

**Analisis Pola Makan Anak Autis Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo Kabupaten Kutai Kartanegara Tahun 2019**

Dhito Dwi Pramardika<sup>1</sup>, Era Susanti<sup>2</sup>, Fitriana<sup>3</sup>

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda<sup>1,2</sup>, Akademi Kebidanan Bunga Husada  
dhitodwi@gmail.com<sup>1</sup>, erasusanti010@gmail.com<sup>2</sup>, fitriana.pramardika90@gmail.com<sup>3</sup>

---

**Keywords :**

Anak, Autis, Pola Makan

**ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola makan anak autis Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo Kabupaten Kutai Kartanegara Tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus melalui wawancara mendalam kepada 3 orang tua siswa, 1 pengajar yayasan, 1 petugas gizi dan 1 sekretaris Desa Bangun Rejo. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan triangulasi sumber data. Hasil penelitian ini yaitu pola makan dari anak autis yaitu frekuensi makan anak mengikuti nafsu makan atau keinginan anak, porsi makan anak yaitu kurang dari angka kecukupan gizi anak dalam sehari dan pantang makan makanan yang mengandung gluten dan kasein.*

---

**PENDAHULUAN**

Kasus autis belakangan ini bukan hanya terjadi di negara-negara maju seperti Inggris, Australia, Jerman dan Amerika, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Prevalensi autis di dunia saat ini mencapai 15 sampai 20 kasus per 10.000 anak atau 0,15-0,20%. Apabila angka kelahiran di Indonesia enam juta per tahun, maka jumlah penyandang autis di Indonesia bertambah 0,15% atau 6.900 anak per tahun. Jumlah anak laki-laki penyandang autis dapat mencapai tiga sampai empat kali lebih besar daripada anak perempuan (Mashabi NA. dan Tajudin NR, 2009).

Langkah untuk mengurangi gejala dari autis salah satunya adalah dengan memberikan intervensi diet. Intoleransi dan alergi makanan merupakan salah satu faktor pencetus yang perlu diperhatikan terhadap anak autis. Intervensi diet khusus bagi anak penyandang autis akan sangat bermanfaat untuk mengurangi manifestasi klinis yang terjadi, sehingga dapat membantu dalam perbaikan tingkah laku. Berdasarkan hasil penelitian Mashabi NA dan Tajudin NR pada tahun 2009, diketahui bahwa tinggi rendahnya pengetahuan ibu akan mempengaruhi pola makan anak autis. Salah satu alasan yang ditemukan ibu dari penyandang autis adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang diet GF/CF (*Gluten Free Casein Free*) bagi anak autis.

Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo merupakan pusat pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus seperti autisme, lambat belajar, lambat bicara, gangguan motorik, gangguan baca tulis, gangguan pemusatan dan hiperaktif serta gangguan perilaku lainnya. Yayasan ini berdiri pada tahun 2011 dan beralamat di desa Bangun Rejo II RT 08 Kecamatan Tenggarong Seberang. Yayasan

ini merupakan yayasan pertama yang ada di kecamatan Tenggarong Seberang. Jumlah siswa saat ini yaitu 9 siswa, dengan 3 siswa autis ringan, 3 siswa autis berat dan 3 siswa lambat bicara. Prevalensi anak autis di desa tidak terlalu besar seperti di kota-kota, tetapi ada beberapa anak di desa yang mengalami penyakit ini. Hal inilah yang membuat peneliti ingin melakukan penelitian tentang Pola Makan Anak Autis di Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pola makan anak autis Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo Kabupaten Kutai Kartanegara Tahun 2019. Manfaat dari penelitian ini yaitu dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan kesehatan gizi di sekolah khususnya dalam usaha membentuk perilaku hidup sehat dengan makan makanan bergizi serta sebagai pedoman orang tua untuk memantau pola makan anak. Bagi sekolah hasil penelitian ini sebagai masukan dan informasi tentang analisis pola makan anak autis di Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo. Bagi pendidik hasil penelitian sebagai pedoman ilmu pengetahuan yang terkait dengan pola makan anak. Bagi orang tua hasil penelitian ini dapat memperluas wawasan atau pengetahuan tentang menerapkan pola makan yang baik dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilaksanakan di Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo dengan jumlah sampel sebanyak 6 informan yaitu 3 informan utama orang tua siswa autis, 1 informan pendukung pengajar di Yayasan Tongkat Musa ABK Bangun Rejo, 1 informan pendukung petugas kesehatan gizi di Puskesmas Teluk Dalam Tenggarong Seberang dan 1 informan pendukung Sekretaris Desa Bangun Rejo.

Data primer diperoleh melalui hasil wawancara mendalam kepada informan utama, informan kunci dan informan pendukung. Serta hasil observasi penelitian dilapangan dan hasil dokumentasi yang ditemukan di lapangan. Data pola makan diperoleh dengan menggunakan food recall 1 x 24 jam yang dilakukan kepada informan utama.

Pada penelitian ini data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode triangulasi sumber data dan triangulasi metode yaitu menguji dan membandingkan hasil wawancara mendalam serta membandingkan informasi atau data dengan cara observasi dengan informan yaitu orangtua siswa dan informan pendukung yaitu pengajar siswa di Yayasan Tongkat Musa ABK Bangun Rejo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Informan

Informan dalam penelitian ini adalah orangtua atau wali dari siswa autis yang bersekolah di yayasan ini. Adapun karakteristik dari informan ini adalah dilihat berdasarkan hubungan dengan siswa dan kedekatan dengan siswa.

Berdasarkan data yang diperoleh pada saat wawancara karakteristik informan 3 informan utama, 1 informan kunci dan 2 informan pendukung. Di Yayasan, Puskesmas dan Kantor Desa Bangun Rejo pada saat wawancara yaitu dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kriteria Informan Utama

No	Nama	Hubungan dengan siswa	Umur	Jenis Kelamin
1	RMN	Nenek	60 tahun	Perempuan
2	ANGG	Ibu	27 tahun	Perempuan
3	ALF	Tante	22 tahun	Perempuan

Adapun kriteria informan kunci di Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo yaitu:

Tabel 2. Kriteria Informan Kunci

No	Nama	Status	Umur	Jenis Kelamin	Masa kerja
1	LNI	Pengajar tetap	22 tahun	Perempuan	5 tahun

Adapun kriteria informan pendukung mengenai program Gizi di Puskesmas Teluk Dalam yaitu:

Tabel 3. Kriteria Informan Pendukung

No	Nama	Status	Umur	Jabatan	Jenis Kelamin	Masa kerja
1	AWW	Pegawai tetap	32 tahun	Petugas Gizi	Perempuan	3 tahun

Adapun kriteria informan pendukung mengenai perijinan dalam pembangunan pusat pendidikan yaitu pejabat pengganti Kades Desa Bangun Rejo yaitu:

Tabel 1.4 Kriteria Informan Pendukung

No	Nama	Status	Umur	Jabatan	Jenis Kelamin
1	AY	Pegawai Negeri Sipil	54 tahun	Sekretaris Desa	Laki-laki

## 2. Frekuensi Makan

Dari hasil wawancara tentang frekuensi makan anak autis yang dilakukan peneliti kepada informan utama dan informan kunci mengetahui bahwa frekuensi makan anak autis tidak teratur dan mengikuti *mood* atau nafsu makan anak. Apa bila anak memiliki nafsu makan yang sedang baik maka anak akan makan 3 bahkan lebih dari 3 kali dalam sehari, namun apa bila anak sedang tidak enak badan atau sakit biasanya hanya 1 kali dalam sekali. Pernyataan ini sesuai dengan petikan hasil wawancara berikut ini :

### Kutipan 9

*“yo gak mesti kadang-kadang yo 3 kali kadang-kadang yo 1 kali, gak tentu mangane. ( ya ga mesti kadang-kadang ya 3 kali kadang-kadang ya 1 kali, gak tentu makannya) W.A.R.2*

### Kutipan 10

*“enak aja...3 kali aja, “.W.A.AS.2*

### Kutipan 11

*“He’ehh..kadang ya engga sih dia tu makannya tu ya semaunya dia kadang pagi..nanti ini berangkat sekolah tadi makan jugaa...trus pulang nanti makan...He’eh..lebih kadang”.  
“He’eh.. 3 kali lebih kadang”W.A.A.2*

Hal ini menunjukkan bahwa anak autis memiliki frekuensi makan yang tidak menentu dan mengikuti nafsu makan dan keinginan anak. Hal itu sesuai pernyataan Ramadayanti (2013) yang menyatakan bahwa anak autisme sering menolak makan, *picky eaters* (memilih makanan) kesulitan memilih makanan baru, tantrum dan gerakan mengunyah sangat pelan. Sebagian anak autis mempunyai pola makan *Idiosyncratic* dan perilaku makan yang tidak biasa. Hal tersebut dapat berupa sedikitnya variasi diet, keengganan pada tekstru makanan tertentu atau sangat menyukai jenis makanan tertentu dan sulit menerima menu makanan baru, pemilihan jenis makanan yang benar secara tidak langsung akan memenuhi status gizi anak.

## 3. Porsi Makan

Dari hasil wawancara peneliti kepada informan utama tentang porsi makan anak dalam sekali makan diketahui 1 anak makan dengan porsi 1 sendok nasi 105gr dan ditambah 2 sendok sayur itu juga apa bila menu yang ada cocok dan bila tidak cocok dengan menu yang ada anak hanya makan nasi dengan sambal, 1 anak lainnya makan dengan porsi 105gr nasi dan ditambah 1 potong lauk,

sedangkan 1 anak lainnya makan dengan 1 mangkok nasi, 1 porsi sayur dan ditambah 1 potong ikan. Pernyataan ini sesuai dengan petikan hasil wawancara berikut ini:

**Kutipan 29**

*“Paling segooo sak centong, sayuur rong sendok...ngono sayure ko wi meng ke lek cocok, lek ra cocok yo sama sekali! Lawuh sambel yo sambel tok!! Sambel korek wi lo!” (paling nasi 1 sendok nasi, sayur 2 sendok...gitu sayurnya itu tadi kalo cocok, kalo ga cocok ya sama sekali! Lauk sambel ya sambel aja!! Sambel korek itu lo) W.A.R.6*

**Kutipan 30**

*“Sedeng aja kaya anak-anak laine..(1 sendok nasi 100gr dan lauk 1 potong)”. W.A.AS.6*

**Kutipan 31**

*“Porsi dewasa sih...He’eh..banyak banget”(1 mangkok nasi 1 porsi sayur dan ditambah 1 potong ikan) W.A.A.6*

Hal ini menunjukkan bahwa anak autis biasa makan dengan porsi yang berbeda-beda tergantung karakter dan nafsu makan anak dari 3 siswa 2 siswa makan dengan menu yang tidak beragam yaitu hanya nasi dengan sayur dan nasi dengan lauk saja dan 1 siswa lainnya makan dengan menu beragam yakni nasi, sayur dan lauk.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, didapatkan hasil masing-masing asupan anak sehari sebagai berikut :

**Tabel 3.** Food Recall

Nama Anak	Usia (thn)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Kalori (Kkal)	Kalori AKG (Kkal)	%	Keterangan
V***	13	52,44	49,6	125,5	906	2.125	42	Kurang
R***	6	23,44	14,09	33,23	585	1.800	32	Kurang
Z***	9	17,7	148,14	96,87	1.101	1.800	61	Kurang

Berdasarkan tabel 3, kebutuhan energi, lemak, karbohidrat dan protein anak tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi menurut usia anak. Hal ini menunjukkan bahwa asupan yang dikonsumsi anak autis tidak memenuhi kebutuhan nutrisi dalam sehari. Keterbatasan mengkonsumsi beberapa jenis makanan pada anak autis memungkinkan anak kekurangan asupan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pantangan makan anak autis juga menjadi salah satu penyebab kurangnya asupan yang diperlukan tubuh. Namun terlepas dari itu ada beberapa jenis bahan makanan yang dapat digunakan menjadi asupan pengganti makanan yang di pantang untuk anak autis. Pemahaman orangtua terutama ibu untuk mengetahui makanan pengganti yang dapat dikonsumsi anak autis sehingga anak akan tetap mendapat asupan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya.

**4. Pantangan Makan**

Dari hasil wawancara tentang pantangan makan pada anak autis yang dilakukan peneliti kepada informan utama dan informan kunci diketahui bahwa anak autis memiliki pantangan makan yang harus dihindari karena dapat berdampak pada tingkat keaktifan anak. Pernyataan ini sesuai dengan petikan hasil wawancara berikut ini:

**Kutipan 19**

*“Yo enek...he’ehh ga oleh, ho’oh koyo keju, coklat, tepung tepung terigu wiiii mie barang e ko tepung gak intok rotiiii, susu”.* W.A.R.5

#### **Kutipan 20**

*“Yang gak boleh iku kan dia harus diet jerene..kaya tepung terigu.. kaya gitu, emie, coklat, susu, yogurt kaya gitu kan ndak boleh ice cream....ya..kaya itu...ap casein itu nah glutein dan casein he’ehm itu pokoknya ga boleh..”. W.A.AS.5*

#### **Kutipan 21**

*“Kalo pantangan makanan banyak, ya kaya model susu”. W.A.A.5*

Pantangan dalam hal makanan ini juga diketahui oleh pengajar seperti dalam petikan wawancara berikut :

#### **Kutipan 22**

*“anak autis itu tepung-tepungan tu ga boleh..tepung terigu, beras itu pun ga boleh “.W.B.L.3*

Dari hasil wawancara diatas didukung juga wawancara mengenai makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi anak autis.

Makanan yang diketahui oleh informan boleh dikonsumsi anak autis :

#### **Kutipan 23**

*panganan seng oleh ? endok wi oleh, karo iwak kali.. seng laut-laut ga oleh wi ndok..eh lek tepung gawe dewe entok tepung kanji, lek gawe dewe giling dewe oleh wi...pokok e ojo tuku neng warungan wi ga intok...(makanan yang boleh? Telur itu boleh, sama ikan sungai..yang laut-laut ga boleh itu..eh kalo tepung bikin sendiri boleh tepung kanji bikin sendiri giling sendiri..yang penting jangan beli di warung itu ga boleh) W.A.R.5*

#### **Kutipan 24**

*He’ehh..di santen itu Ga papa dia...ndak terlalu ngaruh, coklat itu kayanya dia ngaruh.... Kentang ga papa... macam-macam...lele,nila,haruan begitu kalo ikan laut enggak W.A.AG.5*

#### **Kutipan 25**

*Tapi kalo ikan air tawar gitu? Hem.. Malah boleh jadi malah dianjurkan makan kaya gitu...malah dianjurkan malahan.. W.A.A.5*

Makanan yang diketahui oleh informan tidak boleh dikonsumsi anak autis :

#### **Kutipan 26**

*mie ne yo mie s\*\*\*\*\* (merk dagang) wi lo ndok, kan enek pengawete karo tepunge juga to kuwi. Teros susune susu sapi, rotine seng kuwi lo seng rong ewuan seng biasa di dol neng warung seng enek meses e..tepung terigu kuwi lo ndok seng biasa adewe gawe roti, terus lek e..tepung beras ga oleh tuku seng neng warung wi...adewe gawe dewe.. di gilingne gene G\*\* kono wi terus gawe jajan ngono oleh lek gawe dewe tepunge..(mie ne ya mie S\*\*\*\*\* itu lo, kan ada pengawetnya sama tepung terigunya juga. Terus susunya susu sapi, rotinya yang dua ribuan yang ada mesesnya.. tepung beras ga boleh kita beli kita bikin sendiri) W.A.R.5*

#### **Kutipan 27**

*kalo bikin pentol tu bilang ..eh pokoknya goreng-goreng misalnya kentaki pake kanji ya?ga bole apa beras? Ngono..tepung beras susu sapi yang kotakan itu..cokelat...ice cream pokoke yang terbuat dari susu itu mba..keju...tepung terigu ga oleh kanji beli.... W.A.AG.5*

#### **Kutipan 28**

*He’eh..ga papa sih katanya, cuman kalo ikannnn, kaya apa ya model kaya....laut itu ga ga boleh dia malahan.Ga boleh..ga boleh dia pokoknya yang serba laut ga boleh ikan ikan laut tu ga boleh..Tomat terus apa lagi masako, viksini, gula itu dia banyak sih pantangannya..Ada...ada dia, semangka, pir, apel, anggur, bluberry apa lagi ya kemarin tu mangga kalo ga salah. Sayur-*

*sayuran..dia yang ga boleh bayam, tomat, apa lagi kemarin tu ya? Banyak sih, lupaa aku*  
**W.A.A.5**

Hal ini menunjukkan bahwa anak autis memiliki bermacam-macam pantangan makan yang harus dihindari dan melakukan diet gluten kasein yang diyakini dapat memperbaiki gangguan pencernaan anak autis dan juga mengurangi gejala atau tingkah laku autisme anak. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diketahui bahwa orangtua siswa mengetahui dan memahami pantangan apa saja yang harus dihindari untuk anak autis. Ini merupakan yang positif karena orang tua sudah mendapatkan informasi tentang pentingnya mengetahui makanan yang boleh dikonsumsi anak mereka dan tidak. Hal positif dari mengetahui makanan apa yang dapat dikonsumsi anak autis dan tidak ini juga akan berpengaruh terhadap menu makanan yang akan diberikan orangtua untuk anak mereka. Sehingga anak akan tetap mendapatkan asupan makanan yang beragam dan bervariasi tetapi tetap mematuhi pantangan makanan bagi anak autis dan harapannya anak akan tercukupi asupan nutrisinya.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ramadayanti (2013) yang menganjurkan agar anak penyandang autisme menjalankan diet ketat dengan menghindari asupan kasein yang berasal dari susu. Temuan ini sesuai dengan penelitian para ahli di Amerika Serikat dan Eropa yang menemukan bahwa anak penyandang autisme memiliki lubang-lubang kecil pada mukosa (lendir usus) sehingga mereka mengalami kesulitan mencerna kasein dan gluten, padahal kedua zat tersebut merupakan protein yang susah dicerna asam amino melainkan masih terdiri dari rangkaian beberapa asam amino peptida dan tidak bisa terserap tubuh karena ukurannya yang besar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa anak autis Yayasan Tongkat Musa Indonesia ABK Bangun Rejo memiliki pola makan sebagai berikut :

- a. Frekuensi  
Frekuensi makan anak autis yang mengikuti *mood* atau nafsu makan anak apa bila anak memiliki nafsu makan yang baik maka anak akan makan 3 kali dalam sehari sesuai dengan waktu makan.
- b. Porsi  
Dalam porsi makan anak autis kurang dari angka kecukupan gizi perharinya.
- c. Pantang Makan  
Pantang makanan yang mengandung gluten dan kasein, dikarenakan akan berdampak negatif terhadap saluran pencernaan dan perilaku anak

### **2. Saran**

- a. Orangtua membekali diri dengan ilmu tentang pola pengasuhan anak autis dan selalu memantau setiap perkembangan anak usia demi usia, serta tidak pantang menyerah untuk selalu optimis dalam hal penyembuhan anak autis mereka
- b. Perlunya program puskesmas khusus untuk anak autis salah satunya yakni melakukan pemeriksaan status gizi untuk anak autis guna mengetahui kebutuhan asupan yang diperlukan dan di sesuaikan dengan alergi, pantangan makan dan diet yang di kerjakan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Dalam penulisan penelitian ini penulis telah banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada Yayasan Tongkat Musa ABK Bangun Rejo Kabupaten Kutai Kartanegara, Orang Tua informan, Petugas Gizi Puskesmas Teluk Dalam, Staf dan Sekretaris Desa Bangun Rejo Kecamatan Tenggarong Seberang. Penulis menyadari masih cukup banyak kekurangan dalam penulisan artikel ini, sehingga sangat diharapkan masukan dari berbagai pihak untuk perbaikan ke depannya. Semoga dengan adanya penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat bagi seluruh pihak

## DAFTAR PUSTAKA

- Bodgan dan Taylor, dalam Khairunisa (2014). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional
- Depkes RI, (2007). Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Jakarta
- Desti Widiani, (2016). Pendidikan Karakter Bagi Anak Autis Di Sekolah Khusus Taruna Al-Qur'an Yogyakarta. *journal stainkudus Volume 10 No. 1*
- Djaeni, (2009). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Mashabi NA. & Tajudin NR. (2009). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Pola Makan Anak*.
- Ramadayanti, (2013). Perilaku Pemilihan Makanan dan Diet Bebas Gluten Bebas Casein Pada Anak Autis. *Journal of Nutrition College Volume 2 No. 1 Hal 35-43*. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG), 2007. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.