

## **POLA KONSUMSI MAKANAN, STATUS GIZI DAN PERILAKU ANAK AUTIS (STUDI KASUS DI SDN KETINTANG 2 SURABAYA)**

**Ninuk Andayani**

Program Studi S1 Pendidikan Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya

[ninukandayani20@gmail.com](mailto:ninukandayani20@gmail.com)

**Siti Sulandjari**

Dosen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya

[ari.marsni@yahoo.com](mailto:ari.marsni@yahoo.com)

### **Abstrak**

Autis merupakan gangguan sebagian perkembangan fungsi otak yang ditandai dengan ketidakmampuan: komunikasi, interaksi sosial, dan perilaku adaptif. Perilaku autistik akan menjadi lebih meningkat jika anak autis mengkonsumsi makanan dengan pola konsumsi yang salah. Oleh sebab itu perlu seleksi jenis bahan makanan yang akan diberikan kepada anak autis.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) pola konsumsi makanan anak autis, 2) status gizi anak autis, 3) kecenderungan perilaku autistik setelah mengkonsumsi jenis bahan makanan tertentu. Penelitian ini mendeskripsikan kebiasaan pola konsumsi makanan, status gizi dan kecenderungan perubahan perilaku autistik 8 anak autis di SDN Ketintang 2 Surabaya. Data dikumpulkan melalui 1) teknik wawancara dengan orang tua untuk mengetahui pola konsumsi makanan, wawancara dengan guru untuk mengetahui perubahan perilaku autistik di sekolah, 2) teknik observasi untuk mengetahui perilaku anak autis di sekolah, dan 3) teknik kuisioner dengan menggunakan food recall 3x24 jam untuk mengetahui pola konsumsi makanan anak autis.

Hasil penelitian pola konsumsi makanan pada anak autis adalah 1 anak memiliki pola konsumsi kategori sedang dan 7 anak kategori kurang. Pola konsumsi makanan menggunakan indikator jenis makanan, frekuensi makan, tingkat konsumsi energi, dan tingkat konsumsi protein. Jenis makanan menunjukkan bahwa 8 anak cenderung mengkonsumsi makanan pokok, lauk hewani dan sayuran. Frekuensi makan anak autis tergolong kategori baik (8 anak). Tingkat konsumsi energi digolongkan kategori kurang (5 anak), sangat kurang (2 anak), dan sedang (1 anak). Tingkat konsumsi protein kategori sangat kurang (7 anak) dan kurang (1 anak). Perhitungan status gizi menggunakan indeks BB/U didapatkan hasil bahwa 8 anak memiliki status gizi yang baik dengan  $Z\text{-score} = -0,42 \leq Z \text{ skor} \leq 1,15$ . Hasil observasi perilaku menunjukkan bahwa 5 anak mengalami perubahan perilaku autistik setelah mengkonsumsi makanan berbahan dasar tepung terigu dan susu, 2 anak tidak mengalami perubahan perilaku karena tidak mengkonsumsi makanan berbahan dasar tepung terigu dan susu, dan 1 anak tidak menunjukkan perubahan perilaku autistik walaupun selalu mengkonsumsi makanan berbahan dasar tepung terigu dan susu.

**Kata kunci : pola konsumsi makanan, status gizi, perilaku, autis**

### **Abstract**

Autism is a developmental disorder of brain function in part characterized by the inability of: communication, social interaction, and adaptive behavior. Autistic behavior would be further increased if an autistic child consume foods with the wrong patterns of consumption. Therefore, it needs the selection of food items that will be given to a child with autism.

The purpose of this study to determine: 1) food consumption patterns of children with autism, 2) the nutritional status of children with autism, 3) the tendency of autistic behavior after consuming certain types of foods. This study describes the habits of food consumption patterns, nutritional status and changing trends of autistic behavior in children with autism 8 SDN Ketintang 2 Surabaya. Data collected by 1) interview with the parents to determine food consumption patterns, interviews with teachers to determine changes in the behavior of autistic school, observation techniques to study the behavior of children with autism in schools, and technical questionnaire using a food recall 3x24 hours to determine the pattern of consumption food children with autism.

The results of the study of food consumption patterns in children with autism is one child has a pattern of consumption of medium category and seven children less category. Food consumption patterns used indicator of the type of food, meal frequency, energy consumption, and the level of protein consumption. The type of food indicates that 8 children tend to consume staple foods, animal and vegetable dishes. Frequency of eating children with autism are classified as either category (8 children). The level of energy consumption is classified in category poor (5 children), very less (2 kids), and medium (1 child). The level of protein intake is very less category (7 kids) and less (1 child). Calculations of nutritional status using an index BB / U showed that eight children had good nutritional status with the

Z-score =  $-0.42 \leq Z \text{ score} \leq 1.15$ . The results of behavioral observation showed that (5 children) experienced changes in autistic behavior after consuming food made from flour and milk, (2) children do not experience changes in behavior because they do not consume foods made from flour and milk, and (1 child) showed no change autistic behavior although always consume foods made from flour and milk.

**Keywords: food consumption patterns, nutritional status, behavior, autism**

## PENDAHULUAN

Kasus *autisme* pada anak (*autism infantile*) semakin banyak sehingga menimbulkan kekhawatiran dikalangan masyarakat terutama orangtua. Prediksi penderita autis dari tahun ke tahun semakin meningkat. Di Indonesia tahun 2015 diperkirakan satu per 250 anak mengalami gangguan spektrum autis. Tahun 2015 di Indonesia diperkirakan terdapat kurang lebih 12.800 autism dan 134.000 penyandang spektrum autis (Judarwanto, 2015). Kata "*autisme*" berasal dari bahasa yunani "*autos*" yang berarti sendiri, jadi penyandang autisme pada dasarnya seseorang yang cenderung menikmati kegiatan dengan dirinya. Autisme merupakan kelainan yang terjadi pada anak yang tidak mengalami perkembangan normal, khususnya dalam hubungan dengan orang lain (Winarno, 2013 : 1).

Penyebab autisme adalah gangguan neurobiologis yang mempengaruhi fungsi otak sedemikian rupa sehingga anak tidak mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan dunia luar secara efektif. Penyandang autisme memiliki gejala yang bisa diamati ketika berinteraksi dengan orang lain. Perkembangan intelektual sekilas tampak normal, khususnya pada beberapa bagian, tetapi pada bagian lain ternyata abnormal. Beberapa diantaranya adalah gejala mengulang-ulang gerakan tubuh, seperti terus menerus mengguncang tubuhnya sendiri (Winarno, 2013 : 7).

Gejala autis meliputi gangguan komunikasi, interaksi sosial dan perilaku. Gejala autis bisa terlihat ketika anak memasuki usia 1–3 tahun. Gejala ini berdampak pada keterlambatan perkembangan dan pertumbuhan terutama pada bahasa untuk berkomunikasi dengan orang lain. Autis cenderung mengulang kata-kata dan mengalami kesulitan untuk memulai pembicaraan sehingga lebih memilih diam dan sibuk dengan kegiatannya sendiri. Anak autis mengalami kerusakan hubungan sosial, terkadang menarik diri dari lingkungannya.

Terdapat beberapa hal yang dapat memicu timbulnya autism termasuk pengaruh makanan atau alergi makanan (Judarwanto, 2005). Alergi pangan dapat memperburuk kondisi pasien autis terutama dua

alergen utama, yaitu: gluten (protein gandum) dan kasein (protein susu) (Winarno, 2008 : 4). Pengaturan pola konsumsi makanan bisa mengurangi perilaku pada anak autis sehingga anak autis tidak mengalami alergi makanan. Pola konsumsi makanan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan (Supriasa, 2013). Pola konsumsi makanan anak autis berbeda dengan anak yang memiliki kondisi normal. Pola konsumsi makanan harus memperhatikan makanan yang dianjurkan dan makanan yang harus dihindarkan.

Pemilihan bahan makanan yang baik dapat mengurangi gejala autis. Jenis bahan makanan yang di anjurkan adalah bahan makanan yang tidak mengandung *gluten*, *casein*, gula, soda, garam, kedelai, khamir/ candida, dan pangan organik misalnya: beras, umbi-umbian, kacang-kacangan jagung, daging ayam, daging sapi, ikan, telur, buah-buahan dan sayur yang rendah karbohidrat misalnya: wortel, brokoli, kol, bayam dan sebagainya (Soenardi, 2009). Salah satu alternatif bahan makanan yang boleh dikonsumsi adalah jenis tepung GFCE (*Gluten Free dan Casein Free*). Tepung GFCE sudah banyak dijual dipasaran dan dapat langsung digunakan sebagai bahan baku makanan, dibuat biskuit atau makanan lainnya. Selain itu berbagai produk bebas gluten dan kasein telah banyak dijual baik berupa produk yang sudah jadi, antara lain berupa roti atau tepung yang beraneka ragam jenisnya.

Pola konsumsi makanan yang baik akan mempengaruhi status gizi anak autis sehingga sangat penting bagi orang tua untuk memperhatikan pola konsumsi makanan anak autis. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2013 : 18). Status gizi baik terjadi apabila makanan yang dikonsumsi sudah memenuhi kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila pengkonsumsian zat gizi yang dibutuhkan tubuh mengalami kekurangan, sehingga tubuh akan terlihat kurus dan kurang bertenaga. Status gizi lebih menunjukkan kondisi kelebihan pengkonsumsian makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kelebihan konsumsi ini akan disimpan di jaringan

dalam bentuk lemak sehingga menyebabkan seseorang mengalami kegemukan.

Penanggulangan status gizi lebih dan kurang bisa dilakukan dengan cara melakukan pengaturan pola makanan yang dikonsumsi oleh anak autis. Pengaturan pola konsumsi makanan ini sebaiknya dilakukan sedini mungkin. Beberapa penelitian tentang pengaruh makanan terhadap gangguan perilaku anak juga telah dilakukan, dan memberikan hasil bahwa beberapa jenis makanan dengan mekanisme tertentu ternyata sangat mempengaruhi gangguan fungsi otak dan perilaku anak. Hasil penelitian Judarwanto (2006) berjudul *Behaviour Biomedis Clinic* atau klinik Biomedis Gangguan Perilaku terhadap 95 anak menyatakan, bahwa setelah dilakukan penghindaran terhadap makanan tertentu ternyata gangguan saluran cerna dan gangguan perilaku seperti gangguan emosi, perilaku agresif, keterlambatan bicara, gangguan tidur dan beberapa gejala yang ada dalam penderita autisme terdapat perbaikan secara drastis.

Sekolah Dasar Negeri Ketintang 2 Surabaya adalah sekolah inklusi. Sekolah inklusi adalah sekolah yang menerima siswa didik yang memiliki kebutuhan khusus yang belajar bersama dengan anak normal. Di SDN Ketintang 2 Surabaya ditemui sejumlah 8 siswa penyandang autis. Hasil pengamatan terhadap kondisi sekolah dan murid, serta hasil wawancara dengan guru dan orang tua menunjukkan, bahwa di kantin sekolah dan sekitar sekolah masih dijual makanan dan minuman yang mengandung gluten dan kasein seperti: mie instan, ayam goreng tepung, minuman sachet kemasan yang mengandung susu, *snack* yang mengandung msg, biskuit yang mengandung kasein dan tepung terigu.

Penjaja makanan dan minuman di kantin dan di sekitar sekolah tidak melarang anak autis membeli makanan yang mengandung gluten dan kasein. Guru dan orang tua juga tidak bisa memantau kebiasaan anak ketika membeli makanan dan minuman sehingga menyebabkan anak autis mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gluten dan kasein. Hal ini menyebabkan anak tidak terkontrol pola konsumsinya, sering terjadi perubahan perilaku setelah anak mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gluten dan kasein misalnya: agresif (memukul, berteriak, dan marah), mengalami gangguan konsentrasi (cepat merasa bosan belajar, bermain dan sulit menyelesaikan tugas dan ujian saat pembelajaran di kelas) dan ada anak autis yang mengalami gangguan sensoris yaitu sensitive terhadap suara. Berdasar uraian di atas, maka akan dilakukan penelitian tentang “Pola Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Perilaku Anak Autis (Studi Kasus di SDN Ketintang 2 Surabaya)”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pertimbangan bahwa penelitian ini tidak memberikan perlakuan. Pada penelitian ini tidak mengubah, menambah, atau mengadakan manipulasi terhadap objek atau wilayah penelitian.

Penelitian ini dilakukan di SDN Ketintang 2 Surabaya. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2016. Subjek dalam penelitian ini adalah anak autis di SDN Ketintang 2 Surabaya. Jumlah anak autis yang dijadikan subjek penelitian sebanyak 8 anak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner, wawancara, dan observasi. Instrumen lembar kuisioner berupa *food recall* 3x24 jam yang dilakukan dengan mencatat jenis bahan makanan, frekuensi makan dan jumlah konsumsi makanan. Instrumen timbangan injak yaitu *detecto* dengan tingkat ketelitian 0,1 kg untuk mengetahui berat badan anak autis. Instrumen lembar observasi untuk mengetahui status gizi anak autis menggunakan Z-Score (indeks BB/U) dengan pedoman sebagai berikut:

Tabel 1 Tabel Indeks BB/U

| Kriteria Gizi | Z- Score                 |
|---------------|--------------------------|
| Gizi Buruk    | $\leq -3$ SD             |
| Gizi Kurang   | $-3$ SD s/d $\leq -2$ SD |
| Gizi Baik     | $-2$ SD s/d $\leq +2$ SD |
| Gizi Lebih    | $> +2$ SD                |

Instrumen kuisioner berisikan daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh guru untuk mengetahui perilaku anak autis selama berada di sekolah dan dijawab orang tua ketika anak berada di rumah.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mendeskripsikan data hasil *food recall* 3x24 jam, status gizi hasil antropometri (indeks BB/U), dan perilaku autis hasil observasi dan wawancara pada orang tua dan guru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian adalah sebagai berikut:

### 1. Pola Konsumsi Makanan

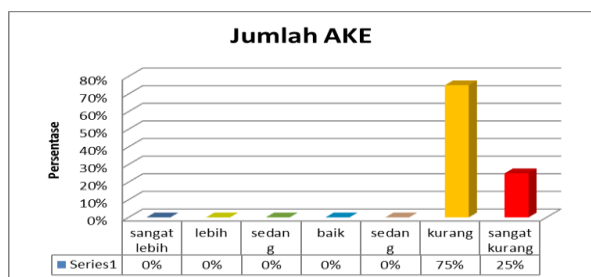
Pola konsumsi responden dilihat dari jumlah makanan, frekuensi makan dan jenis makanan.

#### a. Jumlah Makanan

Jumlah makanan dilihat berdasarkan perhitungan tingkat konsumsi energi dan protein anak autis.

##### 1) Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi energi anak autis dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu baik, sedang, kurang dan sangat kurang. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan hasil sebagai berikut:

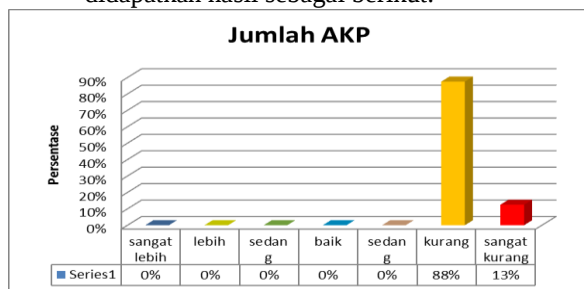


Gambar Diagram Tingkat Konsumsi Energi

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi energi dalam kategori kurang sejumlah 6 anak (75%) dan kategori sangat kurang sejumlah 2 anak (25%).

## 2) Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat Konsumsi energi anak autisme dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu baik, sedang, kurang dan sangat kurang. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar Diagram Tingkat Konsumsi Protein

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi protein dalam kategori baik sejumlah 5 anak (62,5%), kategori kurang sejumlah 3 anak (37,5%).

## b. Frekuensi Makan

Frekuensi makanan dihitung berdasarkan hasil *food recall* 3x24 jam. Hasil data disajikan dalam tabel sebagai berikut:



Gambar Diagram Frekuensi Makan

Berdasarkan gambar diagram frekuensi makan di atas diketahui bahwa frekuensi makan responden dengan kategori baik sejumlah 8 anak (100%), kategori sedang kategori buruk sejumlah 0 anak (0%).

## c. Jenis Makanan

Jenis makanan anak autisme didapatkan berdasarkan *food recall* 3x24 jam. Hasil data selengkapnya dapat dilihat di bawah ini:

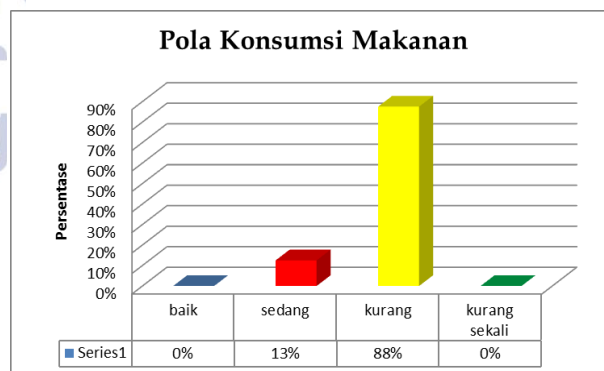
Tabel 2 Jenis Makanan

| No | Nama   | Makanan Pokok | Lauk Hewani | Lauk Nabati | Sayuran | Buah-Buahan |
|----|--------|---------------|-------------|-------------|---------|-------------|
| 1  | Alif   | 4             | 4           | 2           | 4       | 3           |
| 2  | Tegar  | 4             | 4           | 2           | 4       | 3           |
| 3  | Tria   | 4             | 3           | 4           | 4       | 2           |
| 4  | Farhan | 4             | 4           | 4           | 4       | 1           |
| 5  | Raihan | 4             | 4           | 1           | 4       | 1           |
| 6  | Heikal | 4             | 4           | 2           | 4       | 1           |
| 7  | Ilham  | 4             | 4           | 2           | 4       | 1           |
| 8  | Dhani  | 4             | 4           | 2           | 4       | 4           |

Berdasarkan data jenis makanan di atas diketahui bahwa jenis makanan responden terdiri dari jenis makanan pokok dengan kategori baik sejumlah 8 anak, jenis makanan lauk hewani dengan kategori baik sejumlah 7 anak dan kategori sedang sejumlah 1 anak, jenis makanan lauk nabati dengan kategori baik sejumlah 2 anak, kategori kurang sejumlah 5 anak dan kategori kurang sekali sebanyak 1 anak, jenis makanan sayuran dengan kategori baik sejumlah 8 anak dan jenis makanan buah-buahan kategori baik sejumlah 1 anak, kategori sedang 2 anak, kategori kurang sejumlah 1 anak dan kategori sangat kurang sejumlah 4 anak.

Tabel 3 Pola Konsumsi Makanan Anak Autisme

| No | Nama   | Pola Konsumsi Makanan |   |   |   |   |                 |              | Total | Hasil | Ket |        |
|----|--------|-----------------------|---|---|---|---|-----------------|--------------|-------|-------|-----|--------|
|    |        | Jenis Makanan         |   |   |   |   | Frekuensi Makan | Jumlah Makan |       |       |     |        |
|    |        | A                     | B | C | D | E |                 | AKE          |       |       |     | AKP    |
| 1  | Alif   | 4                     | 4 | 2 | 4 | 3 | 3               | 2            | 1     | 23    | 2   | Kurang |
| 2  | Tegar  | 4                     | 4 | 2 | 4 | 3 | 3               | 2            | 1     | 23    | 2   | Kurang |
| 3  | Tria   | 4                     | 3 | 4 | 4 | 2 | 3               | 2            | 1     | 23    | 2   | Kurang |
| 4  | Farhan | 4                     | 4 | 4 | 4 | 1 | 3               | 1            | 1     | 22    | 2   | Kurang |
| 5  | Raihan | 4                     | 4 | 1 | 4 | 1 | 3               | 2            | 2     | 21    | 2   | Kurang |
| 6  | Heikal | 4                     | 4 | 2 | 4 | 1 | 3               | 2            | 1     | 21    | 2   | Kurang |
| 7  | Ilham  | 4                     | 4 | 2 | 4 | 1 | 3               | 2            | 1     | 21    | 2   | Kurang |
| 8  | Dhani  | 4                     | 4 | 2 | 4 | 4 | 3               | 3            | 1     | 25    | 3   | Sedang |



Gambar Diagram Pola Konsumsi Makanan

Berdasarkan tabel dan gambar diagram di atas dapat terlihat bahwa pola konsumsi responden dalam kategori sedang sejumlah 1 anak (12,5%) dan kategori kurang sejumlah 7 anak (87,5%). Hasil

tersebut menunjukkan paling banyak anak autis di SDN Ketintang 2 Surabaya memiliki pola konsumsi makanan kategori kurang.

## 2. Status Gizi

Berdasarkan perhitungan status gizi menggunakan indeks BB/U didapatkan hasil data sebagai berikut:

Tabel 4 Perhitungan Z-Score Status Gizi Autis

| Nama           | L/P | Umur (th)        | BB (Kg) | Z-Score BB/U | Status Gizi |
|----------------|-----|------------------|---------|--------------|-------------|
| M. Alif W.S    | L   | 9 tahun 8 bulan  | 23      | -1,659       | Baik        |
| M. Tegar S.    | L   | 9 tahun 7 bulan  | 35      | 0,75         | Baik        |
| Tria Ningrum   | P   | 10 tahun 8 bulan | 32      | -0,42        | Baik        |
| M. Farhan A.   | L   | 12 tahun 1 bulan | 42      | -0,82        | Baik        |
| Randi Imanda   | L   | 11 tahun 1 bulan | 30      | -1           | Baik        |
| Varel Heikal   | L   | 13 tahun 7 bulan | 40      | -1,078       | Baik        |
| Ilham Ridho A. | L   | 13 tahun 4 bulan | 60      | 1,15         | Baik        |
| Surya Ramdhani | L   | 13 tahun 3 bulan | 40      | -0,853       | Baik        |

Berdasarkan hasil pada tabel di atas dapat dilihat bahwa semua responden yang berjumlah 8 orang (100%) memiliki status gizi dengan Z-score =  $-0,42 \leq Z \text{ skor} \leq 1,15$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa semua anak autis di SDN Ketintang 2 Surabaya memiliki status gizi baik.

## 3. Perilaku Autis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di dapatkan hasil perilaku autis ketika di kelas, saat istirahat dan ketika berada di rumah.

Tabel 5 Hasil Pengukuran Perilaku Autis

|        | Saat di kelas |     |     |     |     | saat istirahat |     |     |     |     | Saat di rumah |     |     |     |     |
|--------|---------------|-----|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|
|        | P 1           | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 1            | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 | P 1           | P 2 | P 3 | P 4 | P 5 |
| Alif   | 0             | 1   | 0   | 1   | 1   | 0              | 1   | 1   | 0   | 1   | 0             | 1   | 0   | 1   | 1   |
|        | 0             | 0   | 1   | 0   | 0   | 0              | 0   | 1   | 1   | 1   | 1             | 1   | 0   | 1   | 1   |
| Tria   | 1             | 1   | 1   | 1   | 1   | 0              | 1   | 1   | 1   | 1   | 1             | 1   | 0   | 1   | 1   |
| Randi  | 0             | 1   | 1   | 1   | 1   | 1              | 1   | 0   | 1   | 0   | 1             | 1   | 0   | 1   | 0   |
| Farhan | 0             | 1   | 1   | 0   | 1   | 1              | 1   | 1   | 1   | 1   | 0             | 1   | 1   | 1   | 1   |
| Heikal | 0             | 0   | 1   | 1   | 0   | 0              | 0   | 1   | 0   | 0   | 1             | 1   | 0   | 1   | 0   |
| Ilham  | 1             | 1   | 1   | 0   | 1   | 0              | 0   | 0   | 0   | 1   | 1             | 1   | 0   | 1   | 1   |
| Dhani  | 1             | 1   | 1   | 0   | 1   | 0              | 1   | 0   | 0   | 1   | 1             | 1   | 0   | 1   | 0   |

Keterangan

Ya = Skor 1

Tidak = Skor 0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa anak autis cenderung diam, kurang berinteraksi sosial dan berkomunikasi dengan siswa atau guru ketika berada di sekolah. Ketika berada di rumah anak autis

mau diajak berinteraksi sosial dan berkomunikasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semua anak autis kurang berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan orang tua, guru, dan teman sekolah.

## PENUTUP

### Simpulan

1. Pola konsumsi makanan anak autis adalah sedang 1 anak dan kurang 7 anak dengan indikator jenis makanan, menunjukkan bahwa 8 anak cenderung mengkonsumsi makanan pokok, lauk hewani dan sayuran. Frekuensi makan anak autis tergolong kategori baik (8 anak). Tingkat konsumsi energi digolongkan kategori kurang (5 anak), sangat kurang (2 anak), dan sedang (1 anak). Tingkat konsumsi protein kategori sangat kurang (7 anak) dan kurang (1 anak).
2. Status gizi 8 orang (100%) memiliki status gizi yang baik dengan Z-score =  $-0,42 \leq Z \text{ skor} \leq 1,15$ .
3. Hasil observasi perilaku menunjukkan bahwa 5 anak mengalami perubahan perilaku autistik setelah mengkonsumsi makanan berbahan dasar tepung terigu dan susu, 2 anak tidak mengalami perubahan perilaku karena tidak mengkonsumsi makanan berbahan dasar tepung terigu dan susu, dan 1 anak tidak menunjukkan perubahan perilaku autistik walaupun selalu mengkonsumsi makanan berbahan dasar tepung terigu dan susu.

### Saran

1. Hasil penelitian ini masih kurang sempurna, diharapkan ada penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas lebih mendalam tentang hubungan pola konsumsi, status gizi dan perilaku anak autis.
2. Diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.
3. Diharapkan orang tua lebih bijak dalam mengatur pola konsumsi makanan untuk memenuhi kecukupan gizi anak autis.
4. Diharapkan ada edukasi untuk orang tua dan anak autis tentang pemilihan makanan yang baik, pendidikan dan terapi yang cocok digunakan untuk perawatan dan penanganan anak autis.
5. Orang tua sebaiknya berusaha untuk mencari alternatif makanan pengganti yang tidak mengandung gluten, casein, gula, soda dan msg agar perilaku autis anak tidak semakin parah.
6. Pihak sekolah terutama penjaga kantin dan Guru sebaiknya memantau makanan anak autis supaya anak autis tidak memakan makanan dan minuman yang mengandung gluten dan casein.

## DAFTAR PUSTAKA

- Judarwanto, 2005. *Alergi Makanan, Diet dan Autisme*. (Jurnal Online) <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/05/alergi-autisme.pdf>. Diakses tanggal 10 Desember 2015

- Judarwanto, Widodo. 2006. *Pencegahan Autisme pada Anak*. (online) <http://www.puterakembara.org>. Diakses tanggal 10 Desember 2015
- Soenardi dan Soetardjo. (2009). *Terapi Makanan Anak dengan Gangguan Autisme*. (Online) [http://www.p3gizi.litbang.depkes.go.id/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=52](http://www.p3gizi.litbang.depkes.go.id/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=52). Diakses 13 April 2015.
- Supariasa,dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

