

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

## Asupan Gizi Seimbang Bermanfaat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini di Tengah Era Generasi Z

Putri Zuniar Dias Ningrum<sup>1</sup>, Umi Rohmah<sup>2</sup>, Rita Suciani<sup>3</sup>, Rizkita Putri Haiza<sup>4</sup>, Rosyida Kharisma Sari<sup>5</sup>, Salsabila Futikhatis Salma<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> IAIN Ponorogo

Jl. Pramuka No. 156, Ronowijayan, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur  
63471, Indonesia

E-mail: [pzuniar@gmail.com](mailto:pzuniar@gmail.com), [umi\\_rohmah@iainponorogo.ac.id](mailto:umi_rohmah@iainponorogo.ac.id), [ritasuciani503@gmail.com](mailto:ritasuciani503@gmail.com),  
[rizkitahaiza8@gmail.com](mailto:rizkitahaiza8@gmail.com), [rosyida444kha@gmail.com](mailto:rosyida444kha@gmail.com), [salsabiiilasalma013@gmail.com](mailto:salsabiiilasalma013@gmail.com)

### Abstrak

Memaksimalkan potensi tumbuh kembang anak sangat penting dilakukan, karena hal ini akan terjadi secara terus menerus. Langkah awal yang harus diperhatikan yaitu dengan memperhatikan pemberian zat gizi pada masa perinatal, masa bayi sampai fase selanjutnya. Pada masa usia dini, anak akan mengalami pematangan organ dan kemampuan motorik yang sangat pesat, sehingga pada masa ini anak sangat membutuhkan dukungan lingkungan yang baik terutama pada aspek pemenuhan makanan yang mengandung zat gizi. Dengan mengoptimalkan lingkungan tumbuh kembang anak pada masa ini akan menjadikan kunci dari kualitas dan produktivitas anak dimasa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk sumber pengetahuan khalayak bahwa Asupan Gizi Seimbang Bermanfaat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini di Tengah Era Generasi Z. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *library research*. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa asupan gizi yang seimbang sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan anak usia dini, khususnya pada proses pertumbuhan dan perkembangannya. Karena masa usia dini merupakan masa emas yang mana anak-anak akan membutuhkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya. Apabila anak tidak diberi makanan sesuai gizinya maka akan berdampak pada status gizi buruk, sehingga dapat menghambat pertumbuhan serta perkembangan anak. Mengingat makanan zaman sekarang berupa makanan siap saji, yang tidak dapat dipastikan tingkat kebutuhan gizinya.

**Kata Kunci:** gizi, anak, pertumbuhan, kesehatan.

### Abstract

*Maximizing the growth and development potential of children is very important, because this will happen continuously. The first step that must be considered is to pay attention to nutrition during the perinatal period, infancy until the next phase. In early childhood, children will experience rapid maturation of organs and motor abilities, so at this time children really need good environmental support, especially in the aspect of fulfilling foods that contain nutrients. By optimizing the child's growth and development environment at this time will make the key to the quality and productivity of children in the future. The purpose of this research is to source audience knowledge that Balanced Nutrition Intake is Beneficial for Early Childhood Health in the Middle of Generation Z Era. In this study the author used the library research method. The results of this study prove that balanced nutritional intake is very important and*

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

*beneficial for early childhood health, especially in the process of growth and development. Because early childhood is a golden period where children will need food that suits their nutritional needs. If children are not given food according to their nutrition, it will have an impact on poor nutritional status, so that it can hamper the growth and development of children. Given that today's food is in the form of fast food, which cannot be ascertained the level of nutritional needs.*

**Keywords:** *nutrition, children, growth, health.*

## PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak adalah masa ketika seseorang berkembang pesat dan membuat keputusan penting dalam hidupnya. dan signifikan di masa depan. Jenis pendidikan yang paling mendasar disebut pendidikan anak usia dini (PAUD), yang pada dasarnya pendidikan disusun untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh untuk memaksimalkan potensi perkembangan setiap anak (Thoyibah & Negara, 2022). Proses tumbuh kembangnya saat ini sedang mengalami fase yang cepat dalam berbagai hal. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) diperlukan untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh anak usia dini. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 yang dikembangkan dalam kurikulum 2013 PAUD pada tahun 2014. Nilai-nilai yang dikembangkan dalam kurikulum PAUD 2013 mencakup prinsip-prinsip moral dan teologi, serta aspek sosial, emosional, mental, bahasa, fisik, dan seni. Jika kesehatan didukung, maka perkembangan dapat dioptimalkan dengan baik di berbagai bidang. Hal ini sesuai dengan *tagline* yang diusung PAUD, yaitu sehat, cerdas, ceria (Di et al., 2022)

Di seluruh dunia, khususnya di Indonesia, masalah gizi adalah masalah kesehatan yang serius (Sambo et al., 2020). Indonesia merupakan negara berkembang yang terus memiliki masalah kekurangan gizi serius. Malnutrisi pada anak usia dini dan kekurangan gizi saat ini menjadi masalah kesehatan nasional utama. Karena dapat mengakibatkan *the lost generation*, kekurangan gizi merupakan masalah yang membutuhkan perhatian (Sambo et al., 2020). Pada tahap ini, terutama pada anak usia dini, status gizi memiliki dampak signifikan pada kualitas masa depan negara.

Generasi penerus terdiri dari anak-anak. Generasi yang harus dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi. Masa usia dini adalah masa terbaik dalam hidup. Selama masa keemasan, tahap perkembangan otak anak usia dini menempati posisi paling penting, yaitu 80% dari keseluruhan (Di et al., 2022). Anak sebagai generasi penerus bangsa, memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan dalam memajukan pertumbuhan bangsa, oleh karena itu tingkat kesehatan anak mencerminkan tingkat kesehatan bangsa. Angka kematian, angka kesakitan, kondisi gizi, dan harapan hidup saat lahir adalah beberapa metrik yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan Indonesia. Indikator ketiga yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan anak adalah kondisi gizi mereka. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dapat mencapai potensi penuh mereka dengan kondisi gizi yang baik (Kec & Kab, n.d.).

Selain menjadi sehat, memberikan anak usia dini asupan makanan dengan gizi seimbang akan membantu mereka menjadi lebih cerdas (Nirwana, 2011). Anak-anak yang memiliki kecerdasan tinggi biasanya memiliki prestasi yang membanggakan di kelasnya, dan mereka akan lebih mudah meraih kesuksesan jika mempunyai keahlian dalam bidang tertentu. Ukuran kepala berkurang dan fungsi kognitif menurun pada malnutrisi (kekurangan gizi) berat (Sherly, 2012). Anak usia dini yang kekurangan gizi mungkin tidak mengonsumsi cukup makanan, yang mencegah mereka mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan untuk

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

beraktivitas dan tumbuh kembang (Depkes, 2015). Secara nasional, prevalensi *underweight* pada tahun 2013 adalah 19,6%, terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% kurang gizi, menurut temuan Riset Kesehatan Dasar Indonesia (RISKESDAS) tahun 2013 (Suhardinata, 2014).

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik anak telah berubah, menurut survei dasar yang dilakukan oleh UNICEF (*United Nations Children's Fund*) pada tahun 2017. Generasi Z dan Generasi Alpha sedang bertransisi ke periode Revolusi 4.0. Istilah "Gen Z" mengacu pada anak muda yang lahir antara tahun 1990 dan 2015 (Hadi & Sumardi, 2023). Gen Z atau generasi Z adalah seluruh generasi yang lahir mulai tahun 1996 hingga 2012. Artinya, gen Z adalah generasi setelah milenial. Jadi, pada tahun 2023 ini, anak-anak yang berusia 10-27 tahun termasuk ke dalam gen Z. Di era gen Z atau generasi Z seperti saat ini, sebagian besar anak-anak menghabiskan waktu luang mereka dengan tidak produktif dan sering mengonsumsi makanan olahan atau makanan ringan buatan pabrik. Anak gen Z kebanyakan gemar mengonsumsi makanan *junk food* yang merupakan makanan rendah gizi. *Junk food* mengandung banyak MSG (*monosodium glutamat*, salah satu penambah rasa pada masakan) dan bahan-bahan pengawet yang tidak baik bagi kesehatan, terutama kesehatan anak usia dini. Anak usia dini yang memiliki masalah gizi akan memiliki potensi akademik yang lebih rendah serta kemampuan kerja dan produktivitas yang lebih rendah pada saat ini dan di masa depan. Kekurangan gizi dan kelebihan gizi adalah dua masalah gizi yang akan meningkatkan kerentanan seseorang terhadap penyakit, terutama risiko penyakit tidak menular. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya. Dengan demikian, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang sejak dini sangat mempengaruhi kesehatan.

## METODE PENELITIAN

Penulisan menggunakan metode penelitian yang bersifat kualitatif. Metode kualitatif menyusun data, informasi, dan temuan-temuan yang dikumpulkan menjadi satu kesatuan dan disusun menjadi sebuah tulisan dalam rangka memahami topik tertentu. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan metode *library research*, yaitu studi kepustakaan. Metode kepustakaan yaitu penelitian dengan membaca buku atau artikel dan memanfaatkan sumber literatur tambahan sehingga menjadi sistematis dan mudah untuk dipahami.

## PEMBAHASAN

### Pengertian Gizi

Kata gizi berasal dari Bahasa arab "ghidza" yang berarti makanan. Dalam bahasa Inggris disebut *nutrition* (Mardalena, 2021). Kata gizi selain terkait dengan kesehatan juga terhubung dengan potensi ekonomi seseorang, yang terhubung dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja (Wilda Welis, S.P., 2008). Proses dimana organisme memanfaatkan makanan yang biasanya dicerna melalui proses pencernaan (digesti), penyerapan (absorpsi), transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi zat yang tidak terpakai untuk mempertahankan hidup, meningkatkan pertumbuhan organ, memastikan fungsi organ normal, dan menghasilkan energi dikenal sebagai gizi (Sulistyoningsih, 2011).

Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan proses dimana organism menggunakan makanan untuk pemeliharaan kehidupan pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal dan produksi

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

tenaga serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Gizi di Indonesia berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan. Konsep-konsep yang berhubungan dengan gizi ada beberapa hal yang harus diketahui seperti (Palu, 2022): (1) Pangan mengacu pada semua bahan yang dapat digunakan untuk membuat makanan, (2) Bahan makanan misalnya, nasi, sayuran mentah, dan daging adalah contoh makanan dalam keadaan mentah. Ketika sudah dimasak, bahan makanan tersebut sudah bisa dimakan.

## Prinsip Gizi Seimbang

Sejak dini, anak-anak belajar perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya dari keluarga dan masyarakat, tetapi juga dari program pendidikan anak usia dini seperti Taman Kanak-kanak (TK), Kelompok Bermain (KB), dan lain sebagainya. Terdapat Kompetensi Dasar (KD) yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan untuk anak usia dini, sesuai dengan Lampiran I Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini. Kemampuan mengingat untuk mempraktikkan hidup bersih dan sehat dapat sangat ditingkatkan dengan menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak usia dini dapat dioptimalkan. Masa usia dini dianggap sebagai tahap dasar atau awal untuk perkembangan dan pertumbuhan anak di masa depan. Jadi, jelas bahwa kita harus memperhatikan dan memberikan perhatian lebih terhadap pendidikan dan kesehatan anak baik di rumah maupun di sekolah. Dikemukakan oleh beberapa tokoh pendidik, masa kanak-kanak adalah salah satu bentuk masa emas maka haruslah ditanamkan indahnya pendidikan sebagai landasan kesuksesan di masa masa depan dengan memperhatikan Kebutuhan dan kesukaan anak, hal itu sangat penting bagi pemberian insentif dan inisiatif pendidikan pada anak (Muafiah, n.d.).

Lingkungan pertama dan terpenting bagi seorang anak adalah keluarganya (Sholeha & Al Baqi, 2023). Di tengah era generasi Z seperti saat ini, cara menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat salah satunya adalah orang tua perlu memperhatikan asupan gizi bagi anak mereka. Karena di tengah era generasi Z anak muda sangat gemar mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*). Banyaknya di jual makanan cepat saji diluar sana yang mengandung bahan pengawet dan MSG yang itu sangat berbahaya bagi kesehatan anak usia dini jika dikonsumsi secara terus-menerus, maka sebagai orang tua harus mengetahui serta mengawasi apa saja makanan yang di konsumsi oleh anak dan memberikan pemahaman apa itu makanan yang sehat dan apa itu makanan yang tidak sehat bagi tubuh.

Makanan yang sehat bagi anak usia dini adalah makanan yang mengandung gizi yang seimbang. Definisi dari gizi seimbang yaitu, susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Menurut budaya Indonesia, gizi seimbang di Indonesia digambarkan sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS dibuat untuk membantu semua orang dalam memilih makanan dengan jenis dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan yang beragam sesuai dengan usia (bayi, balita, dewasa, dan lansia), serta sesuai dengan kondisi kesehatan (kehamilan, menyusui, aktivitas fisik, penyakit).

TGS terdiri dari beberapa bagian potongan tumpeng, antara lain:

- a. 1 bagian potongan besar terdiri dari jenis makanan karbohidrat.
- b. 2 bagian potongan sedang dan 2 bagian potongan kecil terdiri dari jenis sayuran dan buah-buahan.
- c. 2 bagian potongan kecil yang berada di atasnya terdiri dari jenis makanan protein hewani dan nabati.

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

- d. 1 bagian potongan yang berada dipuncak terdiri dari gula, garam, dan minyak yang dikonsumsi secukupnya.
- e. Potongan TGS juga dilapisi dengan air putih yang per hari idealnya dikonsumsi sebanyak 2 liter atau 8 gelas.
- f. Luasnya potongan TGS ini menunjukkan porsi konsumsi setiap orang per hari. Karbohidrat dikonsumsi 3-8 porsi, sayuran 3-5 porsi sedikit lebih banyak dari buah, buah 2-3 porsi, serta protein hewani dan nabati 2-3 porsi.
- g. Konsumsi ini dibagi untuk makan pagi, siang, dan malam. Kombinasi makanan per harinya perlu dilakukan.
- h. Dibagian bawah TGS terdapat prinsip gizi seimbang yang lain, yaitu pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan selalu memantau berat badan.

Dari anak usia dini hingga lanjut usia, gagasan tentang makanan seimbang harus dipraktikkan. Wanita yang sedang hamil, wanita remaja, dan anak-anak di bawah usia dua tahun adalah kelompok usia yang signifikan menerapkan prinsip gizi seimbang ini. Masa depan kualitas hidup manusia akan dipengaruhi oleh kelompok ini, yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Khusus untuk ibu hamil, akan mengalami periode *window of opportunity*, kesempatan singkat untuk melakukan sesuatu yang menguntungkan dan memanfaatkan zat gizi untuk kesehatan ibu dan janin. Periode ini berkisar dari sebelum kehamilan hingga anak berumur dua tahun. Prinsip gizi seimbang dianggap berguna selama ini karena janin akan kekurangan gizi jika ibu kekurangan gizi ketika dia hamil. Anak-anak kekurangan gizi, yang lambat berkembang, rentan terhadap penyakit, dan kurang pintar, serta obesitas dan bahaya tertular penyakit degeneratif yang dapat mengakibatkan beban ganda masalah gizi.

## Pedoman Gizi Seimbang

Tujuan dari pedoman gizi seimbang, menurut Pasal 1 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman tersebut, adalah untuk memberikan pedoman konsumsi pangan sehari-hari dan perilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi berbagai makanan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Konferensi Pangan Dunia di Roma pada tahun 1992 merekomendasikan pedoman gizi seimbang, yang telah diadopsi di Indonesia sejak tahun 1955. Rekomendasi tersebut menggantikan frasa "4 Sehat, 5 Sempurna," yang pertama kali digunakan pada tahun 1952 tetapi tidak lagi relevan mengingat masalah dan tantangan yang telah dihadapi serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) di bidang gizi. Semua masalah gizi dapat dipecahkan dengan mengadopsi Pedoman Gizi Seimbang dengan benar.

## Gizi Seimbang Anak Usia Dini

Hanya ASI yang memasok semua nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi antara usia 0-6 bulan. Makanan pertama yang dimakan dalam keberadaan manusia yang bergizi sehat adalah ASI eksklusif, tanpa cairan tambahan atau makanan lain. Namun, di luar usia enam bulan, kebutuhan nutrisi bayi tumbuh dan makanan tambahan harus diperkenalkan, membuat ASI tidak lagi bergizi seimbang. Ini adalah waktu yang penting sampai usia dua tahun dan termasuk dalam periode *window of opportunity*. Sangat penting untuk pengembangan kecerdasan selama tahap kehidupan ini karena sel-sel otak berkembang begitu cepat sehingga pada saat seorang anak berusia dua tahun, pertumbuhan otak telah melampaui 80%. Oleh karena itu jika pada usia ini kekurangan gizi maka perkembangan otak dan

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

kecerdasan terhambat dan tidak dapat diperbaiki. Pola makan bergizi seimbang sangat diperlukan dalam bentuk pemberian ASI dan MP-ASI yang benar.

Ketika seorang anak mencapai usia satu tahun, tingkat pertumbuhan mereka mulai melambat, tetapi keterampilan motorik mereka meningkat, mereka mulai menjelajahi lingkungan mereka. dengan berlari, melompat, dan berjalan kesana kemari. Tetapi pada usia ini, anak-anak juga mulai memiliki masalah kesehatan yang teratur dan lebih rentan. untuk melindungi anak-anak dari penyakit menular seperti ISPA dan diare, yang membutuhkan nutrisi seperti zat gizi tinggi dan gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Sementara ketika masuk usia tiga tahun, anak mulai bersifat ingin mandiri dan dalam memilih makanan sudah bersikap sebagai konsumen aktif dimana anak sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang ingin dia makan. tiga hingga lima tahun, anak-anak sering menolak makanan yang tidak mereka sukai dan hanya memilih hidangan favorit mereka, oleh karena itu penting untuk memperkenalkan mereka pada berbagai makanan baru.

Saat ini, ada banyak anak-anak yang kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan. Di Indonesia, 14% balita kekurangan berat badan (6% sangat kurus), dan 12% kelebihan berat badan. Aktivitas bermain yang meningkat dan mungkin mulai masuk sekolah membuat anak menunda waktu makan, bahkan orang tua yang tidak memperhatikan bisa saja membuat anak minta makan menjelang tidur saat ia terlalu lelah beraktivitas seharian dan baru lapar ketika malam. Pada usia ini anak juga mulai banyak bermain dengan teman-temannya sehingga mudah tertular penyakit sehingga perlu ditanamkan kebiasaan makan beragam dan bergizi serta pola hidup bersih.

## **Manfaat Pemberian Gizi Seimbang bagi Kesehatan Anak Usia Dini di Tengah Era Generasi Z**

Asupan zat gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh anak usia dini untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena pada dasarnya, masih banyak khusus masalah kesehatan anak yang berkaitan dengan pemenuhan gizi yang kurang tepat. Pemenuhan kebutuhan gizi pada anak tidak hanya terpaku pada zat gizi makro seperti protein, karbohidrat, dan lemak saja namun juga pada zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral serta kebutuhan cairan (Shelly, 2023).

Secatinya, kebutuhan gizi pada anak akan meningkat sesuai dengan bertambahnya usia anak. Proses makan pun akan berubah ketika anak mulai memasuki usia prasekolah atau usia dini, karena mereka akan lebih memilih sendiri tentang makanannya serta mudahnya mereka dalam mendapatkan pengaruh dari lingkungan sekitar. Sehingga pada usia ini anak sangat membutuhkan contoh kebiasaan makan yang baik dari orang sekitar seperti orang tua, pengasuh, saudara, dan teman-temannya (UNICEF, 2019). Masalah yang sering dihadapi pada masa ini adalah disaat anak mulai memilih sendiri makanannya, namun mereka belum bisa memilih antara makanan yang aman dan tidak aman untuk dikonsumsi (Contento, 2011). Sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan mengenai hal ini kepada anak.

Tumbuh dengan badan yang sehat dan bugar merupakan cita-cita semua orang tua terhadap anaknya. Untuk itu para orang tua akan memberikan kebutuhan gizi seimbang kepada anak-anak mereka. Asupan gizi anak sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang mereka. Selain itu, dengan adanya pemberian nutrisi yang sesuai dengan usia anak juga akan memaksimalkan pertumbuhan anak. Mengingat makanan di zaman sekarang yang semakin beraneka ragam, tidak menutup kemungkinan bahwa bahan yang digunakan pun kurang *higienis* atau kurang bergizi dan mengandung beragam bahan pengawet. Apabila makanan seperti ini dikonsumsi anak secara terus-menerus dapat menghambat pertumbuhan tubuh dan

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

menghambat kerja otak anak, sehingga dampaknya akan mengarah kepada pembelajaran serta masa depan.

Dalam hal ini, agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara normal, maka peranan gizi perlu diperhatikan sejak anak masih usia dini. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi seperti karbohidrat sebagai sumber energi, vitamin ataupun mineral sebagai zat pengatur, serta protein sebagai zat pembangun dapat membantu mencegah terjadinya penyakit yang akan menghambat pertumbuhan serta perkembangan anak, karena susunan gizi yang tepat akan berdampak baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dapat diketahui bahwa makanan yang baik merupakan makanan yang disesuaikan dengan tingkat usia dan jenis aktivitas yang dilakukan anak. Anak dengan usia balita (0-6 bulan) akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan tergolong periode emas. Sehingga pada masa ini, anak membutuhkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Hal itu berfungsi agar tumbuh kembang anak tidak terganggu (Kusumangtyas, 2017). Apabila anak kekurangan gizi akan berdampak pada status gizi buruk. Status gizi buruk pada balita ini akan menghambat pertumbuhan fisik, mental, serta kemampuan berfikir anak. Pada akhirnya hal ini akan menurunkan kemampuan balita dalam aktivitasnya (Indriati & Murpambudi, 2016). Dalam pemenuhan gizi anak, dapat dilakukan dengan pemilihan mengenai makanan yang berkualitas serta memenuhi standar gizi yang dibutuhkan anak. Mengingat di era sekarang yang banyak terdapat makanan siap saji yang sangat memikat perhatian kalangan anak-anak. Apabila gizi atau nutrisi tidak memenuhi standar gizi yang dibutuhkan anak juga dapat menyebabkan stunting, *wasting*, dan *underweight*.

## **Dampak Kekurangan Gizi Dalam Tubuh Anak Usia Dini**

Anak-anak yang mengalami gizi buruk akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan karena adanya ketidak seimbangan antara kuantitas nutrisi yang mereka konsumsi dan seberapa banyak tubuh mereka terutama otak yang membutuhkan nutrisi. Akibatnya tumbuh kembang anak akan terhambat. Karena kemampuan motorik kasar menuntut fungsi otak dan otot, pola makan seimbang sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. Kemampuan berpikir seseorang akan dipengaruhi oleh perkembangan otaknya akibat kekurangan gizi. Gizi yang buruk berdampak langsung pada kemampuan anak dalam membentuk otaknya. Di dalam setiap fase dalam perkembangan anak membutuhkan perlakuan dan pelayanan yang berbeda-beda oleh ibunya atau orang-orang yang di mana pasti mengalami setiap pertumbuhan dan perkembangan. Dapat kita bayangkan jika perkembangan seorang anak tanpa didampingi oleh ibunya ataupun orang-orang yang berarti lainnya. Anak yang ibunya di rumah pun sebenarnya juga belum tentu sempurna perkembangannya, apalagi jika ibunya tidak mendampingi dalam kurun waktu yang lama. Oleh karena itu sangat penting bagi orang tua untuk memperhatikan kesehatan gizi dan perkembangan anak, karena jika mereka dikelilingi lingkungan sangat kondusif maka kesehatan dan gizi anak juga akan terjaga (Yuliani Rohmah, 2010). Ada hubungannya dengan bagaimana otak berkembang dalam kaitannya dengan kemampuan tubuh untuk bergerak, yang dipengaruhi oleh masalah gizi seperti stunting kronis, yang dapat mempengaruhi bagaimana otak berkembang dengan mempengaruhi berapa banyak sel saraf, berapa jumlahnya, bagaimana itu dibangun, dan bagaimana *neurotransmitter* beroperasi. Masalah gizi akan mempengaruhi pusat pergerakan motorik, terutama otak kecil.

Kesehatan, stunting dapat berdampak pada produktivitas kerja di masa dewasa, komplikasi kelahiran, dan risiko kelebihan berat badan atau obesitas, yang dapat menyebabkan penyakit sindrom metabolik seperti penyakit jantung koroner, stroke,

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

hipertensi, dan diabetes mellitus tipe dua. Jenis masalah pertumbuhan ini, akan mempengaruhi produktivitas, pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan. Penyakit ini akan semakin parah jika tidak ditangani, dan akibatnya bangsa Indonesia bisa kehilangan seluruh generasinya. Stunting bisa dimulai saat anak masih dalam kandungan dan baru terlihat jelas pada usia dua tahun. Pertumbuhan tersebut disebabkan oleh stunting yang sudah terjadi jika tidak diimbangi dengan *catch-up growth*. Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terkait dengan risiko penyakit dan kematian yang lebih tinggi serta hambatan perkembangan baik pada kemampuan motorik maupun otak. Hal ini disebabkan oleh melambatnya pertumbuhan dan tidak memadainya *catch-up growth* yang keduanya mencerminkan kegagalan mencapai pertumbuhan optimal. Hal ini mengidentifikasi kelompok balita yang terlahir dengan berat badan kurang. Terjadi pada orang sehat jika kebutuhan tambahannya tidak terpenuhi secara efektif. kebutuhan tidak tercukupi, bahkan orang yang sehat pun bisa mengalami stunting. Seorang anak yang mengalami stunting berarti berat badannya kurang dari usianya karena kegagalan tumbuh akibat kekurangan gizi kronis.

Stunting pada anak kecil disebabkan oleh beberapa hal yang sering dikaitkan dengan kemiskinan, termasuk pola makan, kesehatan, sanitasi, dan lingkungan. Stunting sebagian besar disebabkan oleh lima penyebab diantaranya yaitu, kemiskinan, masalah sosial dan budaya, peningkatan paparan penyakit menular, kerawanan pangan, dan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan.

## KESIMPULAN

Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan proses dimana organism menggunakan makanan untuk pemeliharaan kehidupan pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal dan produksi tenaga serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Menurut budaya Indonesia, prinsip gizi seimbang di Indonesia digambarkan sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS dibuat untuk membantu semua orang dalam memilih makanan dengan jenis dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan yang beragam sesuai dengan usia (bayi, balita, dewasa, dan lansia), serta sesuai dengan kondisi kesehatan (kehamilan, menyusui, aktivitas fisik, penyakit).

Tujuan dari pedoman gizi seimbang, menurut Pasal 1 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman tersebut, adalah untuk memberikan pedoman konsumsi pangan sehari-hari dan perilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi berbagai makanan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Makanan pertama yang dimakan dalam keberadaan manusia yang bergizi sehat adalah ASI eksklusif, tanpa cairan tambahan atau makanan lain. Namun, di luar usia enam bulan, kebutuhan nutrisi bayi tumbuh dan makanan tambahan harus diperkenalkan, membuat ASI tidak lagi bergizi seimbang. Ini adalah waktu yang penting sampai usia dua tahun dan termasuk dalam periode *window of opportunity*. Sangat penting untuk pengembangan kecerdasan selama tahap kehidupan ini karena sel-sel otak berkembang begitu cepat sehingga pada saat seorang anak berusia dua tahun, pertumbuhan otak telah melampaui 80%.

Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi seperti karbohidrat sebagai sumber energi, vitamin ataupun mineral sebagai zat pengatur, serta protein sebagai zat pembangun dapat membantu mencegah terjadinya penyakit yang akan menghambat pertumbuhan serta perkembangan anak, karena susunan gizi yang tepat akan berdampak baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Kesehatan Gizi AUD" Tahun 2023

Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan karena adanya ketidak seimbangan antara kuantitas nutrisi yang mereka konsumsi dan seberapa banyak tubuh mereka terutama otak yang membutuhkan nutrisi. Akibatnya tumbuh kembang anak akan terhambat. Karena kemampuan motorik kasar menuntut fungsi otak dan otot, pola makan seimbang sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan anak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Karena Rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel dengan judul "Asupan Gizi Seimbang Bermanfaat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini di Tengah Era Generasi Z" tepat pada waktunya. Tidak ada persembahan terbaik yang dapat penulis berikan selain rasa ucapan terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu penulis. Secara khusus, penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen yang sudah membimbing dalam pembuatan artikel, sehingga dapat terselesaikan. Segala kekurangan dan ketidaksempurnaan artikel ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritikan, dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusanty, S. F. (2023). Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini. Purbalingga : Penerbit CV. Eureka Media Aksara.
- Aulina, R. (2011). Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia. Parenting Class Di Islamic Baby School Playgroup and Child Care Rumah Ibu, 4.
- Contento, I.R. (2011) Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- Djauhari, T. (2017). Gizi dan 1000 Hp. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga 13 (2).
- Fitria, N., & Amalina, R. P. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini. Di, R., New, E., & Ponorogo, I. (2022). *Jurnal asghar*. 2, 1–11.
- Hadi, R., & Sumardi, L. (2023). Penggunaan Gadget oleh Anak Usia Dini. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1062–1066. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1324>
- Kec, S., & Kab, S. (n.d.). *Jurnal Keperawatan*. 49–55.
- Litaay, C., dkk. (2021). Kebutuhan Gizi Seimbang. Yogyakarta : Zahir Publishing.
- Mardalena, I. (2021). Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. *Pustaka Baru Press*, 13. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku_Dasar-Dasar_Ilmu_Gizi_Dalam_Keperawatan.pdf)
- Muafiah, E. (n.d.). *STRATEGI PEMBELAJARAN MULTIPLE INTELLIGENCES DI TK / RA*. 63–88.
- Papotot, G. S., dkk. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik* 13 (3).
- Pismawati, N. (2022). Gizi Seimbang. Bandung: Penerbit Widina.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Kesehatan Gizi AUD” Tahun 2023

- Sholeha, F. Z., & Al Baqi, S. (2023). Pengaruh Keberadaan Anggota Keluarga terhadap Pembentukan Identitas Gender Anak Usia Dini. *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 99–112. <https://doi.org/10.21154/wisdom.v4i1.6695>
- Sumiatun dkk. (2021). Peningkatan Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Kreasi Makanan. *Jurnal Umpk* 5
- Thoyibah, M. Y., & Negara, T. D. W. (2022). Peran Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini pada Pembelajaran Matematika di RA Muslimat NU 071 Trisono Babadan Ponorogo. ... *Anak Usia Dini ...*, 01(01), 26–38. <https://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/kindergarten/article/view/598%0Ahttps://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/kindergarten/article/download/598/263>
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019. Children, Food and Nutrition: Growing Well in a Changing World*. New York: UNICEF.
- Undang-Undang RI 2014 No. 41, Pedoman Gizi Seimbang.
- Wilda Welis, S.P., M. K. (2008). Wilda Welis, S.P., M.Kes. *Ilmu Gizi*.
- Yuliani Rohmah, E. (2010). Perkembangan Psikologis Anak Mi/Sd: Studi Atas Dampak Kepergian Ibu Sebagai Tkw Ke Luar Negeri. *Penelitian Keagamaan Dan Sosial-Budaya*, 4 No. 1, 127–146.