

## Training Increases Understanding of Teachers and Parents About Healthy Food for Children with Autism (Pelatihan Meningkatkan Pemahaman Guru dan Orang Tua Tentang Makanan Sehat bagi Anak Autisme)

Mega Iswari<sup>1</sup>, Kasiyati, Zulmiyetri<sup>2</sup>, Yarmis Hasan<sup>3</sup>

e-mail: [mega\\_iswary@yahoo.com](mailto:mega_iswary@yahoo.com)

**Abstrak:** Autism is a developmental disorder in the brain characterized by the appearance of 3 repetitive, restrictive, stereotypical and obsessive behaviors. Even though there is no definite cause for autism, but some parts of the brain such as the amygdala, hippocampus, limbic system, cerebellum and the cerebral cortex experiences developmental histochemical to anatomic disorders. Until now there are no drugs to cure autism. However, if a child is on a food type diet specifically that discipline can really reduce to his autism. Especially for those who have good intelligence, then they are able to follow the level of education to college. This training activity was attended by all teachers in the Mandiri Character School which was attended by parents of students. This activity was considered successful because parents and teachers were enthusiastic in attending this event. Parents have a high curiosity to regulate a balanced diet for autistic children. Parents and teachers feel this activity is very useful in providing educational services for children with autism, because autistic children must follow a diet program to reduce the child's autism. Therefore, managing a balanced diet is very important for the success of the therapy and the learning process. Thus this activity is very beneficial for parents and teachers in providing services for children with autism. It is expected that parents at home can regulate healthy food patterns for autistic children, while teachers in schools can pay attention to the types of foods that autistic children may and may not consume.

**Kata kunci:** autism. healthy food, teachers dan parents

Received February 13, 2019;  
Revised February 16, 2019;  
Accepted February 21, 2019;  
Published Online March 05, 2019

**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

---

## Pendahuluan

Autisme berasal dari kata "Auto" yang mempunyai arti "sendiri" dimana kesendirian diartikan sebagai yang memiliki suatu kelainan perkembangan yang sangat besar mempengaruhi anak secara mendalam. Kelainan tersebut mengakibatkan anak mengalami gangguan pada interaksi sosial, sensorik motorik, komunikasi, bahasa dan bicara, serta keterlambatan dalam bidang kognitif. Gejala ini terlihat saat anak masih kecil sebelum usia tiga tahun.

Pada saat ini anak autis di Indonesia setiap tahun semakin bertambah jumlahnya. Angka bermunculannya meningkat pesat. Pada tahun 2007 di AS menurut laporan Center for Disease Control (CDC) ratio tentang anak autis berkisar 1 : 150 (dimana diantara 150 orang anak terdapat satu anak autisnya). Namun informasi data tentang anak autis dari website lain menyatakan data dari Centre for Disease Control and Prevention Amerika Serikat menuliskan ini perbandingannya satu dari 110 anak yang menderita autis. Angka ini naik 57 persen dari data tahun sebelumnya.

Sementara di Inggris sendiri disebutkan bahwa rasionya yaitu berkisar 1:100, begitu pula di Canada dan Jepang pertambahan jumlah anak autisme mencapai 40 persen sejak tahun 1980. Beberapa media menyatakan bahwa anak yang mengalami autis terlihat semakin lama semakin meningkat. Berdasarkan data dari CDC terdapat 60 persen pada anak laki-laki dan 40 persen terjadi pada anak perempuan.

Autisme merupakan suatu gangguan perkembangan pada otak yang ditandai dengan 3 munculnya perilaku yang bersifat repetitif, restriktif, stereotipik dan obsesif (Aswandi, 2005). Walaupun sampai saat ini belum ditemukan adanya penyebab yang pasti timbulnya autisme, namun beberapa bagian dari otak seperti amigdala, hipokampus, sistem limbik, serebelum dan korteks serebri mengalami gangguan perkembangan histokimia sampai anatomik. Hingga saat ini belum ada obat apapun untuk menyembuhkan autisme. Namun apabila anak melakukan diet jenis makanan secara khusus yang betul betul disiplin dapat mengurangi keautisannya. Apalagi bagi mereka yang memiliki kecerdasan yang bagus, maka mereka mampu mengikuti pendidikan sampai ke jenjang Perguruan Tinggi.

Autisme merupakan gangguan perkembangan yang berat yang antara lain dapat mempengaruhi cara seseorang untuk berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain (Hadis, 2006). Autisme adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu jenis dari masalah neurologis yang mempengaruhi pikiran, persepsi, dan perhatian. Kelainan ini dapat menghambat, memperlambat, atau mengganggu sinyal dari mata, telinga, dan organ sensori yang lain. Hal ini umumnya memperlemah kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain, mungkin pada aktivitas sosial atau penggunaan keterampilan komunikasi seperti bicara, kemampuan imajinasi dan menarik kesimpulan. Sehingga kelainan ini mengakibatkan gangguan atau keterlambatan pada bidang kognitif, bahasa, perilaku, komunikasi dan interaksi sosial (Sutadi, 2003). Menurut Chaplin (1989) dalam Kuwanto & Natalia (2001) Autisme merupakan cara berpikir yang dikendalikan oleh kebutuhan personal atau oleh diri sendiri, menanggapi dunia berdasarkan penglihatan dan harapan sendiri, dan menolak realitas, keasyukan ekstrim dengan pikiran dan fantasi sendiri.

Gangguan autisme mengakibatkan anak tertinggal dalam memahami dan menerima stimulasi pembelajaran atau materi yang diberikan oleh guru disekolah, ini sebagai akibat dari ketidakmampuan mereka untuk memusatkan perhatian dan focus atau konsentrasi, kita tahu bahwa perhatian dan konsentrasi adalah suatu hal yang sangat penting dalam proses penyimpanan informasi kedalam ingatan jangka panjang. Suharnan dalam bukunya Psikologi Kognitif (2005) mengungkapkan bahwa pemindahan atau transfer informasi dari ingatan indera (ingatan sensori) menuju pada ingatan jangka pendek yang selanjutnya akan ditransfer ke-ingatan jangka panjang sangat dipengaruhi oleh konsentrasi.

Banyak cara dilakukan untuk menolong anak autis, misalnya, terapi fisik, terapi wicara, terapi kemampuan sosial, terapi visual, obat-obatan atau diet bebas gluten dan bebas kasein. adalah diet dengan cara menghilangkan semua bentuk makanan yang mengandung zat gluten dan kasein bagi anak autis. Hal ini sangat penting diperhatikan oleh orang tua di rumah dan guru di sekolah, karena apabila anak ini melanggar diet makanannya, maka percuma saja dilakukan terapi setiap saat, karena akan berdampak kepada keautisannya. Jadi orang tua betul-betul ketat dalam mengatur menu untuk anak autis, Apabila

---

---

orang tua mentaati aturan diet anaknya maka proses terapi akan berjalan lancar dan anak autis segera akan tertolong dari keautisannya.

## Metode Pelaksanaan

Pelatihan Meningkatkan Pemahaman Guru-Guru Sekolah Luar Biasa Karakter Mandiri tentang Makanan sehat dan Diet GFCF (*Gluten-FreeCasein-Free*) Bagi Anak Autis dititik beratkan kepada pemahaman guru terhadap anak autistic dan dilanjutkan dengan pemahaman guru tentang diet bagi anak autis serta pemahaman tentang menyusun menu sehat yang bebas kasein dan glutein.

Metode yang digunakan dalam penyampaian materi, baik yang bersifat teori maupun praktek adalah sebagai berikut:

1. Metode Ceramah dan Tanya Jawab

Metode ini digunakan pada saat pemberian materi pemahaman tentang hakekat anak autis, pemahaman tentang diet bagi anak autis, nara sumber dapat menjajaki kemampuan awal peserta pelatihan dengan menggunakan metode Tanya jawab, untuk metode ceramah digunakan pada saat pemateri memaparkan materi yang baru bagi peserta pelatihan.

2. Pemberian Tugas

Metode pemberian tugas digunakan pada materi menyusun menu sehat yang bebas kasein dan glutein pada anak autis, setelah peserta pelatihan diberikan pengantar dan petunjuk penyusunan menu dan jenis-jenis makanan yang boleh dikonsumsi oleh anak autis, maka peserta pelatihan langsung ditugaskan untuk mengimplementasikannya.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan pemahaman guru dan orang tua tentang makanan termasuk pola makanan dan pengaturan menu sehat bagian anak autis di Sekolah Luar Biasa Karakter Mandiri Bukittinggi dilaksanakan selama dua hari yaitu hari Jumat dan Sabtu Tanggal 14 dan 15 Oktober 2016 Jam 08.00 s.d 17.00 WIB. SLB Karakter Mandiri Bukittinggi adalah sekolah yang menyelenggarakan pendidikan berkebutuhan khusus terutama anak autis. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang Diet GFCF (*Gluten-FreeCasein-Free*) bagi anak autis telah terlaksana dengan baik dan lancar, serta mendapat dukungan yang positif dari guru-guru dan kepala sekolah. Dukungan kepala sekolah diwujudkan dengan kehadiran beliau dengan memberikan kata sambutan walaupun di sela-sela kesibukan, Kepala sekolah merasa kegiatan pengabdian ini sangat besar manfaatnya bagi orang tua dan bagi guru. Melalui kegiatan ini orang tua dan guru menjadi paham dan banyak berdiskusi tentang berbagai tingkah laku anak autis, begitu pula dengan pola makanan yang perlu di atur setiap harinya. Disamping itu berbagai macam hal dapat ditularkan kepada orangtua lainnya yang memiliki anak autis. Pihak sekolah juga berharap semoga kegiatan seperti ini dapat dilanjutkan demi pengembangan pendidikan bagi anak autis. Kegiatan ini diikuti oleh 21 orang guru SLB Karakter Mandiri Bukittinggi. Kegiatan ini terdiri dari beberapa sub kegiatan yaitu pemahaman tentang hakekat anak autis, karakteristik anak autis, penyebab terjadinya autis dan diet CFGF, makanan yang boleh dan tidak boleh bagi anak autis, kemudian menyusun daftar menu mingguan diet CFGF bagi anak autis. Dari awal kegiatan sampai kegiatan selesai guru-guru sangat antusias mengikuti kegiatan, hal ini terbukti dengan banyaknya orang tua dan guru bertanya tentang materi yang dibahas pada saat kegiatan berlangsung.

Dari hasil kegiatan ini terlihat peningkatan pemahaman orang tua dan guru tentang diet CFGF, ini dibuktikan dengan respon orang tua dan guru ketika diawal kegiatan hanya sebagian guru yang memahami tentang apa dan bagaimana diet CFGF tersebut bagi anak autis. Hasil pelaksanaan kegiatan ini orang tua dan guru-guru juga sangat merasakan bertambah pengetahuannya tentang cara menyusun menu yang sesuai dengan diet anak autistic. Guru-guru dan orang tua berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini karena mereka merasa sangat terbantu dengan pemberian materi kegiatan pengabdian ini dalam pengaturan makanan bagi anak autis.

---

---

Berdasarkan hasil diskusi guru-guru dan orang tua dengan tim pengabdian pada saat melakukan penyusunan menu bagi anak autis, mereka merasa kegiatan ini sangat penting sekali karena mereka merasa lebih mudah dalam menemukan makanan yang cocok bagi anak autis. Selama ini guru-guru dan orang tua merasa bingung dengan makanan pengganti yang bisa dikonsumsi oleh anak autis, karena selama ini yang diketahui hanya makanan yang tidak boleh dikonsumsi saja. Maka dari itu melalui sosialisasi ini orang tua dan guru mengetahui makanan pengganti serta bagaimana proses pengolahannya atau proses pembuatannya.

Kegiatan Sosialisasi untuk meningkatkan pemahaman orang tua guru-guru Sekolah Luar Biasa Karakter Mandiri tentang diet GFCF (*Gluten-Free Casein-Free*) bagi anak autis ini dapat dilihat dari seberapa dampak pencapaian tujuan dan manfaat dari kegiatan ini.

### **Pencapaian Tujuan**

Adapun tujuan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan guru-guru Sekolah Luar Biasa Karakter Mandiri tentang Diet GFCF (*Gluten-Free Casein-Free*) bagi anak autis adalah agar orang tua dan guru memiliki pengetahuan dan pemahaman seluk beluk anak autis dan diet GFCF (*Gluten-Free Casein-Free*) serta dapat menyusun daftar menu pengganti makanan diet CFGF, sehingga dalam kesehariannya anak autis dapat menghindari makanan-makanan yang tidak boleh dikonsumsi dan memberikan alternatif pengganti makanan yang dapat diberikan kepada anak autis. Dengan demikian kegiatan ini otomatis akan membantu anak autis dalam mengikuti proses pembelajarannya, dimana anak autis bila mengikuti aturan dietnya secara tepat dan teratur tidak melanggar pola dietnya maka otomatis akan membantu konsentrasi anak dalam belajar. Namun apabila aturan diet ini tidak diikuti, maka proses konsentrasi dan pembelajaran anak akan terganggu.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini telah tercapai dengan baik dimana telah terlihat bertambahnya pengetahuan orang tua dan guru tentang anak autis dan tentang diet CFGF, begitu pula dalam hal menyusun menu pengganti makanan yang sesuai dengan diet CFGF orang tua sudah terampil.

### **Pencapaian Manfaat.**

Adapun manfaat kegiatan yaitu:

1. Memberikan pemahaman tentang hakekat anak autis, yang dimulai dari pengertian, faktor penyebab, dampak, karakteristik, serta persamaan dan perbedaannya dengan gangguan yang lain.
2. Memberikan pemahaman tentang diet GFCF (*Gluten-Free Casein-Free*). Memberikan pemahaman kepada guru tentang jenis-jenis makanan yang harus dihindari dan jenis-jenis makanan yang boleh dikonsumsi anak autis, serta orang tua dan guru dapat menyusun daftar menu yang sesuai dengan anak autis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pemahaman orang tua dan guru Sekolah Luar Biasa Karakter Mandiri bukitinggi tentang pola pengaturan Diet GFCF (*Gluten-Free Casein-Free*) bagi anak autis telah terlaksana dengan baik dan lancar.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan telah terlaksana dengan baik dan lancar. Hal ini dikarenakan orang tua dan guru sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini yaitu tentang pengaturan pola makanan atau diet yang seimbang bagi anak autis dapat dikatakan telah mencapai hasil yang mengembirakan. Ini terlihat dari semangat guru-guru dan orang tua siswa dalam mengikuti kegiatan ini. Secara khusus hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ini sangat berdampak positif pada orang tua dan guru serta memberikan manfaat yang sangat besar dalam mengatur pola makanan yang sesuai untuk anak autis, sehingga dalam pelaksanaan proses pembelajarannya pun bisa berjalan dengan lancar
  2. Tanggapan guru-guru terhadap workshop/pelatihan ini dinilai baik, terbukti dari kehadiran yang disiplin dari awal sampai akhir, mengikuti setiap sesi pelatihan dengan aktif dan antusias dalam melaksanakan kegiatan praktek secara maksimal.
-

**Saran**

1. Diharapkan kepada orang tua dan guru yang mengikuti pengabdian ini dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan dalam pengaturan pola makan anak autis..
2. Perlu monitoring ke sekolah terhadap hasil pelaksanaan Ipteks, bagaimana cara orang tua dan guru menyelenggarakan pemberian makanan sehat bagi anak autis sehingga anak mampu mengikuti pembelajaran di sekolah. sebagaimana mestinya.

**Daftar Rujukan**

Azwandi, Y. (2005). *Mengenal dan Membantu Penyandang Autisme*. Jakarta, Depdiknas.

Nakita, 2002. *Menangani Anak Autisme*, PT. Gramedia. Jakarta.

Sutadi, R. dkk. (2003). *Penatalaksanaan Holistik Autisme*. Jakarta: Kongres Nasional Autisme Indonesia Pertama.

Sutadi, Rudy. (2002). *Melatih Komunikasi Pada Penyandang Autisme*. Pekanbaru: Yayasan Cantika.

---