air panas.

Pelajaran memasak :

11. SAYUR MENIR DAUN KELOR

- B a h a n** : – Daun kelor 4 gelas belimbing
– Daun kemangi 2 gelas belimbing
– Ubi merah 3 buah kecil
- Bumbu** : – Bawang merah 3 butir
– Kunci 1 ruas jari
– Garam 1 sendok makan
– Gula 1 sendok teh
- Alat-alat** : – Sendok makan, sendok teh, pisau, masing-masing 1 buah
– Talenan 1 buah
– Waskom 1 buah
– Panci sedang 1 buah
– Pengaduk 1 buah

Cara membuat :

- Daun kelor dicuci, direbus setengah masak. Angkat, tiriskan dan buang airnya.
- Ubi merah dikupas, dicuci, diiris-iris persegi setebal ibu jari. Daun kemangi dipetik satu-satu, dicuci.
- Bumbu disiapkan, bawang merah diiris, garam, gula, kunci dicuci.
- Air direbus dipanci sampai mendidih, masukkan bumbu dan kunci.
- Masukkan juga daun kelor dan ubi yang telah diiris, serta daun kemangi.
- Dimasak sebentar, angkat. Dapat segera dihidangkan.

Keterangan : – Cukup untuk 6 porsi ibu hamil atau 5 porsi ibu menyusui atau 18 porsi anak-anak.
– 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.

Pelajaran ke-12 : KEBUTUHAN MAKAN UNTUK BAYI

Dari contoh pelajaran ke-8, jenis makanan untuk bayi, yang penting diperhatikan disamping air-susu-ibu, adalah bahwa pada umur 4 bulan sudah dapat mulai diberi tambahan bubur dari tepung beras atau jenis tepung lain penggantinya. Makin bertambah usia bayi, makin bertambah berat badannya, makin bertambah pula jumlah serta aneka ragam makanan yang diperlukannya.

Di bawah ini diberikan beberapa patokan jumlah makanan bayi yang perlu ditambahkan disamping pemberian air-susu-ibu, pada umur berbeda, dengan beberapa contoh jenis bahan makanan :

- umur 4 bulan : bubur yang dibuat dari tepung beras sebanyak 3 sendok makan dengan air sebanyak 2 gelas belimbing. Diberikan dalam 3 kali makan;
- umur 6 bulan : nasi tim saring yang dibuat dari 4 sendok makan beras dengan tepung kacang kedele atau kacang-kacangan lain 1 sendok makan atau ikan segar yang sudah dihilangkan durinya sebesar $\frac{1}{2}$ kotak korek api atau tempe sebesar 1 kotak korek api atau tahu sebesar 2 kotak korek api. Kemudian juga tambahan sayuran daun hijau misalnya bayam yang sudah diiris sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas belimbing dengan air sebanyak 2 gelas belimbing. Nasi tim yang sudah masak, disaring dulu, barulah diberikan kepada bayi, 3 kali sehari.
- umur 9 bulan : nasi tim, dibuat dari 12 sendok makan beras dengan tepung kacang kedele atau kacang-kacangan lain 2 sendok makan atau ikan segar yang sudah dibuang durinya sebesar 1 kotak korek api atau tempe sebesar 2 kotak korek api atau tahu sebesar 4 kotak korek api. Tambahkan juga sayuran daun hijau sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas belimbing, minyak goreng 1 sendok makan dan air 3 gelas belimbing. Nasi tim yang sudah masak, diberikan pada bayi tanpa disaring dulu, untuk 3 kali makan sehari.
- umur 12 bln. : nasi yang dimasak agak lembek sedikit, berasal dari beras 1 gelas belimbing dengan lauknya berasal dari kacang kedele atau kacang-kacangan lainnya sebesar 2 kotak korek api atau tempe $4\frac{1}{2}$ kotak korek api atau tahu sebesar 9 kotak korek api. Tambahkan juga sayuran daun hijau sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas belimbing dengan minyak goreng 1 sendok makan. Nasi dan lauknya yang sudah masak dapat dimakan bersama untuk 3 kali sehari.

Perlu diketahui bahwa pemberian jenis kacang-kacangan terutama tepung kedele yang untuk bayi, sebaiknya diberikan setelah umur 6 bulan. Tepung kedele itupun telah diolah secara khusus untuk menghilangkan sifat buruk kedele mentah yaitu mengganggu pencernaan.

Satu masalah untuk dibicarakan, bagaimana cara menyimpan makanan untuk bayi, agar tidak menjadi basi dalam jangka waktu sehari, dari pagi sampai malam, jika ibu hanya sempat memasak satu kali dalam sehari ?

Pelajaran memasak :

12. GETUK UBI JALAR

B a h a n : – Ubi jalar 1 buah besar
– Tepung kedele ½ gelas belimbing
– Kelapa ¼ butir
– Garam ¼ sendok teh

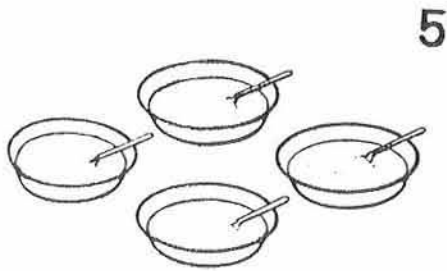
Alat-alat : – Gelas, belimbing, sendok makan, sendok teh, pisau, masing-masing satu buah, begitu pula
– Cowek dan ulekan)
– Parutan) (masing-masing satu buah
– Wajan dan sodet)

Cara membuat :

- Ubi dibersihkan, dikukus sampai masak
- Ditumbuk halus dicampur dengan tepung kedele, kemudian dibentuk (dicetak)
- Ditaburi kelapa parut dan garam.

Keterangan :

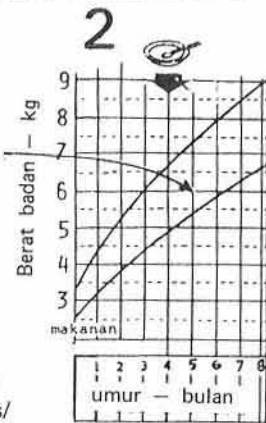
- Getuk ini dapat juga digoreng, di dalamnya diisi gula merah (digoreng dalam minyak panas hingga matang)
- Bahan itu cukup untuk 2 porsi ibu atau 4 porsi anak.
- 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.



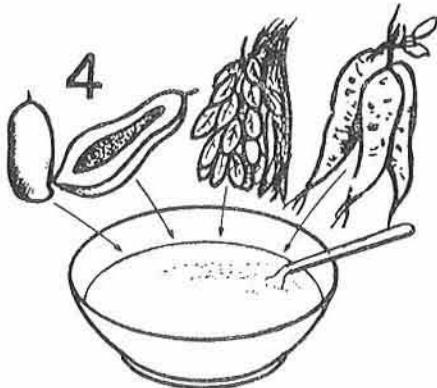
Empat kali makan sehari baik untuk anak



Anak diberi bubur (beras/ penggantinya) mulai umur 4 bulan !



Ibu mengusahkan agar menyusui bayi sampai umur 18 bulan



Tambahkan makanan zat pelindung (sayuran, buah) kedalam bubur si-anak



kedalam bubur si-anak :

tempe, tahu, kacang, telur, ikan

Gambar 18 : Menganekaragaman makanan dimulai dari umur 4 bulan.

Pelajaran ke-13: MAKANAN SEHAT UNTUK IBU MENYUSUI

Mengapa makanan bagi ibu menyusui penting diperhatikan ?

- Karena makanan bayi selama beberapa bulan hanya tergantung pada air susu ibu
- Kebutuhan ibu akan zat makanan bertambah, untuk pembuatan air susu bagi bayi.
- Untuk mempertahankan serta memulihkan kesehatan tubuh ibu sendiri.

Apa saja bahan makanan yang dianjurkan bagi ibu menyusui ?

Jika dapat disediakan :

- telur, ikan, daging, hati sapi atau hati ayam dan yang lebih murah adalah kacang-kacangan;
- sayuran mentah atau lalap terutama yang berwarna hijau tua dan buah-buahan
- banyak minum, terutama jika ada air buah atau air perebus sayuran dan air kelapa hijau.

Apakah bahan makanan yang perlu dibatasi oleh ibu menyusui ?

- cabe, karena dapat menyebabkan mencret;
- kol, ubi, daun bawang, bawang merah;
- bahan makanan yang manis-manis karena dapat menyebabkan bayi mencret
- makanan berlemak.

Satu contoh hidangan sehari, yang mencukupi untuk ibu menyusui, terdiri dari :

- nasi 6 gelas belimbing
- daging 3 potong kecil berasal dari 1 ons daging mentah atau ikan teri 3 sendok makan
- tempe 5 potong sedang, masing-masing sebesar $\frac{1}{2}$ potong kotak korek
- tahu 1 biji sedang sebesar 2 kotak korek api
- sayuran 3 gelas belimbing, misalnya bayam, kangkung, daun singkong : katuk.
- papaya 3 potong sedang
- gula pasir 5 sendok makan
- minyak goreng 4 sendok makan.

Pelajaran memasak : 13. BURAS KACANG TOLO

Bahan :

Adonan buras :

- Beras 1 1/5 gelas belimbing
- Kacang tolo 6 sendok makan
- G a r a m 2 sendok teh
- A i r 3 gelas belimbing
- Daun pisang 2 kempit

Isi buras :

- Teri kering 2 sendok makan
- Daun singkong yang telah diiris 2 gelas belimbing
- Bawang merah 3 siung besar
- Minyak goreng 1 sendok makan
- G a r a m 1 sendok teh

Alat-alat :

- Gelas belimbing, sendok makan, sendok teh, masing-masing 1 buah
- Pisau, talenan, masing-masing 1 buah
- Panci, dan centong 1 buah
- Waskom kecil 1 buah
- Wajan & sodet 1 buah
- Risopan atau kalakat 1 buah

Cara membuat :

Isi buras :

- Teri kering dicuci, ditiriskan, dihaluskan
- Daun singkong dicuci, diiris halus
- Bawang merah dikupas, dicuci, diiris halus
- Tumiskanlah bawang merah, daun singkong, teri dan diberi garam, diaduk sampai matang.

Adonan buras :

- Kacang tolo dicuci, direndam 1 gelas air
- Beras dicuci, diaronkan (dimasak setengah matang) dengan kacang dadap beserta air perendamannya, ditambah 2 gelas air dan garam.
- Bagilah adonan menjadi 15 bagian; bagilah isi buras, juga menjadi 15 bagian.
- Bungkuslah masing-masing adonan diisi isi buras, semuanya menjadi 15 bungkus.
- Kukus sampai matang.

Keterangan :

- Setiap resep buras cukup untuk 5 porsi anak balita
- 1 porsi = cukup untuk sekali makan.

Pelajaran ke-14 : KEBUTUHAN MAKANAN UNTUK ANAK BALITA

Makanan anak umur 1 – 3 tahun :

Jumlah dan aneka-ragam campuran makanan dalam bentuk bahan mentah, ur 1 hari, adalah sebagai berikut :

- beras 1 gelas belimbing
- kacang-kacangan (contoh kacang kedele) 10 sendok makan
- sayuran, misalnya daun bayam . . . 1 gelas belimbing

Perhatikanlah bahwa perbandingan jumlah berat, beras : kacang-kacangan : sayur adalah 2 : 1 : 1.

Makanan anak umur 4 – 6 tahun

Aneka-ragam makanannya tidak berbeda dengan anak umur 1 – 3 tahun, ha jumlahnya dalam bentuk bahan mentah untuk 1 hari, lebih banyak, yaitu :

- beras 2 gelas belimbing
- kacang-kacangan (contoh: kacang kedele) 15 sendok makan
- sayuran contoh : daun singkong . . . 1 gelas belimbing

Perbandingan (jumlah berat) beras : kacang-kacangan : sayuran, di dalam campu makanan itu adalah 6 : 3 : 2.

Contoh bahan makanan tersebut di atas adalah berupa bahan mentah. Da bentuk telah dimasak, jumlahnya tentu bertambah. Satu gelas beras, bila dimakan menjadi 3 gelas nasi, atau 2 piring nasi. Jumlah itu, terlalu banyak bila h dimakan habis dalam dua kali makan oleh seorang anak berumur 1 – 3 ta. Perutnya masih terlalu kecil. Agar jatah sehari itu dapat dihabiskan, anak itu h sering makan, misalnya makan tiga atau empat kali sehari. Demikian pula anak umur 4 – 6 tahun, harus makan sesering itu agar dapat menghabiskan takeran y dianjurkan.

Bila dalam sehari, anak itu makan juga makanan jajanan, maka misa untuk anak umur 1–3 tahun nasi yang dimakannya dapat kurang dari 2 piring, nilai jajanan itu sama baiknya dengan campuran beras dan kacang-kacangan. L baik jika anak itu juga dapat menghabiskan 2 piring nasi dalam sehari !

- Pertanyaan :
- Berapa kali biasanya anak ibu makan nasi dalam sehari ? Ka waktunya ?
 - Jajanan apa yang paling ia sukai ? Kemarin jajan apa saja c Berapa banyak yang dihabiskannya ? Apakah isi jajanan itu s baiknya.

Pelajaran memasak :

14. GULAI DAUN SINGKONG

B a h a n : – daun singkong muda yang sudah diiris 10 gelas belimbing
– kelapa tua ½ butir
– Air 1½ gelas belimbing

Bumbu : – cabe merah 3 butir
– kunyit 1 iris kecil
– jae ¼ ruas jari
– sereh 1 batang kecil
– bawang merah 2 butir
– daun kunyit 1 lembar kecil
– terasi 1 ujung sendok teh
– garam ½ sendok makar

Alat-alat : – Pisau, cowek dan ulekan, talenan, panci sedang, waskoni, centong, parutan, kompor dan saringan, masing-masing satu buah.

Cara membuat :

- Kelapa dicuci, diparut, diperas, dibuat santan, kira-kira 1½ gelas.
- Daun singkong dipetik, dicuci, direbus dengan air biasa sampai empuk. Kemudian diangkat, usahakan air perebusnya sedikit, sehingga habis pada waktu daun singkong itu masak.
- Bumbu digiling halus, diaduk dengan santan, bersama daun kunyit dan sereh, kemudian dituangkan ke dalam panci yang berisi daun singkong yang sudah empuk tadi.
- Masukkan asam dan garam, masukkan dalam panci, direbus.
- Aduklah sesekali, sampai mendidih dan santannya tidak pecah.
- Ditunggu sampai masak.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 30 porsi anak balita atau 9 porsi ibu hamil atau menyusui.
- Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.

Pelajaran ke-15: PENYAKIT ANAK-ANAK

Beberapa penyakit sering diderita anak-anak, ialah :

(1) MUNTAH BERAK

Gejalanya :

- Muntah-muntah, sampai akhirnya muntah cairan yang pahit rasanya
- Berak sering sekali sampai akhirnya juga tinggal cairan saja, disebut penyakit CHOLERA-ELTOR. Bila beraknya bercampur darah dan lendir disebut penyakit DYSENTRI.
- Kulitnya jadi keriput, mata cekung, kencingnya kurang.

Perawatan :

- Beri banyak minum, supaya badan anak tidak banyak kehilangan cairan sebab dapat menyebabkan kematian. Cara membuat minuman: berupa campuran air garam-gula, terdiri dari 5 gelas air masak, ditambah $\frac{1}{2}$ sendok teh garam dapur (kering) dan 8 sendok teh gula pasir. Minumkanlah setiap kali sebanyak satu gelas, sebanyak kali seringnya anak itu muntah atau berak.
- Beri bubur atau nasi tim saring.
- Segera bawa ke dokter, poliklinik atau puskesmas.
- Penyakit ini menular. Hindarkanlah kotoran muntah/beraknya dari lalat. Makanan harus selalu ditutup supaya terhindar dari lalat. Jagalah kebersihan.

(2) PANAS BADAN

Gejalanya :

- Penderita mengeluh badannya terasa lebih panas dari anak yang sehat atau anak itu merasa kedinginan bahkan sampai menggigil.

Perawatan :

- Kompres dengan air dingin, memakai saputangan, atau anduk kecil kepala, tengkuk dan ketiak lengan. Badan yang terasa dingin diseka dengan air suam-suam kuku.
- Anak yang sakit itu diberi minum banyak air dan makanan lunak atau bubur.
- Pakaianya satu lapis saja dan jagalah udara tetap segar.

(3) KEJANG-KEJANG

Gejalanya: badan anak kejang-kejang, mungkin disebabkan oleh panas yang terlalu tinggi.

Perawatan:

- Kompres dengan air dingin di kepala, tengkuk, ketiak lengan. Bagian yang terasa dingin diseka air suam-suam kuku.
- Jauhkan dari sinar terang, tidurkan miring tanpa bantal.

– Segera bawa ke dokter, poliklinik atau puskesmas tersebut.

Penyakit lainnya, seperti cacar air, gondongan dan gabag, adalah juga berbahaya, bila tidak segera diobati. Sebab itu bawalah secepat mungkin ke dokter, poliklinik atau puskesmas tersebut.

- Pertanyaan :**
- Penyakit apakah yang pernah diderita anak ibu, dan dirasa paling mencemaskan ?
 - Bagaimana ibu merawatnya ? Seringkah penyakit itu juga terjadi pada anak lain ?

Pelajaran memasak : 15. GETUK SINGKONG

- B a h a n :**
- Singkong 1 buah sedang
 - Tepung kedele ¼ gelas belimbing
 - Gula pasir 3½ sendok makan
 - Kelapa ½ tua 1/10 butir
 - G a r a m ½ sendok teh
 - Vanili ½ bungkus
 - Air 4 sendok makan

- Alat-alat :**
- Gelas belimbing, sendok makan, sendok teh 1 buah
 - Risopan (kalakat) 1 buah
 - Loyang 1 buah
 - Parutan kelapa 1 buah
 - Waskom atau panci 1 buah

Cara membuat :

- Singkong dibersihkan, dikupas, dicuci, lalu dipotong-potong.
- Kelapa dibersihkan, lalu dicuci dan diparut, kemudian dikukus bersama-sama singkong yang telah dipotong-potong tadi dan diberi daun pandan sedikit.
- Tepung kedele disangam sampai kuning
- Singkong yang telah dikukus tadi ditumbuk sampai halus
- Buat adonan dari singkong tumbuk, kelapa parut yang telah dikukus, tepung kedele, garam, vanili dan ditambah air 4 sendok makan atau secukupnya. Air yang dipakai air matang yang masih panas.
- Aduk sampai rata diatas loyang, tebalnya ± 2½ cm.
- Dihidangkannya diiris-iris sebesar kotak korek api.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 3 porsi anak balita. Berapa banyak tepung kedele dan singkong segar diperlukan untuk hidangan pada 9 ibu dan 15 anak balita ? Apakah bayi, kurang dari 1 tahun, dapat juga menerima makanan getuk ini ? Lebih baik campuran bubur tepung beras dan tepung kedele yang diberikan pada bayi !
- 1 porsi = cukup untuk 1 kali makan.

Pelajaran ke-16: MAKANAN DAN MINUMAN UNTUK ANAK SAKIT

Anak yang sakit jangan dibiarkan berpuasa atau kelaparan. Berilah makana yang baik selama sakit dan juga pada masa penyembuhannya.

Apakah kesulitan memberi makan anak sakit ?

- Mereka kehilangan napsu makan.
- Bayi yang masih menetek menjadi lemah, untuk menetek.
- Anak yang menderita mencret atau juga “muntaber”, terus menerus berak dan muntah, sehingga makanan tidak sempat dicerna. Akibatnya anak itu mengalami kekurangan makanan dan tenaga. Keadaan gizi dan berat badannya cepat menurun.
- Kadang-kadang minum susu menjadikan penyakit mencretnya tambah parah dalam beberapa hari.

Mengapa anak membutuhkan minum ?

- Karena mencret dan muntah, tubuh mengalami kekurangan cairan.
- Karena kekurangan cairan anak menjadi haus. Anak dapat meninggal karena kekurangan cairan.

Bagaimana makanan anak sakit ?

Berilah bubur saring. Untuk yang mencret jangan diberi sayuran atau sembarang makanan lain.

Minuman apakah yang berguna untuk anak sakit-mencret ?

- Yang mudah dan cepat adalah memberikan campuran air-garam-gula.
- Atau kalau ada, dapat juga dipakai “garam Oratrolit” yang dibuat minum Banyak dijual di toko obat. Aturan memakainya ada di dalam bungkus
- Atau ada kebiasaan di desa, memberikan minum air kelapa. Kebiasaan ini dapat juga dipakai, asalkan air kelapa itu bersih. Tidak usah lagi diberi garam atau gula

Patokan cara membuat campuran air-garam-gula:

- Bahan :**
- air matang, sudah dimasak sampai mendidih dan didinginkan 5 gelas belimbing (1 liter)
 - garam dapur, yang halus, bersih, kering ½sendok teh
 - gula pasir 8 sendok teh

Alat-alat : - gelas belimbing, sendok teh, teko kecil atau panci email, cukup untuk 5 gelas air beserta pengaduknya.

Cara membuat :

- Campurkanlah garam, gula dan air matang yang telah diukur kedalam teko.
- Aduklah dengan sendok sampai garam dan gulanya tercampur dengan air.

- Perhatikanlah, pakailah takaran yang tepat seperti yang dianjurkan untuk membuat campuran tadi.

Cara memberi minum campuran air-garam-gula kepada anak penderita mencret :

- Berikan campuran minuman itu pertama-kali sebanyak anak itu mau, mungkin 2 atau 3 gelas. Bila ia muntah, cobalah membujuknya agar mau mencoba minum lagi.
- Setelah itu setiap kali sesudah ia muntah dan berat, berilah 1 gelas minuman itu. Selama ia masih berak-berak, selama itu pula ia harus diberi minuman air-garam-gula.
- Jika setelah itu beraknya serta muntahnya masih bertambah sering, anak itu harus segera dibawa ke dokter, klinik atau Puskesmas terdekat.

Pelajaran memasak : 16. BOTOK.

Bahan :	- Tempe	4 potong kecil
	- Daun melinjo	1 bungkus
	- Kacang merah	10 sendok makan
	- Kelapa agak muda	¼ butir
	- Teri nasi kering	1 sendok makan
	- Daun pisang	1 lembar
	- Biting secukupnya.	
Bumbu :	- Bawang merah	3 butir
	- Bawang putih	2 siung
	- Cabe hijau	1 buah
	- Laos	1 iris
	- Daun salam	2 lembar
	- Gula merah	½ sendok makan
	- Garam	½ sendok makan
Alat :	- Pisau 1 buah	- Waskom 1 buah
	- Talenan 1 buah	- Risopan/kukusan . 1 buah
	- Parutan 1 buah	- Kompor 1 buah
	- Sendok makan . . . 1 buah	

Cara membuat :

- Tempe dipotong persegi kecil. Lamtoro dicuci. Daun melinjo di cuci, diiris-iris kecil.
- Kelapa dicuci diparut.
- Bumbu-bumbu dihaluskan, kecuali salam, laos, cabe hijau diiris halus.
- Bahan tempe, lamtoro, daun melinjo, teri, parutan kelapa dan bumbu yang telah dihaluskan, dicampur rata.
- Kemudian dibungkus dengan daun pisang, dialasi daun salam, menjadi beberapa bungkus.
- Dikukus sampai masak.

- Keterangan :**
- 1) untuk: 6 porsi anak atau 3 porsi ibu hamil;
 - 2) jenis kacang-kacangan mana yang dapat dipakai (pengganti kacang merah)
 - Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.

Petunjuk membuat air – garam – gula (AGG)

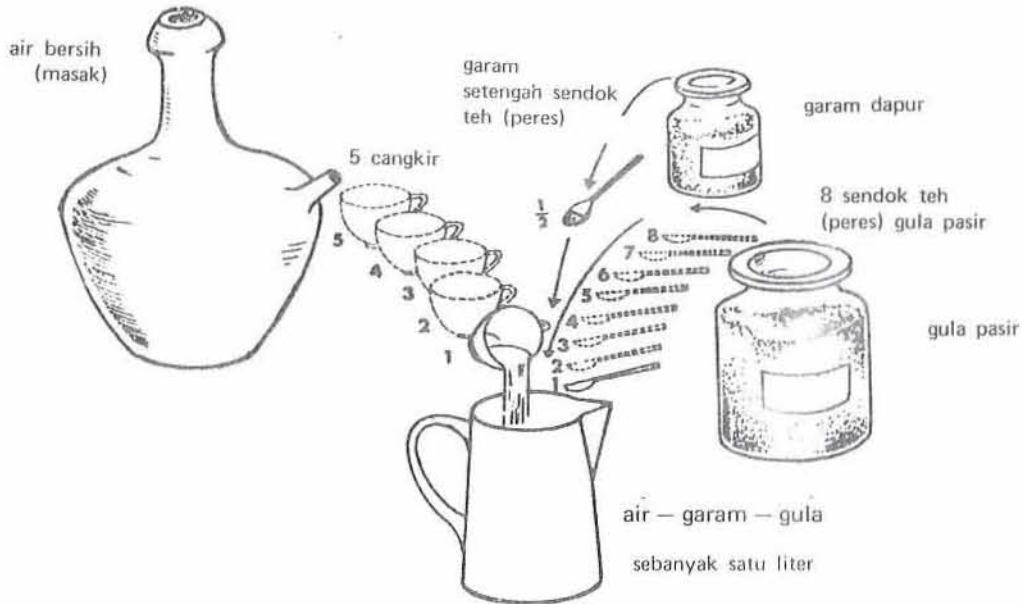
Ambil 5 cangkir air bersih (masak), masukkan kedalam tempat
bersih

(= 5 kali 200 ml atau 1 liter air)

Tambahkan garam dapur (kering) sebanyak setengah
sendok teh (peres),

Lalu tambahkan juga 8 sendok teh (peres) gula pasir.

Ikutilah pedoman takaran-takaran itu (air, garam, gula) dengan
teliti !



Gambar 19 : Membuat air-garam-gula (AGG) : Obat mencret-mencret.

Pelajaran ke -17 : MENANAM SAYURAN (I)

1) Pemilihan tempat

Tempat dipilih dekat rumah yaitu di pekarangan, supaya pemeliharaan dan penjagaan mudah jika memerlukan alat-alat kebun. Sumber air sedapat mungkin dekat, karena kebanyakan sayuran berakar dangkal, dan memerlukan pemberian air sering-sering.

Tanah untuk bedengan dipilih dengan penyaluran air tanah yang baik, di tanah lempung. Kalau tanah berliat, sebaiknya ditambah pupuk kompos atau pupuk kandang. Pada musim hujan bedengan ditinggikan agar jika ada air menggenang tidak mengganggu tanaman.

2) Bahan tanaman

Pilihlah tanaman yang dapat tumbuh baik pada setiap saat di segala tempat dan dapat dipanen pada umur yang berbeda-beda.

Masing-masing jenis sayuran dapat ditanamkan dengan berbagai jenis cara :

- a. dengan **biji kecil** dan tidak perlu disemai: kangkung darat, sawi, lobak dan bayam;
- b. dengan **setek**, dan dapat ditanam langsung: kangkung darat, bayam seylon, gelang;
- c. dengan **biji besar** dan ditanam langsung : kacang tunggak, kacang panjang, kacang jogo dan lain-lain ;
- d. dengan **biji kecil** dan perlu disemai : becai, kubis, cabai, terong dan tomat.

Bagian tepi petakan sayuran, disisihkan sedikit untuk pesemaian. Juga untuk tanaman yang lebih permanen, atau yang kurang permanen (cepat dipanen). Kelor dan pepaya dapat ditanam untuk tiang-tiang pagar sedang tanaman merambat seperti kacang panjang, kara dapat ditanam untuk penahan angin. Demikian juga kacang hiris (gude).

3) Pembibitan

Dapat dibuat kotak-kotak untuk pasir dari kayu, atau pakai besek bekas. Kotak berukuran 30 x 30 cm dengan kedalaman 5 cm bagus untuk kotak semai.

Untuk memulai, gunakan tanah gembur yang subur, halus. Campur satu bagian pasir, satu bagian kompos atau pupuk kandang dan satu bagian tanah biasa. Ini gunanya agar susunan tanah baik, kesuburan bertambah dan memperkuat tunjangan akar dan kemampuan mengisap zat hara.

Benih jangan ditabur begitu saja. Semai secara jarang dalam parit dangkal (1-2½ cm) dan timbuni tanah halus agar benih tidak keluar waktu disiram.

Kalau bibit telah muncul dalam 3-7 hari, sapihlah dalam bumbungan daun, atau kantong plastik atau ke bedeng pembibitan dengan jarak 5 cm agar dapat sinar matahari dan air cukup.

Pelajaran ke-17 (lanjutan)

Pada minggu ketiga, bibit sedikit dikuatkan dengan sedikit demi sedikit mengurangi air dan naungan. Ini untuk memungkinkan tanaman mengatasi keadaan buruk di lapangan. Pada saat ini juga dapat dilakukan pemotongan sedikit akar samping supaya pemindahan muda.

Pindahkan bibit ke lapang pada sore hari agar tidak layu. Kadang-kadang perlu diberi tudung gedebok pisang.

Lubang-lubang tanaman jaraknya harus teratur dan cukup, yaitu 30 – 45 cm di dalam barisan dan 40 – 60 cm diantara barisan. Penutupan tanah harus lebih tinggi dari pada sewaktu di pembibitan. Padatkan tanah sekitar tanaman. Airi secukupnya.

Pelajaran memasak : 17. TALAM ASIN

Bahan	: – Tepung beras	1 gelas belimbing
	– Tepung kanji	1 sendok makan
	– Tepung ikan	2 sendok makan
	(atau ikan segar, tanpa duri : 4 potong sebesar 4 dos korek api	
	– Kelapa	1/8 butir
	– Garam	1/2 sendok teh
Alat2	: – Gelas, sendok makan, sendok teh, pisau, masing-masing	1 buah
	– Parutan	1 buah
	– Tapisan	1 buah
	– Waskom	1 buah
	– Loyang	1 buah
	– Risopan (kukusan)	1 buah

Cara membuat :

- Kelapa diparut, dibuat santan (½ gelas)
- Tepung beras, kanji, tepung ikan (atau : ikan segar dihaluskan), garam dan santan diaduk menjadi satu.
- Adonan dituangkan ke dalam loyang
- Dikukus sampai matang.

Keterangan : – Setiap resep cukup untuk 1 porsi ibu atau 2 porsi anak balita
– Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.

Pelajaran ke-18 : MENANAM SAYURAN (II, lanjutan)

1) Penanaman langsung

Untuk benih-benih yang kecil, roraklah dengan jarak barisan 40–60 cm. Buat rorak lalu sebarkan benih sepanjang garis secara merata, kira-kira 1 g untuk 1 m, atau 1 sendok teh untuk 2 m. Kalau belum biasa, campur dulu benih dengan tanah kering. Lalu campuran ini yang ditaburkan.

Pupuk jangan dicampur dengan benih. Berikan 10–15 cm disamping larikan dan dirorak.

Benih-benih yang besar dapat ditugalkan; jarak tanam kacang-kacangan sekitar 20 x 40 cm untuk 3 tanaman tiap lubang. Kalau berbaris dapat pula dengan jarak 10 cm dalam baris dan 60 cm antara baris.

2) Pemupukan

Umumnya berikan $\frac{1}{2}$ –1 kg pupuk kandang pada 1 m² bedengan tanah. Campurkan merata dalam lapisan setebal 15 cm. Pupuk buatan yang diberikan 3 sendok makan TSP, 4–7 sendok makan dan ZK 2 sendok makan untuk setiap meter persegi bedengan sawi, pecai, bayam, kangkung dan lain-lain.

Untuk lubang-lubang cabai, terong dan tomat, biasanya satu lubang memerlukan $\frac{1}{2}$ –1 kg pupuk kandang, 1 sendok makan urea, $1\frac{1}{2}$ sendok makan TSP dan 1 sendok makan ZK.

Setiap bulan berikutnya perlu pemupukan tambahan (ulangan).

3) Pemeliharaan

Pemberian air pada sayuran harus cukup dan sering. Kalau kurang, dapat terbakar atau menggulung ujung-ujung daunnya. Dan rasa sayuran jadi alot.

Tumbuhan pengganggu atau tanaman yang tidak dikehendaki perlu dibuang. Dapat disiang dengan kored. Hati-hatilah menyang, jangan sampai merusak akar sayuran. Lebih baik pencabutan rumput-rumputan dilakukan dengan tangan sebelum rumput-rumputan besar sekali.

4) Pemberantasan hama dan penyakit

Kalau banyak sayuran ditanam, perlu diberantas secara teratur dengan bahan kimia (obat-obatan). Gunakan malathion atau bayrusil seminggu sekali untuk menyemprot hama. Biasanya satu sendok teh (sebanyak 3 ml) untuk 2 l air. Jangan menyemprot sayuran seminggu sebelum dipanen. Penyakit dapat diberantas dengan Dithane-M45 atau Antracol. Satu sendok teh, sekitar $2\frac{1}{2}$ g. untuk $1\frac{1}{2}$ liter air.

Kalau tidak menggunakan obat-obatan, maka harus sering memeriksa tanaman. Ulat ditangkapi dengan tangan, demikian juga kepik dan wereng. Kutu-kutu daun segera dimatikan; dapat digosok dengan air sabun. Tanaman yang layu, sakit, harus segera dicabut dan dibakar.

5) Pemanenan

Panenlah sayuran pada saat ukuran sebesar-besarnya, tetapi masih lunak. Dengan memanen menjelang masak, vitamin-vitamin lebih banyak. Kalau lama sesudah dipanen baru dimasak, kandungan vitamin telah berkurang.

Pelajaran memasak : 18. PEPES DAUN PEPAYA

Bahan : — Daun pepaya ½ lembar ($\frac{3}{4}$ gelas belimbing)
— Jagung muda iris 1 sendok makan
— Teri nasi 2 sendok makan
— Daun pisang ½ pelepah
— Biting 4 buah

Bumbu2 : — Bawang merah 2 siung kecil
— Bawang putih 1 siung
— Daun salam 1 lembar
— Kunyit 1/10 ruas jari
— Garam ¼ sendok teh

Alat2 : Gelas, sendok makan, sendok teh, pisau, talenan, waskom, pan kukusan dan panggangan, masing-masing 1 buah.

Cara membuat :

1. Daun pepaya dicuci, direbus dengan 2 gelas air selama 15 menit, diangkat, dicuci lagi, lalu diiris-iris.
2. Teri nasi direndam dengan garam sebentar (15 menit), lalu ditiriskan.
3. Teri, jagung dan bumbu, kecuali daun salam ditumbuk, lalu dicampur dengan daun pepaya, kemudian dibagi dua.
4. Dibungkus dengan daun pisang dan biting disematkan dikedua ujungnya.
5. Dikukus selama 20 menit.
6. Kemudian dipanggang ± 15 menit.

Keterangan :

- Untuk menghilangkan rasa pahit, daun pepaya direbus bersama 2 lembar daun singkong atau 5 – 10 buah tekokak atau 3 lembar daun harendong.
- Setiap resep cukup untuk 2 porsi ibu hamil/menyusui.
- Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.

Pelajaran ke-19: LINGKUNGAN HIDUP YANG SEHAT (1)

Kesehatan seseorang, selain bergantung kepada makanannya yang sehat dan cukup, juga bergantung kepada lingkungan hidupnya yang sehat.

Apakah lingkungan hidup itu? Ialah segala sesuatu yang ada disekitar kita. Contohnya: rumah, pekarangan, kandang hewan peliharaan, sumber air minum, sumber makanan dan lain sebagainya.

Apakah gunanya pemeliharaan lingkungan hidup yang sehat ?

Untuk menjaga agar kuman penyakit tidak berkembang-biak sampai membahayakan kita. Kuman penyakit itu menyukai tempat yang gelap. Ia mati bila terkena sinar matahari. Makanannya adalah kotoran manusia, sisa-sisa makanan dan sampah yang telah membusuk. Kuman itu tidak dapat hidup subur bila tidak ada sisa-sisa kotoran atau sampai busuk. Sebab itu, agar kita terhindar dari serangan kuman penyakit, usahakanlah disekitar kita cukup sinar matahari dan selalu bersih.

Bagaimana memelihara lingkungan hidup yang sehat ?

- Keadaan rumah dan kamar mandi selalu bersih dan terkena sinar matahari (ada jendela, genting kaca). Kasur dan bantal sering dijemur.
- Keadaan pekarangan selalu bersih, ada lobang pembuangan sampah, dan saluran pembuangan air, agar air tidak tergenang.
- Kandang hewan peliharaan tidak terlalu dekat kerumah, kotorannya selalu disapu dan dikumpulkan dan dimanfaatkan untuk menyuburkan tanah usahatani.
- Sumber air minum, bila dari sumur, usahakan agar :
 - letaknya berjarak 5 – 10 meter dari kakus/tempat kotoran hewan atau selokan sehingga air kotor tidak masuk ke sumur (merembes).
 - sebaiknya sumur itu ditembok sedalam 3 meter, sekelilingnya dibuat lantai semen selebar 2 meter.
- Bila sumber air minum itu air pancuran atau sungai, usahakan agar tidak ada kotoran hewan dan manusia serta sampah yang dapat masuk ke dalam sumber air itu.

Pelajaran memasak : 19. KETIMUS JAGUNG

Bahan	:	– Jagung segar	4 buah sedang
		– Tepung kedele	½ gelas belimbing
		– Kelapa	1/8 butir
		– Gula merah	2½ sendok makan
		– Garam	¼ sendok teh
		– Daun pandan	2 lembar
		– Daun pisang	1 kempit
		– Air	½ gelas belimbing

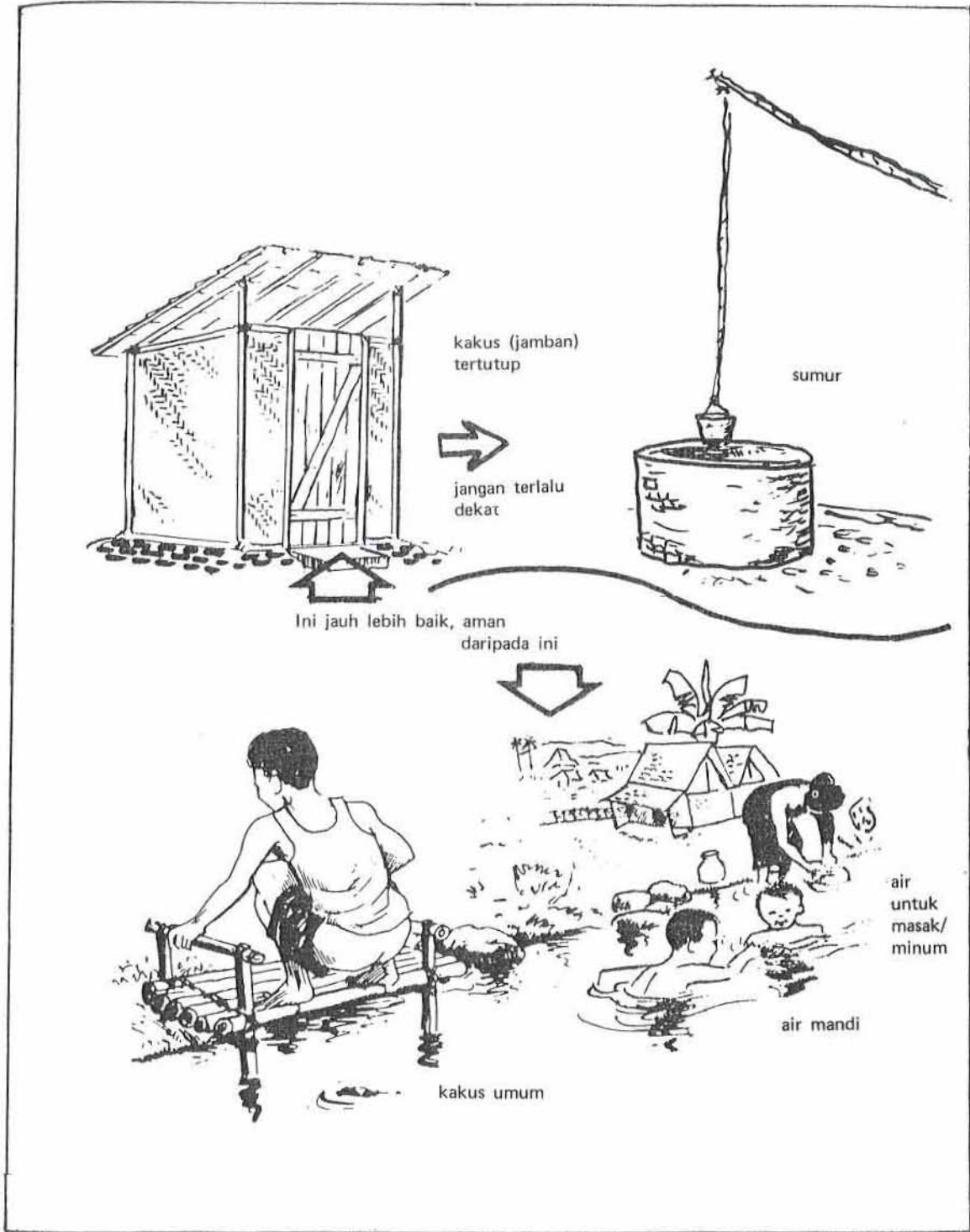
Alat-alat	:	– Gelas, sendok, makan, sendok teh, pisau masing-masing	1 buah
		– Parutan	1 buah
		– Waskom	1 buah
		– Panci	1 buah
		– Risopan/kukusan	1 buah

Cara membuat :

- Jagung diparut, kelapa diparut
- Gula merah dan ½ gelas air digodog dengan daun pandan dan setelah itu larut kemudian disaring.
- Jagung parut, kelapa parut, tepung kedele, gula yang telah digodog ta dicampurkan dan dijerangkan diatas api sampai kental.
- Adonan dibungkus dengan daun pisang, menjadi 5 bungkus.
- Kemudian dikukus (½ jam) sampai matang.

Keterangan :

- Setiap resep, cukup untuk 2 orang ibu hamil atau menyusui atau 5 an balita.
- Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.



Gambar 20 : Kuman penyakit dari kotoran manusia berbahaya jika mencemarkan air untuk minum.

Pelajaran ke-20 : LINGKUNGAN HIDUP YANG SEHAT (2)

Bagaimanakah penjagaan pribadi (diri seseorang) untuk membina ke lingkungan hidup yang sehat ?

- Air minum selalu dimasak dulu sampai mendidih, sebelum diminum.
- Hidangan makanan, jauhkanlah dari lalat dan kecoak. Simpanlah selalu di tempat tertutup.
- Jagalah kebiasaan yang baik, yaitu berpakaian bersih, mencuci tangan setelah makan, tidak meludah atau membuang sampah disembarangan tempat. Jangan beri kesempatan kepada kuman penyakit untuk dapat menyebar dan menyakitkan badan kita.

Pertanyaan :

- Bagaimanakah dengan rumah ibu, dapatkah merasakan sinar matahari masuk dalam rumah ? Adakah waktu-waktu yang khusus disediakan untuk pekerjaan membersihkan rumah itu ?
- Dimanakah ibu mengambil air minum untuk di rumah ? Kalau mencuci muka atau pakaian, di tempat yang samakah ?

Pelajaran memasak : 20. BRONGKOS KACANG MERAH

Bahan	: - Kacang merah	25 sendok makan
	- Kelapa tua	1/3 butir
	- Air	3 gelas belimbing
Bumbu2	: - Bawang merah	5 butir
	- Bawang putih	2 siung
	- Cabe merah	3 biji
	- Keluwak	2 biji
	- Kunyit	1 ruas jari
	- Jae	1 ruas jari
	- Kencur	1 ruas jari
	- Gula jawa	1 sendok makan
	- Garam	1 sendok makan
Alat-alat	: - Gula, sendok makan)	
	- Pisau)	
	- Cowek dan ulekannya)	masing-masing 1 buah dan waskom
	- Panci sedang)	2 buah.
	- Saringan santan dan)	
	- Wajan dan sodetnya)	

Cara membuat :

- Kacang merah dicuci, direbus sampai masak
- Kelapa dicuci, diparut, diperas, diambil santannya kira-kira 3 gelas
- Bumbu-bumbu dihaluskan, ditumis, dimasukkan kacang merah dan santan .
- Dimasak sampai airnya tinggal sedikit, kacangnya masak, terus diangkat.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk hidangan 5 ibu hamil atau menyusui atau 10 anak balita
- Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.
- Apakah anak balita sudah kuat makanan pedes ?

Pelajaran ke-21 : MAKANAN SEHAT UNTUK IBU HAMIL (1)

Mengapa makanan sehat untuk ibu hamil perlu mendapat perhatian khusus? Jika ibu hamil tidak dijaga makanannya, kekurangan atau salah makan, akan mempengaruhi tubuh dan kesehatannya dan juga mempengaruhi pertumbuhan (calon bayi) yang sedang dikandungnya. Janin itu mendapat sari makanan dari ibunya.

Akibat kurang atau salah makanan pada ibu (calon ibu) :

Untuk ibu (calon ibu) sendiri, akibatnya :

- Merasa letih, kesemutan, muka pucat
- Dapat mengakibatkan keguguran
- Mengalami kesulitan waktu melahirkan, perdarahan dan lain-lainnya.
- Setelah bayi lahir, mengalami kekurangan air susu.

Untuk janin yang dikandung ibu, akibatnya :

- Kemungkinan kematian janin, atau kemungkinan bayi lahir sebelum waktunya sebab itu bayi lemah.
- Bayi yang dilahirkan nanti lemah dan kurang daya hidup (meninggal dalam waktu kurang dari sebulan).
- Daya tahan tubuh bayi kurang, mudah sakit dan menjadi anak bodoh (perkembangan otak terhambat).

Bagaimana sebaiknya ibu hamil menjaga makanannya ?

Makanan ibu hamil harus sehat dan cukup, agar pertumbuhan janin sehat, sehingga bayi yang dilahirkan juga akan sehat. Caranya, ialah :

- Makanlah banyak kacang-kacangan, juga telur dan daging, jika tersedia. Makanan itu baik untuk pertumbuhan dan mengandung zat besi untuk merangsang darah.
- Banyak makan sayuran daun hijau dan buah, karena selain banyak mengandung vitamin, juga menjaga mudah buang air besar.
- Cara makan ialah sedikit-sedikit, tetapi sering dalam sehari, agar tidak mengantuk sehabis makan.
- Kurangi bahan makanan manis-manis (gula, kue-kue manis, sirup) dan yang berlemak (daging berlemak, masakan santan kental, kue-kue yang berminyak) tidak kegemukan.
- Kurangi garam dapur, terutama jika ada bengkak-bengkak di kaki. Minum keras atau merokok hanya merugikan kesehatan bayi.

Pertanyaan :

- Berapa bulan umur hamil ibu sekarang ?
- Apa ada yang terasa mengganggu kesehatan ibu ? Siapa yang menjadi tempat bertanya (nasehat) atau minta bantuan dalam masa kehamilan ibu ?
- Apa saja yang ibu makan untuk merawat badan ibu ?

Pelajaran memasak : 21. KUE REMPAH

Bahan :

- Kelapa muda	¼ butir
- Tepung kanji	¼ gelas
- Tepung kedele	½ gelas
- Minyak	2½ sendok makan
- Air	1/3 gelas belimbing

Alat2 :

- Cowek) masing-masing 1 buah
- Parutan kelapa	
- Wajan & sodet	

Bumbu :

- Bawang merah	1 buah
- Bawang putih	2 siung
- Temu kunci	¾ jari kelingking
- Terasi	½ sendok teh
- Garam	1½ sendok teh
- Gula merah	3 sendok teh

Cara membuat :

- Bumbu-bumbu dibersihkan, dicuci, kemudian digiling sampai halus bersama terasi, garam dan gula.
- Kelapa dibersihkan, dicuci, kemudian diparut, aduk rata bersama dengan tepung kedele, tepung kanji, air dan bumbu yang telah dihaluskan.
- Bentuk adonan panjang pipih.
- Goreng dengan minyak panas sampai kuning dan matang.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 4 porsi anak balita atau untuk 2 porsi ibu hamil (menyusui).
- Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.

Pelajaran ke-22 : MAKANAN SEHAT UNTUK IBU HAMIL (2)

Mengapa penting diperhatikan makanan untuk ibu hamil ? Karena keadaan makanan ibu mempengaruhi keadaan pertumbuhan janin yang ada di dalam kandungannya. Bila ibu itu makanannya kurang atau salah dapat menghambat pertumbuhan janin. Akibatnya bayi yang lahir akan lemah dan kurus, sakit-sakitan.

Apa sebaiknya makanan ibu hamil itu ?

Makanan ibu hamil dibedakan menurut umur kehamilannya setiap 3 bulan (triwulan), yaitu :

- 1) Ibu hamil triwulan pertama (1–3 bulan umur kehamilan): Merupakan masa penyesuaian diri antara janin dengan ibunya. Sering ada keluhan pusing, muntah-muntah, nafsu makan berkurang, enek-enek dan lain-lain. Agar keadaan itu tidak mengganggu pencernaan ibu, makannya sebaiknya dipilih yang :
 - mudah dicerna (tahu, ikan, sayur dan buah yang tidak berserat)
 - cara makan sedikit-dikit, tetapi sering.
 - bila belum bisa makan nasi dan lauk-pauk, gantilah dengan makan pisang.
- 2) Ibu hamil triwulan kedua (4–6 bulan umur kehamilan): Masa pertumbuhan janin mulai pesat, nafsu makan ibu juga bertambah sebab itu makanlah :
 - bahan makanan sumber zat pembangun seperti kacang-kacangan, daging, telur,
 - bahan makanan sumber zat pelindung (sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna),
 - garam dapur dikurangi, mencegah bengkak-bengkak di kaki.
- 3) Ibu hamil triwulan ketiga (7–9 bulan umur kehamilan): Pertumbuhan janin amat pesat, nafsu makan ibu makan bertambah juga, sehingga harus dijaga jangan sampai ibu menjadi terlalu gemuk. Sebab itu haruslah :
 - makanan zat tepung dan lemak (minyak) dikurangi,
 - makanan zat pembangun dan zat pelindung ditambah untuk persiapan melahirkan.

Contoh kebutuhan makanan untuk ibu hamil :

Nasi 5 gelas (atau beras 2 gelas), daging atau ikan 3 potong (tiap potong sebesar $\frac{1}{2}$ kotak korek api), tempe 3 potong (tiap potong sebesar $\frac{1}{2}$ kotak korek api) atau kacang merah 8 sendok makan, sayuran 3 gelas belimbing, pepaya 2 potong sedang, gula pasir 5 sendok makan dan minyak 4 sendok makan.

Catatan : Daging (atau ikan) dan tempe (atau kacang merah) itu dapat seluruhnya diganti oleh tepung kedele sebanyak 18 sendok makan peres.

Pertanyaan : – Untuk ibu hamil: Berapa umur anak ibu yang paling kecil ?
– Bagaimanakah ibu selama mengandung memilih makanan ?

Pelajaran memasak : 22. KUE SERABI

Bahan	:	– Tepung kedele	½ gelas belimbing
		– Tepung terigu	1 gelas belimbing
		– Kelapa tua	1/10 butir
		– Minyak goreng	2 sendok teh
		– Gula merah iris	1/8 gelas belimbing
		– Garam	¾ sendok teh
		– Air	2 gelas belimbing
		– Pandan	3 lembar
Alat-alat	:	– Cetakan kue serabi	1 buah
		– Panci kecil	1 buah
		– Waskom sedang	2 buah
		– Sendok pengaduk	1 buah

Cara membuat :

Kelapa dibersihkan, dikupas, dicuci kemudian diparut dan dibuat santan ½ gelas. Gula merah digodok, diberi garam sedikit dan daun pandan. Air 2 gelas belimbing dimasak sampai matang. Buat adonan yang terdiri dari tepung kedele dan tepung terigu, garam dan tambahkan air panas kedalam adonan, kemudian aduk yang rata. Adonan dituangkan sesendok besar kedalam cetakan serabi yang telah diolesi minyak, ditutup sampai matang. Hidangkan dengan air santan dan gula yang telah digodok tadi.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 4 porsi anak balita.
- Satu porsi = cukup satu kali makan.
- Jika tak tersedia tepung terigu, apa pengganti yang baik ? Berapa bahan yang diperlukan untuk hidangan pada 9 ibu dan 15 anak balita ?

Pelajaran ke—23 : CARA MEMILIH DAN MEMBERSIHKAN BAHAN MAKANAN

Sesudah mempelajari bahan-bahan yang tergolong makanan sehat (pemberi banyak tenaga, zat pembangun dan zat pelindung), kita masih perlu mempelajari tentang memilih bahan beras, kacang-kacangan atau ikan dan daging yang baik sebelum membelinya atau memasaknya.

Memilih beras: Pilih yang tak berbau apak, tidak banyak campuran gabah, batu dsb, tak banyak butir-butir yang hancur, tidak kusam, tak mengandung ulat, kutuberas atau jamur.

Memilih kacang-kacangan: (misalnya kacang tanah, kacang hijau, kacang merah) Kulit mengkilap, warna seragam, tak banyak lobang bekas ulat tak banyak kotoran (batu), kering dan tak terbelah-belah, tak berjamur dan tak berkeriput, contohnya terutama kacang tanah

Memilih ikan segar: Pilih yang masih segar, lebih baik yang masih hidup. Jika ikan telah mati, pilih yang insangnya berwarna merah, masih terasa kenyal kalau dagingnya ditekan, tak berbau busuk, sisiknya mengkilat.

Memilih daging: Pilih yang masih segar, warnanya merah mengkilat, kenyal kalau ditekan, tak banyak lemak, tak berbau busuk atau berwarna hijau kusam.

Cara membersihkan dan mencuci bahan pangan itu perlu juga diperhatikan benar agar kita tak membuang bagian-bagian yang berharga dalam usaha membersikannya dari kotoran atau bagian yang tak dapat dimakan.

Membersihkan beras: Dengan ditampi bersihkan dari batu, gabah dan debu mencuci beras pakailah air bersih, sebaiknya gunakan alat yang tak berlobang, misalnya bakul, karena banyak zat pangan dapat larut dalam air yang dibuang. Cukup mencuci 2 kali, tanpa gosok-gosok atau diremas-remas sampai air pencuci menjadi jernih. Beras tumbuk baru yang sudah bersih tak perlu dicuci !

Membersihkan ikan segar: Sisik, sirip dan ekor dapat dibuang, terus dicuci. Sebetulnya isi perut ikan yang seringkali dibuang mengandung banyak zat pembangun dan zat pelindung. Lebih baik usahakan mengolahnya terpisah! Ikan asin yang terlalu asin rasanya, direndam dulu dengan air garam hangat sampai setengah jam, lalu dicuci.

Membersihkan daging: Dicuci tapi tak perlu diremas sampai air pencuci menjadi jernih.

Bagaimana memilih telur dan ikan asin yang baik ? Dan cara membersihkan ikan asin sebelum mengolahnya di dapur ?

Pelajaran memasak : 23. URAP DAUN MENKGUDU

Bahan	: – daun mengkudu muda yang sudah diiris. Daunnya biasa dipetik, agar tidak pahit	3 gelas belimbing
	– toge	½ gelas belimbing
	– kelapa setengah tua	1/3 butir
Bumbu	: – teri	1 sendok
	– bawang putih	2 siung
	– bawang merah	5 butir
	– kencur	1 ruas jari
	– garam	1 sendok makan
	– gula merah	1 sendok makan
Alat	: – asam	1 mata
Alat-alat	: – sendok makan, pisau, masing-masing	1 buah
	– talenan	1 buah
	– waskom	1 buah
	– cowek dan ulekan	1 buah
	– panci sedang	1 buah
	– wajan dan sodetnya	1 buah

Cara membuat :

- Daun mengkudu yang muda dicuci, diiris halus. Diremas dengan garam 1 sendok makan. Direbus dengan air bekas pencuci beras sampai lunak.
- Setelah masak, dicuci, lalu diperas.
- Toge direbus setengah masak, diangkat.
- Kelapa dikupas, diparut.
- Bumbu dihaluskan, dicampur dengan teri (untuk menambah rasa), dan kelapa parut, lalu disangan.
- Daun mengkudu, toge dan bumbu yang telah disangan, dicampur, diaduk sampai rata, – urap daun mengkudu campur toge.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 5 porsi ibu hamil/menyusui.
- Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.

Pelajaran ke-24 : MEMILIH SAYURAN DAN MENYIMPAN BAHAN MAKANAN.

Kita mengenal sayuran daun (bayam, kangkung), kacang-kacangan (kacang panjang, kecipir), sayuran buah (ketimun, tomat), sayuran akar atau umbi (wortel, lobak) dan sayuran tunas (toge, rebung).

Cara memilih sayuran : Pilih yang muda dan segar, seratnya masih halus, rasanya lebih enak dan lunak. Jangan pilih yang sudah layu atau mudah dipatahkan, yang berlubang-lubang karena dimakan ulat. Pilih yang berwarna seragam, tak ada bercak-bercak jamur. Khususnya sayuran buah, pilih yang kulitnya licin.

Cara membersihkan sayuran: Bersihkan dari bagian yang tak dimakan, misalnya akar, batang yang tua. Cuci dulu baru dipotong-potong. Jika sayuran akan dimakan mentah, sayuran dicuci bersih dalam air bersih cukup banyak beberapa kali. Jika perlu direndam dalam air garam beberapa waktu.

Tujuan menyimpan makanan adalah untuk punya cadangan di rumah selama jangka waktu pendek atau lebih lama antara lain menyimpan bahan makanan kering atau diawetkan. Tujuan lain adalah menyelamatkan sisa makanan yang tak dihabiskan dalam sehari. Syarat penyimpanan, mempertahankan rasa, rupa, bau yang disukai dan utuh dalam arti makanan sehat, yaitu tak ada (tak banyak) zat makanan yang rusak dalam penyimpanan itu.

Menyimpan beras, kacang-kacangan : (atau bahan pangan kering lain). Sebelum disimpan, sudah diusahakan agar bahan itu betul-betul kering dan siap disimpan. Pilih tempat yang kering dan bersih, tertutup agar tak terkena kotoran, debu atau kemasukan kutu atau binatang kecil dan jamur. Jika memakai karung, ditarohlah diatas papan, dua jari diatas lantai, jangan menempel pada dinding. Jika memakai peti diberi lapis yang tak dapat dimasuki serangga dan selalu diusahakan agar cukup terkena udara (dalam kamar rumah).

Menyimpan sayuran : Dibungkus dengan daun pisang dan diletakkan di tempat teduh, misalnya dekat bak air. Sayuran daun ditaroh di tempat datar, bagian bawahnya berlobang-lobang, juga di tempat sejuk.

Bagaimana cara menyimpan secara baik telur ?

Cara-cara apa yang dipakai dalam mengawetkan ikan dan daging di desa ini ? (diasin, didendeng, dsb). Apakah ubijalar juga biasa disimpan di rumah ? (sampai berapa bulan, dalam bentuk apa ?) Cara “menyimpan” ubikayu sering dilakukan dengan membiarkannya di kebun, belum dicabut! (asal tak keburu menjadi “kayu”!)

Pelajaran memasak : 24. PAPAIS JARI

- Bahan** : – tepung beras 1 gelas belimbing
– kelapa tua 1/10 butir
– tepung ikan 2 sendok makan
(atau: ikan segar, tanpa duri: 4 potong sebesar 4 dos korek api .
– garam 1 sendok teh
– daun salam
– air 1 gelas belimbing
- Alat2** : – gelas)
– sendok makan)
– sendok teh)
– pisau)
– parutan) masing-masing 1 buah
– tapisan)
– waskom)
– risopan/kukusan)
– kompor)

Cara membuat :

- kelapa dibuat santan, memakai 1 gelas air
- tepung beras dicampur tepung ikan dicampur santan, kemudian diberi garam + daun salam + air
- Dibungkus seperti lontong
- Dikukus sampai masak

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 1 porsi ibu hamil/menyusui atau 2 porsi anak balita
- Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.

Bagian Ketiga

Lain-lain hidangan makanan sehat

	Halaman
1. KUE POCI -----	110
2. KUE ALI -----	110
3. PELAS KEDELE -----	111
4. PERKEDEL KUKUS -----	112
5. BURAS ISI IKAN -----	112
6. PEPES IKAN MAS -----	113
7. BRONGKOS -----	114
8. PEPES PEDAS Bumbu Kelapa -----	115
9. SAYUR PODO MORO -----	116
10. GULAI PAKIS -----	117
11. OPOR Daun Pepaya -----	118
12. SAYUR ASAM Daun Postelen -----	119
13. TUMIS Daun Ubi Jalar -----	120

1. KUE POCI

Bahan	:	– Tepung kedele	-----	½ gelas belimbing
		– Singkong	-----	2 buah ukuran sedang
		– Gula merah yang telah di iris	-----	½ gelas belimbing
		– Kelapa setengah tua	-----	1/8 butir
		– Garam	-----	½ sendok teh
		– Air	-----	7 sendok makan
		– Daun pandan	-----	2 lembar
		– Daun pisang	-----	1 kempit

Alat	:	– pisau, gelas belimbing, sendok makan, sendok teh
		– parutan, waskom
		– wajan & sodetnya
		– risopan atau kalakat

Cara membuat :

- Singkong dibersihkan, dikupas, dicuci lalu diparut.
- Buat adonan dari singkong yang sudah diparut tadi dengan tepung kedele lalu berilah air dan garam.
- Kelapa dibersihkan, dicuci lalu diparut.
- Campurkanlah kelapa parut dengan gula iris, diberi daun pandan untu dibuat unti.
- Adonan singkong dibagi 6 bagian, unti dibagi 6 bagian.
- Tiap bagian adonan diisi 1 bagian unti, lalu dibungkus dengan daun pisang dan dibentuk seperti kerucut.
- Dikukus sampai matang.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 6 porsi anak balita.
- Satu porsi = cukup untuk satu kali makan.

2. KUE ALI

Bahan	:	– Tepung kedele	-----	½ gelas belimbing
		– Ubi merah	-----	3½ buah ukuran sedang
		– Gula pasir	-----	5 sendok makan
		– Tepung kanji	-----	½ gelas belimbing
		– Minyak goreng	-----	4½ sendok makan
		– Vanili	-----	1 bungkus
		– Garam	-----	½ sendok teh
		– Air	-----	9 sendok makan

- Alat** : — Gelas belimbing, sendok makan, sendok teh
 — Waskom, pisau
 — Risopan
 — Wajan dan sodetnya

Cara membuat :

- Ubi merah dicuci, kemudian dikukus
- Setelah masak, kulitnya dikupas lalu ubi dihaluskan
- Buat adonan dari ubi yang dihaluskan, tepung kedele, tepung kanji, gula pasir, vanili, garam dan air lalu diaduk rata.
- Bentuk adonan tersebut bulat-bulat seperti cincin.
- Goreng sampai kuning.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 6 porsi anak balita.
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

3. PELAS KEDELE

- Bahan** : — Kedele ————— 25 sendok makan
 — Kelapa ————— ¼ butir

- Bumbu2** : — Bawang merah ————— 3 buah
 — Bawang putih ————— 1 siung
 — Daun salam ————— 5 lembar
 — Gula merah ————— ½ sendok teh
 — Garam ————— 1 sendok teh

- Alat2** : — Sendok makan, sendok teh, pisau 1 buah
 — Waskom ————— 1 buah
 — Parutan ————— 1 buah
 — Lumpang kecil dan alu ————— 1 buah
 — Risopan (kukusan) ————— 1 buah
 — Daun pisang (1 pelepah) dan biting.

Cara membuat :

- Kedele dicuci, direndam 1 malam penuh (12 jam), ditumbuk agak kasar.
- Bumbu-bumbu dihaluskan, kecuali daun salam.
- Kedele, kelapa, bumbu dicampur jadi satu sampai rata.
- Campuran dibungkus dalam daun pisang, dialasi daun salam.
- Sesudah dibungkus dikukus sampai masak.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 3 porsi ibu hamil
 2 porsi ibu menyusui
 6 porsi anak.
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

4. PERKEDEL KUKUS

- Bahan** : — Tepung beras ----- 1 gelas belimbing
— Tepung kedele ----- 50 gram ($\frac{1}{2}$ gelas belimbing)
— Garam ----- 1 sendok teh
— Bawang daun ----- 1 tangkai
— Merica ----- 3 butir
— Air ----- 4 sendok makan.
- Alat2** : — Gelas, sendok makan, sendok teh,
masing-masing ----- 1 buah
— Talenan ----- 1 buah
— Loyang ----- 1 buah
— Waskom ----- 1 buah
— Risopan (Kukusan) ----- 1 buah

Cara membuat :

- Daun bawang diiris halus
- Campurkan tepung kedele, tepung beras, air dan daun bawang.
- Adonan itu dibentuk bulat pipih kemudian dikukus hingga matang.

Keterangan :

- Satu resep cukup untuk $1\frac{1}{2}$ porsi ibu atau 3 porsi anak.
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

5. BURAS ISI IKAN

- Bahan** : — Beras ----- $\frac{1}{2}$ gelas belimbing
— Tepung ikan (atau ikan segar
tanpa duri : 4 potong sebesar
4 dos korek api) ----- 2 sendok makan
— Oncom ----- 1 potong kecil
— Bawang merah ----- 1 siung
— Garam ----- $\frac{1}{4}$ sendok teh
— Lada ----- 3 butir
— Bawang daun ----- 1 tangkai
— Daun singkong ----- 5 lembar

- Alat2** : - Gelas, sendok makan, sendok teh,
 pisau masing-masing ----- 1 buah
 - Talenan ----- 1 buah
 - Panci ----- 1 buah
 - Cowek dan ulekan ----- 1 buah
 - Wajan ----- 1 buah
 - Sodet ----- 1 buah
 - Risopan (kukusan) ----- 1 buah

Cara membuat :

- Beras dibersihkan lalu dibuat aron
- Tepung ikan (atau ikan segar, dihaluskan) dimasukkan dalam aron itu.
- Daun singkong direbus sampai matang lalu diiris-iris
- Oncom dihaluskan dan bawang diiris-iris.
- Bawang, oncom dan daun singkong ditumis dan diberi lada, garam dan sedikit air dibiarkan sampai airnya habis.
- Aron dibungkus dengan daun pisang dan diisi dengan tumis oncom.
- Dikukus sampai masak.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 1 porsi ibu atau 2 porsi anak.
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

6. PEPES IKAN MAS

- Bahan** : - Ikan mas ----- 2 ekor sedang
 - Kelapa ----- 1/8 butir
 - Daun pisang secukupnya.
- Bumbu** : - Bawang merah ----- 3 butir
 - Bawang putih ----- 1 siung
 - Cabe merah ----- 1 buah
 - Kemiri ----- 3 butir
 - Kunyit ----- 1/3 rusuk jari
 - Laos ----- 1 iris
 - Asam Jawa ----- 1 mata
 - Gula merah ----- ½ sendok makan
 - Terasi ----- ½ sendok teh
- Alat2** - Pisau ----- Cowek dan ulekannya
 - Talenan ----- Risopan/kukusan
 - Parutan ----- Panggangan
 - Saringan ----- Kompor
 - Waskom

Cara membuat :

- Ikan dibersihkan
- Kepala dicuci, diparut, diperas, diambil santannya kira-kira ½ gelas
- Bumbu-bumbu dihaluskan, ditambah santan kental
- Ikan diberi bumbu, dibungkus daun pisang dan disemat dengan biting , kemudian dikukus
- Setelah masak, dipanggang.

- Keterangan :**
- Satu resep cukup untuk 6 porsi anak
 - Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

7. BRONGKOS

Bahan	: - Daging	2 potong kecil (1 c
	- Kacang tolo	10 sendok makan
	- Buncis/kacang panjang	
	yang sudah diiris	1 gelas belimbing
	- Kelapa	¼ butir
- Minyak goreng	1½ sendok makan	

Bumbu	: - Bawang merah	2 butir
	- Bawang putih	1 siung
	- Cabe merah	1 buah
	- Kemiri	1 butir
	- Keluwak	1 biji
	- Ketumbar	½ sendok teh
	- Kunyit	1 iris kecil
	- Laos	1 iris kecil
	- Sereh	1 batang kecil
	- Salam	1 lembar
	- Daun jeruk purut	1 lembar
	- Asam	1 mata
	- Gula	½ sendok teh
	- Kecap	1 sendok teh
- Terasi	sedikit	
- Garam	1 sendok teh	

- Alat** :
- Sendok teh, sendok makan, masing-masing 1 buah
 - Gelas, pisau, talenan, parutan dan saringan masing-masing 1 bu
 - Waskom, cowek dan ulekannya masing-masing 1 buah
 - Panci sedang, sentongnya dan kompor masing-masing 1 bu:

Cara membuat :

- Kelapa dicuci, diparut, diperas, santannya diambil kira-kira 1½ gelas
- Daging, dicuci, dipotong kecil-kecil
- Kacang tolo direndam
- Buncis/kacang panjang dibersihkan, dicuci, dipotong-potong sebesar satu ruas ibu jari
- Bawang merah, bawang putih, cabe merah, diiris halus. Bumbu lainnya dihaluskan, kecuali salam, laos, daun jeruk purut, sereh
- Bumbu-bumbu ditumis, daging dan kacang tolo dimasukkan, ditambah air diungkep.
- Setelah daging dan kacang tolo empuk, buncis/kacang panjang dimasukkan
- Akhirnya daging dan kecap dimasukkan, diaduk perlahan-lahan sampai mendidih.
- Ditunggu sampai buncis/kacang panjang agak empuk, diangkat.

Keterangan : - Satu resep cukup untuk 6 porsi anak atau 3 porsi ibu menyusui
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

8. PEPES PEDAS BUMBU KELAPA

Bahan	:	- Ikan pedas	2 ekor
		- Daun mengkudu muda yang lebar . . .	6 lembar
		- Kelapa muda	¼ butir
Bumbu2	:	- Bawang merah	3 buah
		- Bawang putih	2 siung
		- Kencur	½ rusuk jari
		- Cabe	3 biji
		- Garam	½ sendok teh
		- Gula	½ sendok teh
		- Laos	1 iris
		- Salam	2 lembar
Alat	:	- Sendok makan, sendok teh, pisau masing-masing	1 buah
		- Cowek dan ulekan	1 buah
		- Talenan	1 buah
		- Parutan	1 buah
		- Waskom	1 buah
		- Risopan (kukusan)	1 buah
		- Daun pisang dan biting.	

Cara membuat :

- Kangkung dibersihkan, dicuci
- Pisahkan batang dan daun lalu diiris-iris
- Daging dicuci, dicincang beri sedikit garam lalu dibulatkan sebesar kelereng sebanyak 6 buah
- Bumbu dihaluskan, kecuali daun salam, laos dan temu kunci
- Santan dididihkan, masukkan bumbu-bumbu tersebut sambil diaduk-aduk
- Bulatan daging dicincang dimasukkan, dibiarkan sampai masak
- Batang kangkung masukkan \pm 3 menit sambil diaduk terus
- Terakhir masukkan daun kangkung sambil teris diaduk-aduk \pm 2 menit.
- Lalu diangkat.

Keterangan :

- Satu resep cukup untuk 2 porsi ibu
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

10. GULAI PAKIS

Bahan	:	- Daun pakis	1 ikat (setelah dipetik 8 gelas belimbing)
		- Kelapa	$\frac{1}{4}$ butir
		- Ikan teri kering	1 sendok makan
Bumbu	:	- Bawang merah	3 butir
		- Bawang putih	1 siung
		- Cabe merah	3 buah
		- Laos	1 iris
		- Kunyit	$\frac{1}{2}$ ruas jari
		- Jae	$\frac{1}{2}$ ruas jari
		- Daun salam	1 lembar
		- Daun kunyit	1 lembar kecil
		- Asam kandis	1 mata
		- Garam	$\frac{1}{2}$ sendok makan
Alat	:	- Sendok makan	1 buah
		- Pisau	1 buah
		- Talenan	1 buah
		- Parutan	1 buah
		- Saringan	1 buah
		- Waskom	1 buah
		- Cowek dan ulekannya	1 buah
		- Panci sedang	1 buah
		- Kompot	1 buah

Cara membuat :

- Kangkung dibersihkan, dicuci
- Pisahkan batang dan daun lalu diiris-iris
- Daging dicuci, dicincang beri sedikit garam lalu dibulatkan sebesar kelereng sebanyak 6 buah
- Bumbu dihaluskan, kecuali daun salam, laos dan temu kunci
- Santan dididihkan, masukkan bumbu-bumbu tersebut sambil diaduk-aduk
- Bulatan daging dicincang dimasukkan, dibiarkan sampai masak
- Batang kangkung masukkan \pm 3 menit sambil diaduk terus
- Terakhir masukkan daun kangkung sambil teris diaduk-aduk \pm 2 menit.
- Lalu diangkat.

Keterangan :

- Satu resep cukup untuk 2 porsi ibu
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

10. GULAI PAKIS

Bahan	:	- Daun pakis	1 ikat (setelah dipetik 8 gelas belimbing
		- Kelapa	¼ butir
		- Ikan teri kering	1 sendok makan
Bumbu	:	- Bawang merah	3 butir
		- Bawang putih	1 siung
		- Cabe merah	3 buah
		- Laos	1 iris
		- Kunyit	½ ruas jari
		- Jae	½ ruas jari
		- Daun salam	1 lembar
		- Daun kunyit	1 lembar kecil
		- Asam kandis	1 mata
		- Garam	½ sendok makan
Alat	:	- Sendok makan	1 buah
		- Pisau	1 buah
		- Talenan	1 buah
		- Parutan	1 buah
		- Saringan	1 buah
		- Waskom	1 buah
		- Cowek dan ulekannya	1 buah
		- Panci sedang	1 buah
		- Kompor	1 buah

Cara membuat :

- Kelapa dicuci, diparut, dibuat santan
- Daun pakis dipetik dan dibersihkan, dicuci
- Bumbu-bumbu dihaluskan, kecuali daun salam, daun kunyit dicuci, asam
- Bumbu yang telah dihaluskan dimasukkan santan di dalam panci, di masak.
- Jika sudah mendidih, daun pakis, asam kandis dan ikan teri dimasukkan
- Dimasak terus sampai masak.

Keterangan : – Satu porsi cukup untuk 8 porsi anak atau 2 porsi ibu
– Satu porsi = cukup sekali makan.

11. OPOR DAUN PAPAYA

- Bahan :**
- Daun papaya yang sudah diiris $\frac{3}{4}$ gelas belimbing
 - Ubi merah 1 buah
 - Santan $1\frac{1}{2}$ gelas belimbing
- Bumbu :**
- Bawang merah $1\frac{1}{2}$ sendok teh
 - Bawang putih $\frac{3}{4}$ sendok teh
 - Kemiri $\frac{1}{2}$ biji
 - Ketumbar $\frac{1}{8}$ sendok teh
 - Lada $\frac{1}{8}$ sendok teh
 - Daun salam 1 lembar
 - Laos $\frac{1}{2}$ ruas jari kelingking
 - Sereh 1 ruas jari kelingking
 - Garam $\frac{1}{2}$ sendok teh
 - Gula merah $\frac{1}{4}$ sendok teh
- Alat :**
- Gelas belimbing, sendok teh, sendok makan
 - Talenan, pisau
 - Parutan dan tapisan
 - Panci

Cara membuat :

- Daun papaya yang telah diiris dan dicuci, direbus dengan 2 gelas air selama 15 menit.
- Untuk mengurangi rasa pahit daun papaya, waktu merebus campurkanlah 2 lembar daun singkong, 5–10 buah tekokak atau 3 lembar daun harendong

- Ubi merah dicuci, dikupas dan dipotong-potong sebesar ruas jari kelingking, jadi lebih kurang ½ gelas belimbing.
- Bumbu dihaluskan, kecuali daun salam, laos dan sereh.
- Daun papaya, ubi merah dan bumbu direbus sebentar (5 menit) dengan ½ gelas santan, sambil terus diaduk.
- Sisa santan dimasukkan, dimasak terus sambil diaduk, hingga agak kental (\pm 10 menit), lalu diangkat. Opornya telah masak dan dapat segera dihidangkan.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 2 porsi ibu
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

12. SAYUR ASAM DAUN POSTELEN

Bahan	: - Daun postelen	3 gelas belimbing
	- Air atau kaldu daging	1 gelas belimbing
Bumbu	: - Bawang merah	1½ sendok teh
	- Asam	1 sendok teh
	- Daun salam	1 lembar
	- Laos	1 ruas jari kelingking
	- Garam	½ sendok teh
	- Gula merah	¾ sendok teh
	- Terasi	1/8 sendok teh
Alat	: - Gelas belimbing, sendok teh	
	- Talenan dan pisau	
	- Panci	

Cara membuat :

- Postelen dibersihkan, dicuci, lalu diiris-iris
- Bumbu dihaluskan, kecuali daun salam dan laos direbus sampai masak
- Postelen dimasukkan, diaduk dan ditutup sampai masak (sementar, lebih kurang 5 menit). Diangkat.

Keterangan :

- Setiap resep cukup untuk 2 porsi ibu
- Satu porsi = cukup untuk sekali makan.

13. TUMIS DAUN UBI JALAR

Bahan	: – Daun ubi jalar	1/6 pucuk (2 gelas)
	– Minyak goreng	1/2 sendok makan
Bumbu2	: – Bawang merah	2 siung
	– Bawang putih	1 siung
	– Jae	1/4 ruas ibu jari
	– Serai	2 ruas ibu jari
	– Garam	1/4 sendok teh
	– Gula merah	1/8 sendok makan
	– Kecap	1/2 sendok teh
	– Terasi sedikit	(sepucuk sendok teh)
	– Tomat	1/2 buah kecil
Alat2	: – Gelas, sendok makan, sendok teh	
	– Wajan & sodet	
	– Pisau	
	– Talenan	
	– Waskom sedang	

Cara membuat :

- Daun ubi jalar dibersihkan, dicuci dan diiris-iris
- Bumbu kecuali kecap, gula dan tomat ditumis
- Daun ubi jalar dimasukkan dan ditambahkan gula lalu ditutup dan dibiarkan sampai layu.
- Tambahkan 4 sendok makan air masak, dibiarkan 5 menit, sampai masak.
- Terakhir masukkan tomat yang telah diiris dan kecap lalu diaduk sampai rata
- Kemudian diangkat.

Keterangan : – Setiap resep cukup untuk kebutuhan 2 porsi ibu
– Satu porsi = cukup untuk sekali makan.