



Hakikat Dan Konsep Sehat Pada Kesehatan Gizi Anak Usia Dini

Nurliyah Nasution¹, Yusniarti², Yusnani Batubara³

Sekolah Tinggi Agama Islam Panca Budi Perdagangan Sumatera Utara¹²³.

dosen.nurliyah.nasution.@staipancabudi.ac.id¹, yusniarti@staipancabudi.ac.id²

yusnani.batu@staipancabudi.ac.id³

ARTICLE INFO

Article History

Received: 4 Desember 2023

Revised: 14 Desember 2023

Accepted: 28 Desember 2023

Keywords

Health, Early Childhood Nutrition

Kata Kunci

Kesehatan, Gizi Anak Usia Dini

ABSTRACT

The problem in this research is whether the role of health and nutrition can influence the growth and development of early childhood. Meanwhile, the aim of this research is to find out whether health and nutrition are related to early childhood development. This method is library research, the qualitative analysis uses Miles and Huberman model data, data analysis uses the Miles and Huberman cycle which includes data reduction, data models, and verification. Meanwhile, to test the validity of this research, credibility, transferability, dependability and certainty so that the validity of this research can be known. The results of this research are that health and nutrition play an important role in the growth and development of early childhood. Nutrition or nutrition is a component that must be present and its existence is very necessary for the body, especially in the process of physical growth and development, the nervous system and brain, as well as the level of human intellect and intelligence. Fulfilling nutritional needs is the main factor in achieving growth and development results in accordance with genetic potential.

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah peran kesehatan dan gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini?. Sedangkan tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah kesehatan dan gizi ada hubungannya pada perkembangan anak usia dini. Metode ini merupakan penelitian *library research*, analisis kualitatifnya menggunakan data model Miles dan Huberman, analisis data menggunakan siklus miles dan huberman yang meliputi reduksi data, model data, dan verifikasi. Sedangkan untuk menguji keabsahan pada penelitian ini *keabsahan, transferability*, ketergantungan, dan kepastian sehingga penelitian ini dapat diketahui keabsahannya. Hasil penelitian ini adalah bahwa kesehatan dan gizi/ nutrisi sangat berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Gizi atau nutrisi merupakan komponen yang harus ada dan keberadaannya sangat diperlukan oleh tubuh terutama dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik.

Pendahuluan

Anak usia 0-6 tahun sangat membutuhkan suatu pendidikan. karena usia ini merupakan usia dasar bagi perkembangan dan perkembangan, segala sesuatunya dianggap sama, tidak peduli dari suku atau budaya mana anak tersebut berasal. Dimana pada saat itu merupakan masa tumbuh perkembangan otak yang luar biasa pesatnya. Hadi Siswanto (2012) dalam jurnal "Pendidikan

Kesehatan Unsur Utama Dalam Pendidikan Anak Usia Dini" mendefinisikan meningkatnya daya pikir seorang anak menunjukkan bahwa betapa pentingnya membentuk saraf-saraf pada anak usia dini. Apabila seorang anak tidak mendapatkan asupan gizi, nutrisi yang cukup, kerjasama yang baik, perhatian dari orang tua dan orang-orang disekitarnya, maka perkembangannya tidak akan berjalan dengan baik.

Perkembangan pada saraf-saraf anak usia dini terutama dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Keluarga merupakan tonggak awal untuk merangsang perkembangan anak usia dini. Untuk itu apabila di lingkungan keluarga, terutama pada orang tua harus memahami betapa pentingnya kesehatan gizi bagi tumbuh kembangnya pertumbuhan pada anak usia dini tersebut. Dengan demikian dalam hal ini akan dipaparkan hakikat dari kesehatan gizi pada anak usia dini (D.P. Addy, 1993).

Tinjauan Pustaka

A. Hakikat Kesehatan Gizi Anak Usia Dini

World Health Organization (WHO) (2016) dalam jurnal Pelayanan Kesehatan Mental Dalam Hubungannya Dengan Disabilitas dan Gaya Hidup Masyarakat Indonesia (Analisis Lanjut Riskesdas 2007 Dan 2013) mengutarakan bahwa yang dimaksud dengan kesehatan adalah keadaan sempurna secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya kemandirian dari penyakit dan kecacatan.

Sementara yang dimaksud dengan gizi adalah *Asosiasi tweek "nourishment"* berasal dari kata Badui ghidza, yang berarti "makanan". Sementara itu, dari bahasa Inggris, struktur tweek "*nourishment*" berasal dari asosiasi individual '*food*', artinya sesuatu yang berdampak pada siklus perubahan berbagai macam makanan yang masuk ke dalam tubuh, yang dapat menunjang kehidupan.

Gizi dalam arti luas adalah komponen-komponen yang terkandung dalam makanan, dimana komponen-komponen tersebut dapat memberikan manfaat langsung bagi tubuh yang memakannya sehingga menjadi sehat. Seperti karbohidrat, protein, lemak, nutrisi, mineral dan air.

Pada usia dini, anak-anak harus dipersiapkan dan diajarkan bagaimana memilih sumber makanan yang baik dan buruk. Makanan bergizi akan sangat membantu perkembangan dunia nyata dan meningkatkan pengetahuan anak. Sebaiknya orang tua dan instruktur membantu anak untuk melihat dan memazhami berbagai jenis makanan yang bergizi dan tidak. Jika anak tidak mendapatkan makanan yang bergizi, hal ini tidak hanya akan menghambat fungsi otak dan otak, namun juga dapat membuat anak terserang penyakit dan menghambat pengalaman tumbuh kembangnya.

Pola makan yang baik menjamin kebutuhan energi dan perkembangan anak Anda terpenuhi. Pola makan yang baik juga dapat melindungi si kecil dari penyakit serta membantu perkembangan psikologis dan kemampuan belajarnya.

Pola makan yang baik untuk anak kecil belum tentu sama dengan yang dilakukan orang dewasa. Kebutuhan harian anak akan energi (kalori) dan nutrisi lainnya sangatlah tinggi, terutama saat si kecil mulai berjalan-jalan. Selama ini ia ternyata lebih dinamis dan berkembang pesat. Namun, karena perut anak masih kecil, anak belum bisa makan dalam jumlah banyak sekaligus. Segmen makanan untuk anak kecil umumnya mencapai 33% hingga separuh segmen orang dewasa. Pasalnya, mereka juga membutuhkan camilan bergizi di antara 3 makan malam utama. Anak-anak perlu mengonsumsi makanan yang mudah diolah dan bergizi tinggi. Terdapat 4 kategori nutrisi bergizi, antara lain:

1. Lemak dan Gula

Pola makan yang seimbang harus mengandung cukup lemak dan gula. Jauhi gula. Berikan sumber makanan olahan susu yang tinggi lemak.

2. Daging dan pilihan lainnya

Berikan secara konsisten 1 porsi daging, ikan, atau telur, atau 2 porsi tumbuhan, seperti kacang-kacangan.

3. Sumber makanan susu

Berikan secara konsisten tidak kurang dari 350 ml susu tinggi lemak atau 2 bagian cheddar atau yogurt.

4. Makanan berdaun

Berikan secara konsisten sekitar 4 porsi produk atau sayuran segar, kalengan atau beku. Jus produk organik dihitung sebagai 1 porsi meskipun diberikan lebih dari 1 kali.

B. Hubungan Gizi Dengan Kesehatan Anak Usia Dini

Kesehatan dan gizi dapat diartikan sebagai sesuatu yang mendatangkan kebaikan dengan memberikan zat-zat makanan yang dibutuhkan tubuh. Makanan ASI merupakan makanan utama, sedangkan makanan lainnya merupakan sumber makanan korelatif. Anak-anak yang berusia 1 - 3 tahun sama sekali tidak berdaya melawan penyakit makanan. Mereka dapat dididik untuk makan sendirian, dengan mencicipi makanan yang lembut, tidak gurih dan tidak menyegarkan. Anak-anak sebaiknya tidak diberikan makanan manis dalam jumlah berlebihan pada usia dini agar tidak terjadi karies (lubang), oleh karena itu anak perlu mengetahui cara membersihkan giginya. Pada usia 4 - 6 tahun, kebutuhan gizi anak pada umumnya rendah, karena anak sudah bisa memilih

sendiri makanannya, sehingga pemahaman tentang manfaat kesehatan dapat di didik Santoso dan Soegeng, 2010).

Berfokus pada kesehatan dan gizi anak sejak awal, dimulai sejak dalam kandungan sangatlah penting. Kesehatan dan gizi sangat berdampak pada perkembangan dan kemajuan anak serta kecakapan intelektual pikiran anak. Anak yang mendapat gizi yang teratur dan padat akan berkembang menjadi manusia yang berkualitas dan cerdas. Karena anak masih dalam kandungan, kesehatan dan gizi harus difokuskan melalui ibu. Karena kesehatan dan gizi anak, meskipun masih dalam kandungan ibu, akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Caranya antara lain dengan memberikan kecenderungan untuk fokus pada makan, minum, dan menjaga kesehatan.

Ismaniar (2010) dalam Jurnal "Metode-Metode Pengembangan Perilaku Hidup Sehat Anak Usia Dini." mengatakan bahwa sebaiknya orang tua benar-benar fokus saat memberikan makanan kepada anak, makanan tersebut harus padat dan memberikan dorongan yang baik terhadap perkembangan anak. Pengetahuan seorang anak bergantung pada kesehatan dan gizinya, gizi dan kesehatan serta wawasannya saling berkaitan satu sama lain. Jika pola makan Anak tidak bergizi maka akan mengganggu kesehatan dan pengetahuan si anak tersebut. Di sisi lain, pola makan yang bergizi akan semakin mengembangkan kinerja otak yang baik, sementara kesehatan memungkinkan anak untuk fokus mengingat sesuatu dan bergerak dengan baik, sehingga menghasilkan anak yang cerdas.

C. Gangguan-gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini

Makanan yang tidak sehat juga akan mengganggu kesehatan anak. Sehat berarti terbebas dari segala penyakit. Definisi sehat menurut UU No. 9 Tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan, bahwa sehat adalah sehat badan, rohani (mental), dan sosial, bukan hanya sebatas dari penyakit-penyakit, cacat, dan kelemahan (Depkes RI, 1996). Jika gizi buruk terjadi pada anak, maka akan mengganggu kinerja otak bahkan menurunkan kemampuan mental anak. Bukan berarti makanan surgawi dapat memberikan rezeki yang sesuai, namun makanan dengan gizi yang disesuaikan adalah makanan yang mengandung gula, protein, lemak, nutrisi dan mineral dengan kadar yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak.

Kesehatan individu bergantung pada tingkat pemanfaatan makanan. Tingkat makanan yang masih belum diketahui berdasarkan kualitas dan kuantitas hidangannya. Susunan hidangan harus sesuai kebutuhan tubuh, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Pemanfaatan yang kualitas dan kuantitasnya rendah, makan berlebihan atau kurang makan akan menyebabkan

kondisi kesehatan dan gizi yang tidak merata sehingga menimbulkan berbagai penyakit, antara lain gizi berlebih (kegemukan), kurang gizi, infeksi metabolik bawaan dan kerusakan. makanan.

Ada beberapa macam permasalahan yang sering terjadi pada anak usia dini, antara lain:

1. Makan dalam jumlah yang tidak mencukupi atau berlebihan
2. Kekurangan zat makanan disebut defisiensi dan berakibat tidak sehat., Zat makanan yang berlebihan juga menyebabkan berbagai penyakit. Kekurangan normal termasuk protein dan gula, serta nutrisi dan mineral. Sementara itu, kelebihan makanan umumnya disebabkan oleh konsumsi lemak, protein, dan gula.

3. Masalah kejiwaan (Gangguan Psikis).

Beberapa masalah mental pada remaja adalah masalah pribadi, pembelajaran, sosial, mental dan masalah luar biasa.

4. Gangguan sosial.

Permasalahan sosial terjadi karena tidak adanya keharmonisan antara diri sendiri dan lingkungan secara umum.

5. Gangguan psikiatri yang muncul karena faktor psikososial.

Beberapa masalah kejiwaan yang bisa terjadi pada anak adalah kekacauan yang berhubungan dengan orang tua, kekacauan dalam diri anak. Masalah ini terjadi pada anak-anak yang mempunyai kekurangan atau kecacatan.

Selain beberapa masalah yang terjadi pada anak, beberapa penyakit juga sering menimbulkan kesan yang berkaitan dengan keadaan dirinya. Ada beberapa penyakit pada anak usia dini yang sering menyerang sehingga penanggulangannya sangat penting. Penyakit yang diderita anak tersebut antara lain cacar air, demam berdarah, polio, ngompol, dan diare. Di antara beberapa penyakit yang sering menyerang anak, ada satu penyakit yang pasti dialami oleh setiap anak, baik yang berusia di atas enam tahun, yaitu cacar air, dimana penyakit ini menjalar ke seluruh tubuh anak.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan langkah mengumpulkan data dan informasi tentang peran pendidik dalam pemeliharaan kesehatan anak usia dini melalui berbagai sumber rujukan, seperti buku, dokumen, jurnal dan artikel terkait sehingga dapat dijadikan landasan atau alat pelaksanaan penelitian. Maka, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research). Untuk selanjutnya, semua sumber rujukan dianalisis secara menyeluruh untuk mendukung suatu saran dan gagasan.

Pembahasan

Aulia Insani (2022) dalam Jurnal "Pemenuhan Asupan Gizi Anak melalui Bekal Makanan Sehat bagi Kesehatan Anak Usia Dini, mengatakan bahwa kesehatan dan gizi pada anak usia dini sangat berkaitan erat. Kesehatan dan gizi sangat berdampak pada perkembangan dan kemajuan anak serta kecakapan intelektual pikiran anak. Anak yang mendapat gizi yang teratur dan padat akan berkembang menjadi manusia yang berkualitas dan cerdas serta dapat juga berpengaruh pada mental kesehatan tubuhnya.

Wardhani, Jasmikowati, dan Rahman (2019) dalam jurnal Pangan Toyiyah: Mengenalkan Perspektif Gaya Hidup Sehat Untuk Pendidikan Anak Usia Dini mengatakan bahwa terdapat 4 kategori nutrisi bergizi untuk anak usia dini yaitu:

1. Lemak dan gula yang seimbang
2. Daging dan pilihan Lainnya
3. Sumber Makanan Susu
4. Makanan Berdaun

Makanan yang tidak sehat juga akan mengganggu kesehatan anak. Jika gizi buruk terjadi pada anak, maka akan mengganggu kinerja otak bahkan menurunkan kemampuan mental anak.

Dini Fauziah (2023) dalam jurnal Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di RA Tunas Harapan Ranca Emas menuliskan ada beberapa gangguan kesehatan yang bisa berdampak pada anak jika kesehatan dan gizinya kurang dalam pengawasan yaitu sebagai berikut:

1. Gangguan Psikis
2. Gangguan Sosial
3. Gangguan Psikiatri
4. Kekurangan dan Kelebihan Zat

Kesimpulan

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan gizi berperan aktif dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh anak usia dini. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik. serta asupan gizi yang baik akan menghadirkan kesehatan mental, jiwa pada anak. Jika asupan pemberian gizi yang buruk akan berdampak terjadinya penyerangan penyakit dan menimbulkan tubuh anak tidak sehat. Untuk itu perlunya diperhatikan makanan bergizi untuk anak usia dini. Adapun kategori makanan bergizi untuk anak usia dini yaitu:

1. Lemak dan gula yang seimbang

2. Daging dan pilihan lainnya
3. Makanan dedaunan
4. Makanan susu

Daftar Pustaka

- Addy, D.P. *Kesehatan Anak, Alib Bahasa: Meitasari Tjandrusa*. Jakarta: Arcan, 1993
- Depkes RI. Direktorat Bina Kesehatan Keluarga. Ditjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat. Pedoman Pembinaan Kesehatan Anak Didik TK. Jakarta: Depkes RI, 1996.
- Fauziah, Dini. "Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di RA Tunas Harapan Ranca Emas." *Journal of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PLAUD-Ku 2.1* (2023): 67-74.
- Insani, Aulia. "Pemenuhan Asupan Gizi Anak melalui Bekal Makanan Sehat bagi Kesehatan Anak Usia Dini." *Journal of Innovation Research and Knowledge 2.3* (2022): 843-848.
- Ismaniar, Ismaniar. "Metode-Metode Pengembangan Perilaku Hidup Sehat Anak Usia Dini." *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan 10.2* (2010): 36-41.
- Santoso, Soegeng. *Kesehatan dan Gizi*. Cetakan Kesebelas. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, 2010.
- Rusilanti, et.al, *Gizi dan Kesehatan Anak Pra Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.
- Siswanto, Hadi. "Pendidikan Kesehatan Unsur Utama Dalam Pendidikan Anak Usia Dini." *Jurnal Cakrawala Pendidikan 5.2* (2012).
- Wardhani, Wahyu Dyah Laksmi, Tri Endang Jatmikowati, and Angraeny Unedia Rahman. "Pangan Toyyibah: Mengenalkan Perspektif Gaya Hidup Sehat Untuk Pendidikan Anak Usia Dini." *Early Childhood: Jurnal Pendidikan 3.2* (2019): 1-14.
- Wardhani, Yurika Fauziah, and Astridya Paramita. "Pelayanan Kesehatan Mental Dalam Hubungannya Dengan Disabilitas dan Gaya Hidup Masyarakat Indonesia (Analisis Lanjut Riskesdas 2007 Dan 2013)." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan 19.1* (2016): 99-107.