

Pembekalan Pengaturan Pola Makan serta pengolahan makanan untuk anak Autisi: Pada ibu-ibu anak Autisi

¹Arneliza1, ²Rudy Sutadi2, ³Yulia Darmawi
^{1,2,3}Psikologi, Universitas Persada Indonesia UPI YAI, Jakarta
E-mail: ¹arneliza@kid-aba.com, ²rudysutadi@kid-aba.com

ABSTRAK

Pembekalan kepada ibu-ibu anak autisi mengenai pengaturan pola makan dan pengolahan makanan yang tepat. Autisme adalah gangguan perkembangan neurobiologis yang mempengaruhi kemampuan komunikasi dan interaksi anak dengan lingkungannya. Ibu-ibu diberikan informasi tentang makanan yang diperbolehkan dan dihindari bagi anak autisi, serta teknik pengolahan makanan yang aman, untuk memastikan anak-anak menerima nutrisi yang cukup dan seimbang dengan bahan yang aman untuk autisi. Pembekalan ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada ibu-ibu anak autisi tentang pentingnya pengaturan pola makan dan pengolahan makanan bagi anak autis, serta memberikan mereka trik dan tips serta strategi yang diperlukan untuk memberikan perawatan yang optimal dan mendukung perkembangan anak-anak autisi mereka. Pada pembekalan ini juga membahas efek negatif dari makanan tertentu dan strategi untuk mengatasi masalah efek kebocoran diet yang sering dialami oleh anak autisi, seperti tantrum dan gangguan tidur. Metode pembekalan meliputi seminar, diskusi, dan demonstrasi memasak. Ibu-ibu dapat berbagi pengalaman dan belajar dari ahli serta mengikuti demonstrasi praktis tentang pengolahan makanan yang sesuai. Selain pembekalan offline, penelitian ini juga menyediakan dukungan online melalui platform media sosial. Ini memungkinkan ibu-ibu untuk terus berinteraksi dan mendapatkan informasi tambahan setelah sesi pembekalan selesai. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi ibu-ibu anak autis dalam merawat dan membesarkan anak-anak autisi mereka melalui pengaturan pola makan yang tepat. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, ibu-ibu dapat memilih dan mengolah makan yang mendukung perkembangan anak autisi, dan meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup mereka.

Kata kunci : Autisms, ASD, diet, mengatur pola makan, alat masak kaca, alat masak kayu

ABSTRACT

Guidance for Mothers of Autistic Children on Proper Diet Regulation and Food Processing. Autism is a neurobiological developmental disorder that affects a child's communication and interaction abilities with their environment. Mothers are provided with in-depth information on foods that are allowed and avoided for autistic children and safe food processing techniques to ensure that children receive adequate and balanced nutrition with autism-friendly ingredients. This guidance aims to enhance mothers' understanding of the importance of diet regulation and food processing for autistic children and equip them with tricks, tips, and strategies necessary to provide optimal care and support the development of their autistic children. The guidance also addresses the negative effects of certain foods and strategies to address the issues of leaky gut syndrome often experienced by autistic children, such as tantrums and sleep disorders. The methods of guidance include seminars, discussions, and cooking demonstrations. Mothers can share experiences, learn from

experts, and participate in practical demonstrations of appropriate food processing. In addition to offline guidance, this research also provides online support through social media platforms, allowing mothers to continue to interact and obtain additional information after the guidance sessions. This study is expected to benefit mothers of autistic children in caring for and raising their autistic children through proper diet regulation. With the knowledge and skills acquired, mothers can select and prepare foods that support the development of autistic children, improving their health and quality of life.

Keywords: Autism, ASD, diet, diet regulation, glass cookware, wooden cookware.

1. PENDAHULUAN

Autisme adalah gangguan perkembangan neurobiologis yang berat yang terjadi pada anak sehingga menimbulkan masalah dalam berkomunikasi dan berelasi/berhubungan dengan lingkungannya dimulai dalam 3 tahun pertama kehidupannya, dan terus berlanjut selama hidupnya bila tidak diintervensi. Autisme merupakan gangguan perkembangan saraf dengan berbagai gangguan atau masalah pada komunikasi, minta yang sangat terbatas serta diikuti dengan perilaku yang berulang-ulang (Appah et al., 2024; Bommangoudar, 2018; Hodges et al., 2020; Jariwala-Parikh et al., 2019; Rapin & Tuchman, 2008; Roehr, 2013; Van Laarhoven et al., 2020).

Tahun 1998 di Indonesia dr Rudy Sutadi mempopulerkan istilah penyandang autisme untuk anak atau individu dengan autisme, selanjutnya tahun 2017 dr Rudy Sutadi kembali mempopulerkan istilah baru untuk anak atau individu dengan autisme, yaitu AUTISI, selanjutnya disebut autisi.

Angka kejadian autisme terus meningkat diseluruh dunia. Tahun 2018 CDD melaporkan 1 dari 36 anak di Amerika adalah autisi (Maenner, 2023). Bethin et al. (2019) menyampaikan perbandingan 1;4 antara laki-laki dan perempuan. Di Indonesia belum ada data pasti tentang jumlah anak ASD, menurut dr Rudy Sutadi yang disampaikan dalam Peringatan Hari Autisme Sedunia 2018 dalam website resmi KPPA-RI (2018) diperkirakan terdapat sekitar 2,4 juta penderita ASD di Indonesia dengan penambahan sekitar 500 orang baru

setiap tahun. Situasi ini tentunya perlu penanganan yang cepat dan tepat untuk mencegah lost generation.

Dalam merawat dan membesarkan autisi biasanya ibu-lah yang mengambil peran paling besar, seperti juga yang disampaikan pada penelitian (Buchholz, 2023); (Nahar et al., 2022). Kepada ibu-ibu anak autisi ini tentunya harus dibekali dengan berbagai pengetahuan dan keterampilan dalam merawat dan membesarkan anak autisi. Masalah autisme pada anak-anaknya, misalnya belum bisa berbicara/berkomunikasi verbal non verbal, tantrum, tidak paham instruksi, tidak menengok ketika dipanggil, tidak mengerti bahaya dan gangguan perilaku lainnya, gangguan tidur, gangguan buang air besar dan lain-lain, membuat ibu-ibu anak autisi banyak yang merasa lelah secara fisik dan mental. Hal ini tentunya harus ditanggulangi dengan memberikan pengetahuan dan pembekalan kepada ibu-ibu anak autisi. Dalam pembekalan ini prioritas utama dalam terapi anak autisi, yaitu pengaturan pola makan.

Pengaturan pola makan ini dimulai dengan melakukan pendataan pada sumber makanan yang dipantang bagi anak autisi, kemudian membuat daftar makanan yang diperbolehkan bagi anak autisi. Selanjutnya dibuat menu harian agar lebih mudah dalam pelaksanaan pengaturan pola makan bagi autisi ini. Ibu-ibu anak autisi dibekali juga dengan bagaimana cara mengolah makanan bagi anak autisi dari bahan-bahan yang diperbolehkan.

2. PERMASALAHAN MITRA

Pengaturan pola makan bagi anak autisi merupakan hal cukup sulit bagi kebanyakan ibu-ibu anak autisi. Dibeberapa daerah banyak ibu-ibu yang kesulitan mendapatkan bahan-bahan makanan yang diperbolehkan bagi autisi. Tahap ini kami membimbing ibu-ibu anak autisi dalam membuat daftar bahan-bahan makanan yang tersedia di daerah masing-masing mulai dari beras, daging, ikan air tawar, bumbu, sayur, buah dan garam.

Secara umum bahan makanan yang dipantang bagi anak autisi adalah: susu, terigu, gula, jagung, kedelai dan semua produk turunannya, buah dan sayur yang mengandung tinggi phenol antara lain: bawang merah, adas, semua cabe, cengkeh, semua cherries, coklat (bubuk dan olahan), ketumbar, kopi, jahe, kunyit, lada/merica, teh, vanilla, semua anggur, apel, apricot, belimbing, beet, semua berries, buah naga leci, lengkung, madu, mangga, manggis, melon, mint, nanas, nectarine, merah, peach, pepaya, pala, pear, semua pisang, plum, prune, raisin, rambutan, kurma, sari kurma, sawo, salak, semangka, singkong, tangerine, jambu biji merah, semua jeruk ubi, bayam, , daun pepaya, daun singkong, kacang tanah, kacang almond, kangkung, brokoli, kentang, kurma, , semua paprika, , tomat, , wortel, zaitun.

Berbagai bahan kimia untuk pengawet, pewarna, perasa, pelembut, pengembang makanan dan lain-lain juga dipantang bagi anak autisi. Disamping itu juga harus mengedukasi ibu-ibu anak autisi menjaga anak autisnya dari berbagai bahan kimia berbahaya di lingkungan, termasuk berpantang dari gadget dan meminimalisir terpapar suara dari loadspeaker.

Dalam hal ini proses pembekalan dan pembimbingan dilakukan secara offline dan online. Offline dengan memberikan seminar langsung ke basis-basis ibu-ibu yang memiliki autisi, termasuk demo cara mengolah berbagai bahan makanan bagi autisi serta sharing dan diskusi melalui facebook dan whatsapp.

Lokasi pembekalan berpindah-pindah, antara lain Jakarta, Depok, Bogor, Tangerang, Bandung, Bekasi, Banda Aceh, Lhoseumawe, Medan, Padang, Pekanbaru, Jambi, Muarobungo, Palembang, Lampung, Batam, Yogya, Jepara, Surabaya, Malang, Gresik, Balikpapan, Samarinda, KutaiKertanegara, Banjarmasin, Makasar dan Kendari. Dengan pembekalan ini diharapkan ibu-ibu anak autisi sudah bisa menduplikasi pengaturan pola makan ini.

3. METODE PELAKSANAAN

Pembekalan ini sangat diperlukan sebagai ikhtiar membantu memberikan pengetahuan merawat anak autisi pada keluarga-keluarga yang diamanahi autisi. Pengabdian masyarakat ini dalam bentuk seminar, sharing diskusi, demo memasak makanan bagi autisi dan lain-lain. Pada kegiatan ini ibu-ibu berperan aktif dan terlibat banyak, agar pada saat melaksanakan di rumah masing-masing sudah bisa mengaplikasikan yang disampaikan dalam kegiatan diatas.

Membekali orangtua anak autisi memilihkan asupan makanan yang diperbolehkan untuk anak autisi mereka, adalah hal yang sangat penting dan harus terus menerus disosialisasikan (Esposito et al., 2023). Ibu-ibu yang anak autisnya sudah sembuh dan saat ini sudah bersekolah bersama anak-anak lain disekolah reguler biasanya ikut berpartisipasi dengan sharing pengalaman mereka selama menjalankan pengaturan menu bagi autisi mereka, juga trik dan tips bagi ibu-ibu lainnya yang saat ini mungkin baru memulai pengaturan pola makan bagi autisi.

Sharing dari ibu-ibu ini sangat bermanfaat untuk ibu-ibu anak autisi yang saat ini baru mulai menjalankan berbagai ikhtiar untuk kesembuhan anak-anak mereka. Handout seminar dan sharing disediakan bagi semua peserta

Pada kegiatan ini disosialisasikan tentang bagaimana caranya mengatur pola makan per hari untuk anak autisi, serta mengolah makanan yang aman bagi anak autisi.



Gambar 1: Pertolongan pertama pada Autisme

Disamping itu dipaparkan juga efek yang tidak baik pada autisi jika ada makanan yang dipantang namun tetap dikonsumsi oleh autisi, sehingga ibu-ibu dan keluarga besar lebih memperhatikan lagi terhadap penjaagaan dan pengaturan pola makan bagi autisinya. Penjelasan tentang efek negatif kebocoran diet pada Autisi ini menjadi perhatian serius bagi ibu-ibu anak autisi peserta seminar dan sharing. Efek buruk buruk kebocoran diet pada autisi ini sebagaimana yang disampaikan dr Rudy sutadi pada halaman www.kid-aba.com.

Setelah penjelasan tentang efek buruk kebocoran diet pada autisi banyak ibu-ibu yang sharing pengalamannya tentang efek buruk kebocoran diet pada anaknya. Efek buruk ini beragam mulai dari muncul kembali gangguan tidur, hiperaktif, stiming, memanjat-manjat, tidak takut bahaya, berteriak-teriak atau menangis tanpa sebab, yang membuat banyak ibu-ibu anak autisi bingung harus diapakan anaknya agar masalah-masalah diatas dapat diatasi.

Selanjutnya dipaparkan bagaimana caranya mengatur pola makan per hari unuk anak autisi, mengolah makanan dari bahan-bahan yang aman bagi anak autisi. Bahan-bahan yang boleh dicobakan pada anak autisi

meliputi beras putih, merah, coklat, sebaiknya gunakan yang organik.

Daging antara: lain sapi, ayam, kambing, kerbau, kelinci, angsa, puyuh, merpati, belibis.

Sayur antara lain: kacang panjang, sawi putih, sawi hijau, pok coy, kailan, buncis, katuk, daun kelor.

Ikan (air tawarm tidak boleh ikan laut) antara lain: Ikan mas, tawes, mujair, patin, sepat tawar, bawal tawar, nila, gabus dan lain-lain, sesuaikan dengan ikan air tawar yang ada di daerah masing-masing.

Bumbu antara lain: Bawang putih, bawang bombay, daun bawang, seledri, daun salam, lengkuas, daun ruku-ruku, daun kemangi dan lain-lain.

Buah antara lain: alpukat, buah naga putih, bengkuang, kendondong, jambu air hijau, jambu kristal, delima, sirsak, markisa, blewah dan lain-lain.

Minyak antara lain: minyak sawit, bunga matahari, kanola, wijen, kelapa, lemak sapi, lemak ayam, minyak beras dan lain-lain. Garam gunakan garam himalaya.



Gambar 2: Alternatif bahan-bahan makanan untuk anak autisi

Bahan-bahan seperti pada gambar 2 dikumpulkan untuk kemudian dibuat menu harian anak seperti contoh pada gambar 3. Lebih lanjut dalam seminar dan sharing dipaparkan bagaimana mengatur menu harian autisi.

Contoh Menu Harian 7 hari							
Bahan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
Beras & Tepung	Merah Impari 24 Saji	Putih Impari 32	Putih Pandan Wangi	Putih Mentik Susu	Putih Ciharang	Putih Sertani	Putih IR 04 Setro Ramos
Daging	Sapi	Ayam	Kambing	Bebek	Puyuh	Kerbau	Merpati
Ikan	Tawes	Mujair	Gurame	Nila	Mas	Patin	Bawal
Sayur	Buncis	Sawi Putih	Labu Siam	Pok Coy	Kailan	Sawi Hijau	Kacang Panjang
Buah	Bengkung	Jambu Kristal	Kelapa Muda	Jambu Hijau	Alpukat	Markisa	Sirsak
Bumbu	Dau bawang	Lengkuas	Seledri	Bawang Bombay	Bawang Putih	Kemangi	Dau Salam
Minyak	Biji Bunga Matahari	Lemak Ayam	Kelapa	Wijen	Rice Brand	Canola	Sawit

Gambar 3: Contoh menu harian autisi rotasi 7 hari

Menu harian ini diatur misalnya untuk rotasi 4 hari atau 7 hari, namun sebaiknya diatur untuk rotasi 7 hari, untuk memudahkan dalam pelaksanaan harian nantinya, disamping itu juga agar anak tidak bosan.

Jika dilihat gambar 3, maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat bahan makanan yang berbeda setiap harinya. Pengaturan ini sangat penting agar dapat diobservasi bahan makanan mana lagi yang kemungkinan berefek tidak baik pada anak, dalam hal ini setiap anak berbeda respons/reaksinya. Walker (2012) dalam tulisannya menyampaikan bahwa observasi dari orangtua tentang makanan anak autisnya adalah sangat penting untuk perbaikan anak-anak mereka. Yang penting diingat juga adalah sebaiknya menggunakan bahan-bahan organik



Gambar 4-9: Seminar & Sharing Pengaturan menu harian Autisi ke berbagai daerah di Indonesia.

Untuk daerah Jabodetabek ibu-ibu anak Autisi bisa bergabung dengan team dari KID ABA Kitchen untuk melihat langsung pengolahan makanan dari menu harian anak autisi yang sudah disusun sebelumnya dari bahan makanan yang boleh dicobakan.

Selain bahan makanan, penting diketahui bahwa untuk alat memasak bagi autisi gunakan kaca dan untuk sodet, sutil dan saringan, bisa menggunakan bahan dari batok kelapa atau kayu tanpa dicat atau divernis, hanya diampelas saja. Untuk kukusan selain kaca bisa menggunakan kukusan bambu atau kukusan dari kaca. Alat masak stainlis steel, aluminum, keramik yang selain kaca tidak digunakan untuk memasak makanan autisi.



Gambar 10-11: Berbagai bahan makanan

Ibu-ibu anak autisi yang mengikuti langsung kegiatan pembekalan cara memasak atau mengolah makanan bagi autisi ini bisa merekam seluruhnya sesi kegiatan ini, agar jika lupa bisa melihat kembali rekamannya, sehingga pembekalan ini menjadi optimal dan berdaya guna.



Gambar 12-13: Peralatan masak kaca, kayu dan batok kelapa

Selanjutnya dimulai pembekalan memasak atau pengolahan makanan menggunakan bahan-bahan yang sudah dipersiapkan diatas. Pada pembekalan ini semua menu makanan sudah dibuatkan catatan cara memasak dan mengolahnya. Menu-menu makan yang sudah dicobakan ini bisa langsung dipraktekkan oleh peserta dirumahnya masing-masing. Hal ini sangat membantu ibu-ibu anak autisi, yang selama ini masih banyak yang bingung atau menemui kendala bagaimana caranya memasak untuk anak autisi mereka dengan aman dari bahan-bahan yang boleh dicobakan.



Gambar 14-15: Proses memasak



Gambar 16: Berbagai cemilan hasil olahan berbagai bahan makanan yang boleh dicobakan untuk autisi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembekalan ini harus terus menerus dilakukan diberbagai daerah di Indonesia, agar orangtua-orang tua yang memiliki anak autisi mendapatkan informasi yang memudahkan mereka dalam memberikan asupan makanan bagi anak autisnya.

Pembekalan ini memberikan efek baik dengan sudah banyaknya ibu-ibu anak ASD yang sudah mampu membuat menu harian bagi anak autisnya dan memberikan efek perkembangan yang signifikan pada anak autisnya, seperti yang mereka infokan melalui media sosial. Insyaa Allah hal ini akan memberikan efek domino yang lebih luas bagi keluarga-keluarga lain yang diamanahkan anak autisi.

Keilmuan yang Allah amanahkan kepada kita harus memberikan manfaat kepada masyarakat luas, dalam hal ini khususnya bagi keluarga keluarga yang diamanahkan anak ASD.

Hasil pembekalan dari KID ABA Kitchen menghasilkan menu-menu sebagai berikut yang dapat langsung diduplikasi oleh orangtua-orangtua yang memiliki anak ASD.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada beberapa orangtua anak autisi yang telah menyediakan tempat untuk seminar dan sharing, sehingga pembekalan ini bisa berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

- Appah, J., Senoo-Dogbey, V. E., Armah, D., Wuaku, D. A., & Ohene, L. A. (2024). A qualitative enquiry into the challenging roles of caregivers caring for children with Autism Spectrum Disorders in Ghana. *Journal of Pediatric Nursing*, 76, 23–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.01.029>
- Bethin, K. E., Kanapka, L. G., Laffel, L. M., Majidi, S., Chaytor, N. S., MacLeish, S., Adams, R., & Foster, N. C. (2019). Autism spectrum disorder in children with Type 1 diabetes. *Diabetic Medicine*, 36(10), 1282–1286. <https://doi.org/10.1111/dme.14069>
- Bommangoudar, J. S. (2018). Management of Autistic Patients in Dental Office: A Clinical Update. *International Journal of Clinical Pediatric Dentistry*, 11(3), 219–

227. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10005-1515>
- Buchholz, A. A. (2023). *Correlation between resilience and social support in mothers of young children with autism. Polish perspective*. 11(1), 10–21.
- Esposito, M., Mirizzi, P., Fadda, R., Pirolo, C., Ricciardi, O., Mazza, M., & Valenti, M. (2023). *Food Selectivity in Children with Autism : Guidelines for Assessment and Clinical Interventions*.
- Hodges, H., Fealko, C., & Soares, N. (2020). *Autism spectrum disorder : definition , epidemiology , causes , and clinical evaluation*. 9(8). <https://doi.org/10.21037/tp.2019.09.09>
- Jariwala-Parikh, K., Barnard, M., Holmes, E. R., West-Strum, D., Bentley, J. P., Banahan, B., & Khanna, R. (2019). Autism Prevalence in the Medicaid Program and Healthcare Utilization and Costs Among Adult Enrollees Diagnosed with Autism. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 46(6), 768–776. <https://doi.org/10.1007/s10488-019-00960-z>
- KPPA-RI. (2018). *Hari Peduli Autisme Sedunia: Kenali Gejalanya, Pahami Keadaannya*. 2018. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1682/hari-peduli-autisme-sedunia-kenali-gejalanya-pahami-keadaannya>
- Maenner, M. J. (2023). Prevalence and Characteristics of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years — Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2020. *MMWR Surveillance Summaries*, 72(2). <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss7202a1>
- Nahar, S., Zambelli, Z., & Halstead, E. J. (2022). Research in Developmental Disabilities Risk and protective factors associated with maternal mental health in mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 131(June 2021), 104362. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104362>
- Rapin, I., & Tuchman, R. F. (2008). Autism : Definition , Screening , Diagnosis. *Pediatric Clinics of NA*, 55(5), 1129–1146. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2008.07.005>
- Roehr, B. (2013). American Psychiatric Association explains DSM-5. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 346(June), 5–6. <https://doi.org/10.1136/bmj.f3591>
- Van Laarhoven, T., Stekelenburg, J. J., Eussen, M. L. J. M., & Vroomen, J. (2020). Atypical visual-auditory predictive coding in autism spectrum disorder: Electrophysiological evidence from stimulus omissions. *Autism*, 24(7), 1849–1859. <https://doi.org/10.1177/1362361320926061>
- Walker, H. B. (2012). *A true case story*. 2235. <https://doi.org/10.3402/mehd.v23i0.18985>