

Christine Masada
Hirashit¹
Afiatin Nisa²
Anna Rufaidah³

LAYANAN INFORMASI DAN PENGUASAAN KONTEN MAKANAN SEHAT YANG SESUAI DENGAN GOLONGAN DARAH ANAK

Abstrak

Penelitian atau program ini bertujuan untuk menyediakan layanan informasi mengenai makanan sehat yang disesuaikan dengan golongan darah anak. Fokus utamanya adalah memberikan panduan dan pengetahuan yang relevan dan spesifik bagi orang tua atau pengasuh, sehingga mereka dapat memilih makanan yang paling sesuai untuk anak-anak mereka berdasarkan golongan darah. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memastikan bahwa para pengasuh dapat memahami dan menguasai informasi yang diberikan, serta mampu menerapkannya dalam pola makan sehari-hari anak. Dengan demikian, diharapkan peningkatan kesehatan dan gizi anak dapat tercapai melalui pola makan yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan individu berdasarkan golongan darah.

Kata Kunci: Layanan Informasi, Penguasaan Konten, Makanan Sehat, Golongan Darah, Anak-Anak

Abstract

This research or program aims to provide information services regarding healthy foods tailored to children's blood types. The main focus is to provide relevant and specific guidance and knowledge for parents or caregivers, so that they can choose the most suitable foods for their children based on blood type. Apart from that, this program also aims to ensure that caregivers can understand and master the information provided, and are able to apply it in the child's daily eating patterns. In this way, it is hoped that improvements in children's health and nutrition can be achieved through a more targeted diet that suits individual needs based on blood type.

Keywords: Information Services, Content Mastery, Healthy Food, Blood Type, Children

PENDAHULUAN

Penting bagi anak-anak untuk menjaga kesehatan mereka dengan memenuhi kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan golongan darah mereka. Anak-anak yang sehat dan terasupan nutrisi yang tepat akan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan adanya pemberian informasi dan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola makan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak berdasarkan golongan darahnya (Pujianto et al., 2022). Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan informasi dan penguasaan konten mengenai makanan sehat yang sesuai untuk anak berdasarkan golongan darahnya. Hal ini perlu dilakukan karena pengetahuan ibu tentang gizi berpengaruh pada perilaku ibu dalam menyediakan makanan yang tepat bagi anaknya. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Rusliani et al., 2022).

Selain itu, konsumsi makanan yang kurang dan adanya penyakit infeksi juga dapat menjadi penyebab kekurangan gizi pada anak. Oleh karena itu, pemberian informasi dan penguasaan konten mengenai makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak berdasarkan golongan darah perlu dilakukan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Maywita, 2018). Masalah gizi di Indonesia masih termasuk golongan tertinggi yang ada di kesehatan masyarakat (Irawati, 2019). Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013, tercatat angka gizi kurang di Indonesia pada tahun 2007 adalah sebesar 18,4%. Pada tahun 2010

¹ Bimbingan dan Konseling, FIPPS, Universitas Indraprasta PGRI

email: christinemhtobing@gmail.com¹, Afiatinisa83918@gmail.com², Anna.rufaidah@unindra.ac.id³,

mengalami penurunan sekitar 0,5% menjadi 17,9% dan pada tahun 2013 terjadi peningkatan sebesar 1,7% menjadi 19,6% (Hidayah, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memperbaiki status gizi anak, salah satunya melalui pemberian informasi dan penguasaan konten makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak berdasarkan golongan darah.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah melibatkan peran tenaga kesehatan, seperti dokter dan ahli gizi, untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan keluarga (Indah Yun Diniaty Rosidi & Rajia, 2022). Selain itu, kerjasama antara pihak terkait, seperti Dinas Kesehatan, Puskesmas, dan Posyandu, juga diperlukan untuk menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan serta memberikan makanan tambahan untuk anak balita. Dengan adanya layanan informasi dan penguasaan konten makanan sehat yang sesuai dengan golongan darah anak, diharapkan dapat membantu mencegah masalah gizi pada anak, khususnya stunting, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecukupan zat besi dan seng terhadap kejadian stunting pada balita usia 6-23 bulan. Selain itu, perilaku kemandirian pangan keluarga juga berdampak pada kejadian stunting pada anak (Yarmaliza et al., 2021). Oleh karena itu, pemberian informasi dan penguasaan konten makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak berdasarkan golongan darah diharapkan dapat mencegah terjadinya stunting dan masalah gizi lainnya pada anak (Baharuddin & Kongkoli, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur review untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan artikel terpercaya yang membahas tentang diet golongan darah dan kesehatan anak. Dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan akurat tentang diet golongan darah dan kesehatan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori Makanan Berdasarkan Golongan Darah

Teori makanan berdasarkan golongan darah adalah sebuah pendekatan nutrisi yang menyatakan bahwa jenis makanan yang paling sesuai untuk seseorang dipengaruhi oleh golongan darah mereka. Gagasan ini pertama kali dikemukakan oleh dr. Peter D'Adamo, seorang naturopat asal Amerika Serikat, dalam bukunya "Eat Right 4 Your Type" yang diterbitkan pada tahun 1996. Menurut teori ini, setiap golongan darah memiliki karakteristik metabolisme dan kebutuhan nutrisi yang berbeda, sehingga perlu mengkonsumsi jenis makanan yang spesifik untuk mendukung kesehatan dan vitalitas tubuh secara optimal. Teori ini mengklaim dapat membantu mencegah berbagai penyakit, meningkatkan energi, dan mempromosikan penurunan berat badan yang lebih efektif jika diterapkan dengan benar.

Golongan Darah O

Makanan yang baik dikonsumsi: daging, ikan, seafood, hati, kangkung, bayam, dan brokoli. memiliki batasan untuk mengonsumsi sumber karbohidrat karena kadar trigliserida tinggi yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Makanan yang mengandung lemak jenuh juga harus dihindari (Nugraha et al., 2016).

Golongan Darah B

Makanan yang baik dikonsumsi: sayur hijau, telur, daging, produk olahan susu rendah lemak, oat, protein hewani, dedak oat, dan ikan. Orang dengan golongan darah B disarankan untuk mengonsumsi karbohidrat dengan batasan, terutama bagi mereka yang memiliki penyakit diabetes.

Golongan Darah AB

Makanan yang baik dikonsumsi: makanan laut, susu perah, tahu, kacang polong, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Makanan yang sebaiknya dihindari adalah daging merah, jagung, gandum utuh, kacang merah, dan soba

Diet golongan darah diklaim dapat memberikan beragam manfaat bagi kesehatan, seperti menurunkan berat badan dan mencegah penyakit. Namun, penelitian menunjukkan bahwa diet ini tidak memberikan hasil yang signifikan dalam perubahan berat badan, lemak tubuh, dan kadar gula darah. Diet ini juga menyarankan jenis olahraga yang sesuai untuk setiap golongan

darah, seperti olahraga kardio untuk golongan darah O, olahraga low impact untuk golongan darah A, dan olahraga dengan intensitas sedang untuk golongan darah B

Efektivitas Layanan Informasi:

Untuk informasi mengenai makanan sehat yang sesuai dengan golongan darah anak, sebaiknya berkonsultasi dengan ahli gizi atau dokter yang berpengalaman dalam nutrisi anak. Setiap golongan darah memiliki rekomendasi makanan yang berbeda-beda, tetapi penting untuk diingat bahwa nutrisi yang seimbang dan variatif tetap menjadi kunci utama dalam menyusun pola makan anak yang sehat. Efektivitas layanan informasi ini dapat bervariasi tergantung pada seberapa baik informasi ini disesuaikan dengan kebutuhan individu dan seberapa baik informasi tersebut didukung oleh bukti ilmiah yang kuat. Sebelum menerapkan rekomendasi makanan berdasarkan golongan darah, selalu disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk memastikan bahwa pilihan makanan yang dipilih sesuai dengan kebutuhan kesehatan anak Anda secara keseluruhan.

Perubahan Perilaku Makan

Perubahan perilaku dalam pemilihan dan konsumsi makanan pada anak-anak di bawah lima tahun merupakan suatu topik yang penting untuk diteliti dan dikaji. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor struktural yang mempengaruhi pilihan makanan anak, termasuk norma pengasuhan, akses transportasi, dan ketersediaan sumber pangan lokal (W. Prasodjo et al., 2017). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa orang tua memainkan peran kunci dalam membentuk kebiasaan makan anak. Orangtua seringkali menghadapi kesulitan dalam menyediakan makanan sehat bagi anak-anak mereka, terutama ketika anak-anak telah terbiasa dengan makanan cemilan. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua orang tua mengalami kesulitan, dan masalah ini dapat dikaitkan dengan faktor pendapatan dan ukuran keluarga. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi, termasuk stunting, dapat berdampak buruk pada perkembangan anak, seperti penurunan intelektual dan rentan terhadap penyakit (Bali et al., 2022).

Untuk mengatasi masalah ini, salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan teknik pijat Tui Na, yang terbukti efektif dalam meningkatkan nafsu makan pada anak (Affanin et al., 2023). Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan anak-anak, serta intervensi yang efektif, dapat membantu orang tua dalam menyediakan makanan yang sehat dan seimbang bagi anak-anak mereka.

Portal online atau Aplikasi

Portal online yang menyediakan informasi terperinci tentang makanan yang dianjurkan dan yang perlu dihindari berdasarkan golongan darah anak adalah Halodoc. Aplikasi ini menawarkan berbagai artikel dan informasi tentang makanan penambah darah yang dapat membantu mencegah anemia, seperti daging merah, jeroan, bayam, kurma, akar bit, biji labu, dan semangka. Informasi ini dapat membantu orang tua dan anak-anak memahami makanan yang sesuai dengan kebutuhan darah mereka dan menghindari makanan yang tidak sesuai.

Konsultasi kesehatan melalui platform digital atau tatap muka dengan ahli gizi atau dokter yang memiliki pemahaman tentang diet berdasarkan golongan darah telah menjadi lebih mudah dan aksesibel dengan kemajuan teknologi. Dengan menggunakan aplikasi-aplikasi ini, pasien dapat melakukan konsultasi dengan ahli gizi atau dokter yang memiliki pemahaman tentang diet berdasarkan golongan darah secara online dan efektif. Untuk membantu orang tua dalam menyusun menu makanan sehat untuk anak mereka sesuai dengan golongan darahnya.

Penguasaan konten

Penguasaan Konten mengenai makanan sehat yang sesuai dengan golongan darah anak mencakup pemahaman tentang teori bahwa setiap golongan darah memiliki rekomendasi makanan yang berbeda untuk meningkatkan kesehatan. Namun, penting untuk diingat bahwa pendekatan ini masih kontroversial dan tidak didukung secara luas oleh komunitas ilmiah. Beberapa ahli gizi dan dokter lebih memilih untuk fokus pada prinsip umum nutrisi seimbang yang didukung oleh bukti ilmiah yang kuat, yang dapat diterapkan secara universal tanpa mempertimbangkan golongan darah.

Pendidikan dan pelatihan bagi orang tua dan pengasuh anak untuk memahami prinsip-prinsip dasar diet berdasarkan golongan darah. Dengan demikian, pelatihan ini membantu orang tua dan pengasuh anak dalam memahami prinsip-prinsip dasar diet berdasarkan golongan darah

dan menerapkan pola makan sehat bagi anak-anak mereka. Pemberdayaan orang tua dan pengasuh anak untuk membuat keputusan makanan yang tepat dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk workshop, seminar, atau program pendidikan.

Makanan Sehat yang Sesuai dengan Golongan Darah Anak

Memilih makanan yang tepat bagi anak dengan mempertimbangkan golongan darahnya merupakan hal yang penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangannya yang optimal. Orangtua memiliki peran utama dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat pada anak sejak usia dini. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat bagi anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, perilaku dan kemandirian pangan keluarga juga mempengaruhi asupan gizi yang diterima anak, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi dan pertumbuhannya (Yarmaliza et al., 2021).

Setiap golongan darah membutuhkan asupan nutrisi yang berbeda-beda untuk memaksimalkan kesehatan dan performa tubuh. Balita dengan golongan darah O, misalnya, membutuhkan lebih banyak protein hewani seperti daging, telur, dan ikan. Untuk menunjang pertumbuhannya. Sementara bagi balita dengan golongan darah A, lebih disarankan untuk mengonsumsi lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan. Keseimbangan asupan gizi ini penting untuk mencegah stunting atau terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan anak. Orangtua dapat mulai menanamkan kebiasaan makan yang sesuai dengan golongan darah anak sejak usia dini, seperti dengan menyajikan menu yang kaya akan nutrisi yang dibutuhkannya. Selain itu, keterlibatan orangtua dalam membentuk pola makan yang sehat sejak dini juga dapat mencegah anak dari kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat seperti cemilan. Dengan demikian, anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

SIMPULAN

Penelitian ini menyediakan layanan informasi mengenai makanan sehat yang disesuaikan dengan golongan darah anak-anak. Tujuan layanan ini adalah memberikan pengetahuan dan panduan yang tepat bagi orang tua atau pengasuh untuk memilih makanan yang terbaik berdasarkan golongan darah anak. Fokus lainnya adalah mengukur sejauh mana informasi ini dipahami dan dikuasai oleh target audiens, yaitu orang tua atau pengasuh. Ini mencakup pemahaman tentang pentingnya makanan sehat yang sesuai dengan golongan darah dan kemampuan mereka untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam pola makan anak-anak. memastikan bahwa orang tua atau pengasuh dapat memahami dan menguasai informasi yang diberikan. Ini mencakup kemampuan mereka untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam menyusun pola makan yang sehat dan sesuai dengan golongan darah anak. Secara keseluruhan, layanan ini berusaha meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya makanan sehat yang disesuaikan dengan golongan darah, serta memastikan bahwa informasi tersebut dapat digunakan secara efektif oleh para pengasuh untuk meningkatkan kesehatan dan gizi anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

Affanin, A., Sulistyawati, E., & Mariyam, M. (2023). Penerapan Pijat Tui Na Untuk Mengatasi Kesulitan Makan Pada Balita. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.11142>

Baharuddin, B., & Kongkoli, E. Y. (2023). Pemberian Edukasi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Mamajang Kota Makassar. *BHAKTI PERSADA*, 9(1), 10–15. <https://doi.org/10.31940/bp.v9i1.10-15>

Bali, E. N., Kale, S., Saba2, K. R., & Nahak, V. (2022). PEMILIHAN MAKANAN SEHAT BAGI ANAK USIA DINI: PERSPEKTIF ORANGTUA. *Jurnal Kajian Anak (J-Sanak)*, 4(01), 28–35. <https://doi.org/10.24127/j-sanak.v4i01.1982>

Hidayah, S. (2020). Pengaruh Substitusi Biskuit MP-ASI Kemenkes dan Isolat Protein terhadap Daya Terima Snack Bar untuk Batita Usia 12-36 Bulan. *Media Gizi Kesmas*, 8(1), 6. <https://doi.org/10.20473/mgk.v8i1.2019.6-11>

Indah Yun Diniyat Rosidi, & Rajia, R. (2022). OPTIMALISASI GIZI DAN KESEHATAN

DALAM PERIODE EMAS 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN. *Abdimas Polsaka*, 1(2), 73–78. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.21>

Irawati, I. (2019). HUBUNGAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR DAN STATUS GIZI ANAK DI PAUD AL-WILDAN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 228–232. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i3.241>

Maywita, E. (2018). FAKTOR RISIKO PENYEBAB TERJADINYA STUNTING PADA BALITA UMUR 12-59 BULAN DI KELURAHAN KAMPUNG BARU KEC. LUBUK BEGALUNG TAHUN 2015. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v3i1.24>

Nugraha, A. S., Sugianto, I., & Prasetyo, T. F. (2016). Analisis Sistem Pakar Cara Diet Berdasarkan Golongan Darah. *INFOTECH Journal*, 1(2).

Pujianto, T., Anggraeni, E., & Badiyah, F. T. (2022). PREVALEN RASIO TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN PADA STATUS GIZI BALITA. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.36729/bi.v14i1.821>

Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoninggih, H. (2022). Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(01), 32–40. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i01.39>

W. Prasodjo, N., K. Pandjaitan, N., A. Kinseng, R., & Khomsan, A. (2017). Structural Analysis of Food Choice Practices for Children under Five Years Old at Rural Communities West Java. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 5(1). <https://doi.org/10.22500/sodality.v5i1.16268>

Yarmaliza, Y., Farisni, T. N., Fitriani, F., Zakiyuddin, Z., Reynaldi, F., & Syahputri, V. N. (2021). Prilaku Kemandirian Pangan Keluarga sebagai Preventif Stunting di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 314–325. <https://doi.org/10.33096/woh.v4i04.202>