

# PANGAN PENINGKAT SALURAN CERNA BALITA



Oleh  
Mirza Rizqi Zulkarnain, STP, MSc.  
Dosen Teknologi Pangan, Fakultas Ilmu Hayati,  
IULI (International University Liaison Indonesia)

**S**istem pencernaan terdiri dari saluran pencernaan dan organ-organ yang berkaitan. Saluran pencernaan merupakan tempat makanan dicerna, mulai dari mulut, kerongkongan (faring), esofagus, lambung, usus halus, usus besar, rektum serta anus. Organ pencernaan yang terkait meliputi tiga pasang kelenjar ludah, hati, pankreas dan empedu. Fungsi sistem ini adalah untuk mengurai makanan menjadi komponen-komponen lebih sederhana yang dapat digunakan oleh sel-sel tubuh dan membuang bahan sisa (Smith & Davidson, 2005).

Pencernaan pada anak memiliki peran yang sangat penting. Anak dengan pencernaan sehat umumnya akan memiliki tumbuh kembang yang optimal karena zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat dicerna dan diserap dengan baik. Sebaliknya, jika ada masalah pada saluran pencernaan, maka penyerapan zat-zat gizi akan terhambat sehingga proses tumbuh-kembang anak juga dapat terganggu, apalagi jika dialami oleh anak balita yang sedang dalam periode emas pertumbuhan dan perkembangannya.

## SALURAN CERNA YANG SEHAT

Secara umum, ciri saluran cerna yang sehat adalah memiliki fungsi pencernaan dan penyerapan yang normal, dapat mencerna dan menyerap zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral serta pola buang air besar (BAB) yang baik dan teratur. Menurut Apriadjji (2009), ada beberapa indikator yang dapat digunakan untuk menilai apakah makanan yang dikonsumsi balita sudah cukup sehat atau tidak. Berikut ini adalah indikatornya:

### INDIKATOR BAB

Jika BAB tidak setiap hari, gas dan kotoran yang keluar berbau terlalu tajam menandakan kurangnya asupan serat pangan. Terdapat 5 kunci untuk indikator BAB:

1. BAB minimum setiap pagi (bisa lebih dari satu kali, tanpa disertai diare atau sakit perut).
2. BAB dapat keluar tanpa harus mengejan
3. BAB mengembang, tidak tenggelam.
4. BAB bisa keluar semua dalam 2 menit.
5. BAB merasa tuntas.



## INDIKATOR FLU ATAU DEMAM

Serangan flu menandakan rendahnya sistem kekebalan tubuh, sedangkan demam menandakan adanya peradangan dalam sistem tubuh anak. Apabila terserang flu dalam 3 bulan berturut-turut atau demam setiap bulan menandakan asupan nutrisi penjaga imunitas seperti vitamin C, betakaroten dan seng masih perlu ditingkatkan.

## INDIKATOR ALERGI MAKANAN

Alergi berkaitan dengan rendahnya sistem kekebalan tubuh. Semakin banyak makanan yang membuat alergi menandakan semakin rendahnya imunitas anak. Sebaliknya semakin kuat imunitas anak, semakin kebal ia terhadap gangguan alergi.

## INDIKATOR TINGGI DAN BERAT BADAN

Jika tinggi dan berat badannya kurang dari normal, dapat diduga bahwa asupan kalorinya kurang dan perlu ditingkatkan. Demikian pula sebaliknya jika berat badannya di atas normal menandakan asupan kalorinya perlu dibatasi agar ideal dan tidak berlebihan.

# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENCERNAAN

Ada beberapa hal yang mempengaruhi pencernaan. Menurut Mahan & Stump (2004), faktor yang mempengaruhi pencernaan dapat berasal dari faktor fisiologis maupun pengolahan makanan:

## FAKTOR FISIOLOGIS

Penyajian, aroma dan rasa makanan memiliki pengaruh pada pencernaan. Melihat, mencium aroma, mencicipi dan bahkan hanya berpikir mengenai makanan dapat meningkatkan sekresi hormon pencernaan, cairan dan enzim serta meningkatkan aktivitas otot saluran pencernaan. Setelah ditelan, makanan yang sudah

dicerna akan menstimulasi mekanisme untuk membatasi aktivitas saluran pencernaan dan konsumsi makanan. Rasa takut, marah dan kekhawatiran akan menstimulasi sistem syaraf sehingga dapat mengurangi sekresi, menghambat peristalsis usus dan pergerakan makanan. Aroma yang kuat, rangsangan yang berbahaya dan emosi yang sangat kuat dapat mengakibatkan mual dan muntah. Sinyal yang kuat dari saluran pencernaan karena penyakit, inflamasi, kembung dan dismotilitas dapat mengirimkan sinyal pada sistem syaraf pusat dan menghasilkan rasa mual dan ketidaknyamanan di area perut.

## PENGOLAHAN MAKANAN

Memasak makanan, terutama dengan suhu tinggi untuk waktu yang lama dapat merusak beberapa zat gizi seperti vitamin C dan folat, namun secara umum makanan yang dimasak dengan baik lebih mudah dicerna dibandingkan makanan mentah. Contohnya: daging yang dimasak membuatnya lebih mudah dikunyah dan ditelan serta dicerna, pangan berserat tinggi yang dimasak membuatnya lebih terfermentasi sehingga zat-zat gizi lainnya yang terkandung di dalamnya menjadi lebih mudah dicerna.



Dilihat dari kedua faktor diatas, perlu diperhatikan cara memasak dan mengolah makanan yang tepat, juga penyajian, aroma dan rasa makanan serta kondisi fisik dan suasana hati anak saat memberikan makanan agar makanan dapat dikonsumsi dan dicerna secara optimal oleh anak. Pada anak balita, gangguan pencernaan dapat disebabkan oleh sistem pencernaan yang belum sempurna atau konsumsi makanan dan minuman yang memicu terjadinya hal tersebut. Oleh sebab itu, anak balita membutuhkan waktu penyesuaian untuk dapat beradaptasi dengan makanan yang dikonsumsinya.

# PANGAN PENDUKUNG KESEHATAN SALURAN CERNA BALITA

Sistem pencernaan berperan penting dalam mempertahankan kesehatan anak. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk selalu menjaga kesehatan saluran cerna. Selama balita mengonsumsi gizi seimbang, umumnya kesehatan saluran cerna akan terpelihara dengan baik. Menurut PGS 2014, definisi gizi seimbang intinya kurang lebih sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi

kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan gizi yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan saluran cerna.

Selain pola makan teratur dengan gizi seimbang, berikut ini adalah beberapa jenis pangan yang dapat mendukung kesehatan saluran cerna balita:

## ASI

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun memberikan dasar terbaik untuk imunitas dan tumbuh kembang anak. ASI akan menstimulasi pertumbuhan bakteri baik dalam usus yang dapat memelihara kesehatan saluran cerna anak. Menurut dr. Badriul Hegar, PhD, SpA(K), didalam ASI terdapat faktor bifidus yang membantu perkembangbiakan *Bifidobacteria* yang merupakan bakteri baik di dalam saluran cerna bayi sehingga bayi yang mendapat ASI mempunyai daya tahan secara alamiah terhadap bakteri patogen seperti *E.coli*, *Bacteriodes*, dan *Clostridium*.



## PROBIOTIK

Probiotik adalah bakteri baik (bakteri asam laktat seperti: *Lactobacillus sp* dan *Bifidobacteria sp.*) yang dapat membantu memelihara kesehatan sistem pencernaan dengan mengontrol pertumbuhan bakteri jahat dan menjaga kestabilan mikroflora usus. Probiotik ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, antara lain yoghurt, keju, dan produk-produk fermentasi lainnya. Suplementasi probiotik juga umum diberikan terutama pada anak yang mengalami gangguan pencernaan.

## PREBIOTIK

Prebiotik adalah sumber makanan bagi probiotik, berupa karbohidrat yang tidak dapat dicerna oleh tubuh (serat pangan) seperti inulin,  $\beta$ -glukan, pektin, fruktooligosakarida (FOS) dan galaktooligosakarida (GOS). Serat pangan sangat penting untuk menjaga fungsi normal saluran pencernaan, meningkatkan volume feses sehingga

mempersingkat waktu transit di usus bagian bawah dan mencegah konstipasi (Damodaran et. al., 2008). Contoh makanan yang banyak mengandung prebiotik (serat pangan) adalah buah-buahan (pisang, nenas, apel, dan sebagainya), sayur-sayuran (asparagus, buncis, dan berbagai jenis sayuran hijau lainnya), sereal (seperti oat, gandum, beras merah dan biji-bijian lainnya), bawang-bawangan dan kacang-kacangan. Istilah untuk kombinasi probiotik dan prebiotik adalah **sinbiotik**.

## AIR PUTIH

Minum air putih sesuai kebutuhan (1200-1500 ml untuk anak usia 2-5 tahun) sangat penting untuk melancarkan proses pencernaan dan mencegah dehidrasi. Pada anak yang sudah terkena gangguan saluran pencernaan seperti diare, disarankan untuk meminum air yang sudah diperkaya elektrolit (larutan elektrolit seperti oralit atau pedialite) untuk mengganti ion tubuh yang hilang.

## Referensi:

- Apriadi, W. H. 2009. Buku Pintar Menu Balita 30 Hari. Pustaka Bunda.
- Damodaran, Srinivasan, Parkin, Kirk L., Fennema, Owen R. 2008. Food Chemistry 4th edition. Taylor & Francis, CRC Press.
- Gangguan Pencernaan Pada Anak - Bidanku.com <http://bidanku.com/gangguan-pencernaan-pada-anak#ixzz4RRKgUMUw>  
<http://lifestyle.bisnis.com/read/20150319/106/413476/ciri-ciri-anak-alami-gangguan-pencernaan>
- Hegar, B. 2014. <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/peran-mikroflora-saluran-cerna-pada-kesehatan-anak>
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang.
- Mahan, K. & Stump, S.E. 2004. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. 11th Edition. USA: Elsevier.
- Smith, T. & Davidson, Sue. 2005. *Pertolongan Pertama Dokter di Rumah Anda*. Dian Rakyat, Jakarta.
- William, C. J. 2012. Hypertropic Pyloric Stenosis. Merck Manual Home Health Handbook.

