

EDUKASI PENILAIAN STATUS GIZI ANAK USIA DINI

Muthi'ah¹, Tirta Dimas Wahyu Negara², Maharani
Fadhila Albadi³

^{1,2,3} Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
muthiah679@gmail.com, tirta@iainponorogo.ac.id
fadhilaalbadi@gmail.com

Abstract

Nutritional status is a person's body condition that reflects the balance between nutritional intake and needs. It is very important to understand the factors that influence a person's nutritional status in order to carry out appropriate interventions. The purpose of writing this article is to 1) find out the factors that influence a person's nutritional status. 2) Know the methods for assessing nutritional status. In writing this article, the author used a research approach in the form of library research. The data sources used by researchers in this case are journal and internet research regarding education in assessing the nutritional status of early childhood. The data that researchers have collected is then analyzed using the content analysis method. The results of this analysis show that: 1) factors that influence a person's nutritional status include food intake, nutrient absorption, body metabolism and physical activity. Unbalanced food intake, such as consuming foods that are low in essential nutrients or high in saturated fat, can cause nutritional deficiencies or excess weight. In addition, medical conditions such as digestive disorders or chronic diseases can also affect the body's absorption of nutrients. 2) Assessment of nutritional status is carried out using various methods, including anthropometric measurements (eg body weight, height, upper arm circumference), laboratory analysis (eg blood tests to measure nutrient levels), and interviews regarding diet and lifestyle.

Keywords: *Nutritional status, of early childhood*

Abstrak

Status gizi adalah kondisi tubuh seseorang yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang sangatlah penting untuk dipahami agar dapat melakukan intervensi yang tepat. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk 1) mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. 2) Mengetahui metode-metode penilaian status gizi. Dalam penulisan artikel ini, penulis menggunakan pendekatan penelitian berupa penelitian kepustakaan (*library research*). Sumber data yang digunakan peneliti dalam hal ini adalah penelitian jurnal dan internet tentang edukasi penilaian status gizi Anak usia dini. Data yang telah peneliti kumpulkan, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa: 1) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang meliputi asupan makanan, penyerapan nutrisi, metabolisme tubuh, dan kegiatan fisik. Asupan makanan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan yang rendah akan zat gizi esensial atau tinggi akan lemak jenuh, dapat menyebabkan defisiensi nutrisi atau kelebihan berat badan. Selain itu, kondisi medis seperti gangguan pencernaan atau penyakit kronis juga dapat mempengaruhi penyerapan nutrisi oleh tubuh. 2) Penilaian status gizi dilakukan dengan menggunakan berbagai metode, termasuk pengukuran antropometri (misalnya berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas), analisis laboratorium (misalnya tes darah untuk mengukur kadar zat gizi), dan wawancara mengenai pola makan dan gaya hidup.

Kata Kunci: Status gizi, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan berpengaruh bagi kehidupan yang akan datang. Pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai

PROSIDING

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

aspek sedang mengalami masa yang cepat. Untuk mengembangkan potensi-potensi anak usia dini secara optimal maka perlu adanya pendidikan untuk anak usia dini (PAUD) (Puspitasari, 2023). Sedangkan pengertian Anak Usia Dini menurut *National Assosiation for The education for Young Children* (NAEYC) bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga, pendidikan prasekolah baik swasta maupun negeri, TK dan SD. Jadi dapat disimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada usia dibawah 8 tahun, dimana anak masih berada pada masa bermain baik di rumah, di lembaga pendidikan TK, KB, PAUD, RA/BA/TA (Rantikasari & Negara, 2021). Sebagai individu anak adalah suatu organisme yang merupakan suatu kesatuan jasmani dan rohani yang utuh dengan segala struktur dan perangkat biologis dan psikologisnya sehingga menjadi sosok yang unik. Sebagai makhluk sosio kultural, anak perlu tumbuh dan berkembang dalam lingkungan dimana ia dididik dan diasuh sesuai dengan nilai-nilai sosial yang sesuai dengan harapan positif di masyarakat (Rohmah, 2018).

Pengembangan karakter sangat penting bagi anak-anak, dan Setiap anak akan mengalami perkembangan yang berbeda, karena setiap anak itu unik (Al Baqi, 2021). Masalah gizi suatu individu menggambarkan konsumsi zat gizi yang belummencukupi maupun yang melebihi dari kebutuhannya. Seseorang akan memilikistatus gizi yang normal, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menimbulkan kekurangan gizi, sebaliknya individu yang asupan gizinya berlebihan akan mengakibatkan status gizi lebih. Jadi status gizi dapat didefinisikan sebagai gambaran individu akibat dariasupan gizi sehari-hari. Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran denganbeberapa parameter, hasil pengukurannya dapat dibandingkan dengan standar ataurujukan. Penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya status giziyang tidak normal. Penilaian status gizi suatu individu menjadi penting karena dapatmenyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi. Oleh karena itu dengan diketahuinya status gizi, dapat dilakukan upaya untukmemperbaiki derajat kesehatan dalam kelompok masyarakat.

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, apabila antara asupan gizi dan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi normal. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda tergantung padausia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan ,dan tinggi badan. Kebutuhan proteinpada balita berbeda dengan kebutuhan remaja, kebutuhan energi pada mahasiswayang menjadi atlet akan jauh lebih besar daripada mahasiswa yang bukan atlet. Kebutuhan zat besi pada wanita usia subur lebih banyak dibandingkan dengankebutuhan zat besi pada laki-laki dengan umur yang sama, karena zat besidiperlukan untuk pembentukan darah merah (hemoglobin), dan wanita umumnya mengalami menstruasi secara rutin setiap bulannya. Apabila tubuh mengalami kelebihan asupan gizi maka akan disimpan dalam bentuk cadangan dalam tubuh. Contohnya apabila seseorang konsumsi asupan karbohidrat yang berlebih sehingga mengakibatkan glukosa darah meningkat maka akan disimpan dalam bentuk lemak dalam jaringan adiposa tubuh. Sebaliknya individu yang konsumsi karbohidratnya kurang dibandingkan kebutuhan tubuhnya, maka

PROSIDING

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

cadangan lemak akan diproses melalui proses katabolisme menjadi glukosa darah kemudian menjadi energi tubuh. Makanan yang bergizi dapat membantu menjaga kesehatan tubuh. Kebutuhan karbohidrat banyak terkandung pada makanan pokok berupa nasi atau umbi-umbian. Daging dan telur merupakan bahan yang banyak mengandung protein. Sedangkan kebutuhan gizi berupa vitamin dan mineral banyak terkandung pada sayuran (Lestari & Hijriyani, 2021).

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini, penulis menggunakan pendekatan penelitian berupa penelitian kepustakaan (*library research*). Tinjauan pustaka adalah segala upaya yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan topik atau masalah yang diteliti. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan data yang mendalam dan menyertakan sumber informasi. Dalam hal ini, sumber data yang digunakan peneliti adalah jurnal penelitian dan internet tentang gangguan kesehatan pada anak usia dini. Data yang telah peneliti kumpulkan, kemudian dianalisis menggunakan metode *content analysis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi

Menurut Drummond (1991), gizi merupakan bagian dari substansi tubuh manusia. Sementara pangan dan manusia adalah bagian dari alam semesta. Istilah gizi atau *nutritio*, berasal dari bahasa latin “*nutr*” yang berarti “*to nurture*”, yaitu memberi makan dengan baik. Sebutan *nutrition* mulai dikenal di Inggris pada awal abad ke-19. Sebelumnya, istilah yang digunakan “*diet*”. Istilah *nutrition* mulai populer di Inggris setelah publikasi berjudul *Nutriology* di London pada tahun 1812. Dalam tulisan tersebut diungkap pentingnya makan aneka ragam makanan dari hewani dan nabati termasuk buah dan sayur untuk hidup sehat.

Menurut Soekirman (2007) di Indonesia, istilah gizi diadopsi dari bahasa Arab yaitu “*ghiza*” yang dalam dialek Mesir dibaca *ghizi*, artinya makanan yang menyehatkan. Dalam kamus Poerwo Darminto yang terbit tahun 1950 dan Kamus *Echols dan Shadily* yang diterbitkan oleh Cornell University tahun 1961, kata gizi digunakan sebagai terjemahan bahasa Inggris *nutritive element* atau *nutrient*.

Masa bayi dimulai dari periode 0 hari atau hari setelah lahir sampai usia 2 tahun. Periode ini merupakan periode kritis pada masa pertumbuhan atau disebut sebagai periode emas (*golden period*). Pada masa ini, sebagian besar fungsi fisiologis berubah, mulai dari tubuh yang tumbuh lebih cepat dibandingkan dengan lengan dan kaki, demikian dengan halnya dengan organ dan sistem organ termasuk sistem saraf yang membentuk jutaan sinapsis baru sebagai penghubung dengan neuron di tak. Masa bayi memiliki ciri-ciri perkembangan fisik, kecerdasan, emosi, bahasa, bermain, pengertian, kepribadian dan moral.

World Health Organization (WHO) (2002) mengelompokkan usia anak dibawah lima tahun (balita) menjadi tiga golongan, yaitu golongan usia bayi (0-1 tahun), usia dibawah tiga tahun (batita) (2-3 tahun) dan golongan prasekolah (4-5 tahun). Untuk mendukung tumbuh kembang pada masa balita, peran makanan dengan nilai gizi tinggi sangat penting seperti pada makanan sumber energi-protein, vitamin (B kompleks, C, dan A), serta mineral (Ca, Fe, Yodium, Fosfor dan Zn). Ketidakcukupan mengakibatkan penurunan status gizi sehingga anak

PROSIDING

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

menjadi kurang gizi. Hal tersebut memengaruhi gangguan pertumbuhan fisik, kualitas kecerdasan dan perkembangan di masa depan. Pada masa balita, zat gizi bersumber dari bahan makanan perlu diberikan secara tepat dengan kualitas terbaik karena gangguan zat gizi pada masa ini dapat memengaruhi kualitas kehidupan masa selanjutnya.

Bayi sampai anak usia 5 tahun (Balita) dalam ilmu gizi dikelompokkan sebagai golongan penduduk yang rawan terhadap kekurangan gizi termasuk Kekurangan Energi Potensial (KEP). Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita, pada masa balita ini perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, intelegensia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya (Ndeot et al., 2022).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, antara lain:

- 1) Asupan makanan: Kualitas dan kuantitas asupan makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi tertentu dapat menyebabkan masalah gizi.
- 2) Penyerapan dan metabolisme: Kemampuan tubuh dalam menyerap dan memetabolisme zat gizi juga mempengaruhi status gizi. Gangguan pada sistem pencernaan atau gangguan metabolik dapat menghambat penyerapan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh.
- 3) Faktor genetik: Beberapa kondisi genetik dapat mempengaruhi kemampuan tubuh dalam memetabolisme zat gizi. Misalnya, individu dengan kelainan genetik tertentu mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu.
- 4) Kondisi kesehatan: Penyakit atau kondisi kesehatan tertentu dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Misalnya, individu dengan penyakit kronis atau infeksi berat mungkin mengalami kekurangan gizi karena peningkatan kebutuhan nutrisi atau gangguan penyerapan.
- 5) Faktor sosial dan ekonomi: Faktor sosial dan ekonomi juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Misalnya, individu dengan tingkat pendidikan rendah atau tinggal di daerah dengan akses terbatas terhadap makanan bergizi mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kekurangan gizi.
- 6) Gaya hidup: Gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Dalam melakukan penilaian status gizi, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini agar intervensi yang tepat dapat dilakukan (Septikasari, 2018).

Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah sebuah metode mendeskripsikan kondisi tubuh sebagai akibat keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan penggunaannya oleh tubuh, yang biasanya dibandingkan dengan suatu nilai normatif yang ditetapkan. Dalam penilaian status gizi dibahas berbagai metode yang dapat digunakan untuk mendeskripsikan status gizi tersebut. Metode penilaian status gizi (PSG) ini dibagi dalam dua kelompok, yang pertama yaitu metode secara langsung yang terdiri dari penilaian secara Antropometri, Biokimia, Biofisik, dan Klinis. Yang kedua yaitu penilaian secara tidak langsung yaitu dengan melihat statistik kesehatan dan faktor ekologi (Ronitawati, 2020).

Penilaian status gizi adalah proses untuk mengevaluasi keadaan gizi seseorang berdasarkan pengukuran dan analisis berbagai parameter gizi seperti berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, indeks massa tubuh, asupan makanan, dan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Penilaian status gizi penting dilakukan untuk mengidentifikasi masalah gizi yang mungkin ada pada seseorang, baik itu kekurangan gizi (undernutrition) maupun kelebihan gizi (overnutrition). Dengan mengetahui status gizi seseorang, dapat dilakukan intervensi yang tepat untuk memperbaiki atau menjaga keseimbangan gizi.

Penilaian status gizi secara langsung menurut Supriasa (2001) dapat dilakukan dengan:

a) Antropometri

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Sedangkan antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dan tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat keseimbangan asupan protein dan energi.

Standar Antropometri Anak digunakan untuk menilai atau menentukan status gizi anak. Penilaian status gizi Anak dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran berat badan dan panjang/tinggi badan dengan Standar Antropometri Anak. Klasifikasi penilaian status gizi berdasarkan Indeks Antropometri sesuai dengan kategori status gizi pada WHO Child Growth Standards untuk anak usia 0-5 tahun dan The WHO Reference 2007 untuk anak 5-18 tahun. Umur yang digunakan pada standar ini merupakan umur yang dihitung dalam bulan penuh, sebagai contoh bila umur anak 2 bulan 29 hari maka dihitung sebagai umur 2 bulan. Indeks Panjang Badan (PB) digunakan pada anak umur 0-24 bulan yang diukur dengan posisi terlentang. Bila anak umur 0-24 bulan diukur dengan posisi berdiri, maka hasil pengukurannya dikoreksi dengan menambahkan 0,7 cm. Sementara untuk Indeks Tinggi Badan (TB) digunakan pada anak umur di atas 24 bulan yang diukur dengan posisi berdiri. Bila anak umur di atas 24 bulan diukur dengan posisi terlentang, maka hasil pengukurannya dikoreksi dengan mengurangi 0,7 cm (Veria Setiawati, 2018).

PROSIDING

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

b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode untuk menilai status gizi berdasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi, seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. secara umum terdiri dari dua bagian yaitu 1) riwayat medis / riwayat kesehatan merupakan catatan mengenai perkembangan penyakit, 2) pemeriksaan fisik, yaitu melakukan pemeriksaan fisik dari kepala sampai ujung kaki untuk melihat tanda-tanda dan gejala adanya masalah gizi. Kita mulai dari riwayat medis. Dalam riwayat ini kita mencatat semua kejadian yang berhubungan dengan gejala yang timbul pada penderita beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Catatan kita haruslah meliputi identitas penderita secara lengkap, riwayat kesehatan saat ini, riwayat kesehatan masa lalu yang berkaitan dengan penyakit saat ini, riwayat kesehatan keluarga yang berkaitan, data lingkungan fisik dan sosial budaya yang berhubungan dengan gizi, data-data tambahan yang diperlukan misalnya adalah riwayat alergi terhadap makanan, jenis diet dan pengobatan yang sedang atau pernah dijalani pasien, dll. Data-data tersebut dapat dikumpulkan melalui wawancara dengan penderita dan keluarga (Rezkiyanti, n.d.).

c) Biokimia

Pemeriksaan biokimia zat gizi terdiri dari 1) penilaian status besi dengan pemeriksaan Haemoglobin (Hb), Hematokrit, Besi serum, Ferritin serum, saturasi transferin, free erythrocytes protophoprin, unsaturated iron-binding capacity serum, 2) penilaian status protein dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan fraksi protein yaitu Albumin, Globulin, dan Fibrinogen, 3) penilaian status vitamin tergantung dari vitamin yang ingin kita ketahui misalnya vitamin A dinilai dengan memeriksa serum retinol, vitamin D dinilai dengan pemeriksaan kalsium serum, vitamin E dengan penilaian serum vitamin E, vitamin C dapat dinilai melalui pemeriksaan perdarahan dan kelainan radiologis yang ditimbulkannya, menilai status riboflavin (B2) dengan pemeriksaan kandungan riboflavin dalam urine, niasin dinilai dengan pemeriksaan nimetil nicotamin urine. Begitu juga dengan vitamin-vitamin yang lain. Untuk mineral misalnya iodium dinilai dengan memeriksa kadar yodium dalam urine dan kadar hormon TSH (thyroid stimulating hormone), Zink atau seng dinilai dengan pemeriksaan urine, atau kandungannya dalam plasma, Kalsium dengan memeriksa serum kalsium, begitu juga dengan mineral-mineral yang lain. Hasil pemeriksaan biokimia setiap gizi tersebut dibandingkan dengan nilai normalnya masing-masing

PROSIDING

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

sehingga bila dibawah nilai normal berarti terdapat kekurangan sebaliknya bila diatas nilai normal bisa jadi karena kelebihan zat gizi tertentu.

d) Biofisik

Penilaian status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Tes kemampuan fungsi jaringan meliputi kemampuan kerja dan energi expenditure serta adaptasi sikap. Tes perubahan struktur dilihat secara klinis (misalnya pengerasan kuku, pertumbuhan rambut,dll) atau non klinis (misalnya radiologi). Penilaian secara biofisik dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu uji radiologi, tes fungsi fisik (misalnya tes adaptasi pada ruangan gelap), dan sitologi (misalnya pada KEP dengan melihat noda pada epitel dari mukosa oral). Penilaian biofisik ini memerlukan biaya yang besar.

Penilaian status gizi secara tidak langsung menurut Supriasa, IDN (2001) dapat dilakukan dengan:

1) Survey Konsumsi Makanan

Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat dan gizi yang dikonsumsi. Kesalahan dalam survey makanan bisa disebabkan oleh perkiraan yang tidak tepat dalam menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi balita, kecenderungan untuk mengurangi makanan yang banyak dikonsumsi dan menambah makanan yang sedikit dikonsumsi (The Flat Slope Syndrome), membesar-besarkan konsumsi makanan yang bernilai sosial tinggi, keinginan melaporkan konsumsi vitamin dan mineral tambahan kesalahan dalam mencatat (food record).

2) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital yaitu dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian karena penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Salah satu cara untuk mengetahui gambaran keadaan gizi di suatu wilayah adalah dengan cara menganalisis statistik kesehatan. Dengan menggunakan statistik kesehatan, kita dapat melihat indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat. Beberapa statistik yang berhubungan dengan keadaan kesehatan dan gizi antara lain angka kesakitan, angka kematian, pelayanan kesehatan, dan penyakit infeksi yang berhubungan dengan gizi. Berikut ini dapat dijelaskan sebagai berikut, angka kematian berdasarkan umur adalah jumlah kematian pada kelompok umur tertentu terhadap jumlah rata-rata penduduk pada kelompok umur tersebut setiap 1.000 penduduk.

PROSIDING

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

Manfaat data ini mengetahui tingkat dan pola kematian menurut golongan umur dan penyebabnya. Misalnya angka kematian umur 2-37 5 bulan, umur 1-4 tahun, umur 13 – 24 bulan. Angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu, angka penyebab kematian pada umur 1-4 tahun merupakan informasi penting untuk menggambarkan keadaan gizi di suatu masyarakat. Kita lanjutkan dengan statistik layanan kesehatan misalnya Posyandu, Puskesmas, dan Rumah Sakit, berikutnya Infeksi yang Relevan dengan Keadaan Gizi. Statistik vital ini hanya berupa data pendukung, masih harus dikaji faktor-faktor lain yang berhubungan sehingga status gizi dapat ditentukan dengan akurat. Seperti metode yang lain statistik vital mempunyai kelemahan antara lain : data tidak akurat, adanya kesulitan dalam mengumpulkan data, dipengaruhi oleh kemampuan menginterpretasikan data secara tepat.

3) Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi antara beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dan keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain (Tribakti, 2023).

Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh atau Body Mass Index merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supariasa, 2013). Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Irianto, 2017). Penggunaan rumus ini hanya dapat diterapkan pada seorang dengan usia 18 hingga 70 tahun, dengan struktur tulang belakang normal, bukan atlet atau binaragawan dan bukan ibu hamil atau menyusui. Metabolisme seseorang berbeda-beda salah satu diantaranya dipengaruhi oleh ukuran tubuh yaitu tinggi badan dan berat badan yang dinilai berdasarkan indeks massa tubuh yang merupakan faktor yang dapat mempengaruhi metabolisme dan berdampak pada sistem termogulasi (Guyton, 2008). Apabila manusia berada dilingkungan yang suhunya lebih dingin dari tubuh mereka, mereka akan terus menerus menghasilkan panas secara internal untuk mempertahankan suhu tubuhnya, pembentukan panas tergantung pada oksidasi bahan bakar metabolik yang berasal dari makanan dan lemak sebagai sumber energi dalam menghasilkan panas (Ganong, 2008).

Pada orang yang gemuk memiliki cadangan lemak lebih banyak telah cenderung menggunakan cadangan lemak sebagai sumber energi dari dalam, artinya jarang membakar kalori dan menaikkan heart rate (Indriati, 2010). Agen anastesi didistribusi dari darah dan otak ke dalam otot dan lemak, tubuh yang semakin besar menyimpan jaringan lemak yang banyak, sehingga lebih baik dalam mempertahankan suhu tubuh (Dughdale, 2011).

Lemak merupakan bahan atau sumber pembentuk energi di dalam tubuh,

PROSIDING

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

yang dalam hal ini bobot energi yang dihasilkan dari tiap gramnya lebih besar dari yang dihasilkan tiap gram karbohidrat dan protein. Tiap gram lemak akan menghasilkan 9 kalori, sedangkan 1 gram karbohidrat dan protein akan menghasilkan 4 kalori (Karta sapoetra,2008). Pada orang dengan Indeks Massa Tubuh yang rendah lebih mudah kehilangan panas dan merupakan faktor risiko terjadinya hipotermi.

Hal ini dipengaruhi oleh persediaan sumber energi penghasil panas yaitu lemak yang tipis, simpanan lemak dalam tubuh sangat bermanfaat sebagai cadangan energi. Pada Indeks Massa Tubuh yang tinggi memiliki sistem proteksi panas yang cukup dengan sumber energi penghasil panas yaitu lemak yang tebal sehingga Indeks Massa Tubuh yang tinggi lebih baik dalam mempertahankan suhu tubuhnya dibanding dengan Indeks Massa Tubuh yang rendah karena mempunyai cadangan energi yang lebih banyak (Valchanov et all, 2011). Komponen dari Indeks Massa Tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan.

1) Berat badan

Berat badan adalah salah satu parameter massa tubuh yang paling sering digunakan yang dapat mencerminkan jumlah zat gizi seperti: protein, lemak, air dan mineral. Agar dapat mengukur Indeks Massa Tubuh, berat badan dihubungkan dengan tinggi badan (Proverawati & Kusuma, 2010).

2) Tinggi badan

Tinggi badan merupakan parameter ukuran panjang dan dapat merefleksikan pertumbuhan skeletal (Proverawati & Kusuma, 2010). Adapun rumus Indeks Massa Tubuh adalah: $\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$.

Faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT)

a. Usia

Usia mempengaruhi Indeks Massa Tubuh karena semakin bertambahnya usia manusia cenderung jarang melakukan olahraga. Ketika seseorang jarang melakukan olahraga, maka berat badannya cenderung meningkat sehingga mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (Ramadhani,2013).

b. Pola Makan

Pola makan adalah pengulangan susunan makanan yang terjadi saat makan. Pola makan berkenaan dengan jenis, proporsi dan kombinasi makanan yang dimakan oleh seorang individu, masyarakat atau sekelompok populasi. Makanan cepat saji berkontribusi terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh seseorang. Ini terjadi karena kandungan lemak dan gula yang tinggi pada makanan cepat saji. Selain makanan cepat saji, peningkatan porsi dan frekuensi makan berpengaruh terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh. Orang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak lebih cepat mengalami peningkatan berat badan dibandingkan orang yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama (Adhitya & Prada,2014).

c. Aktifitas fisik

PROSIDING

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

Aktifitas fisik menggambarkan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang menghasilkan energi ekpenditur. Indeks Massa Tubuh berbanding terbalik dengan aktifitas fisik, apabila aktifitas fisiknya meningkat maka hasil Indeks Massa Tubuh semakin normal, dan apabila aktifitas fisiknya menurun dapat meningkatkan Indeks Massa Tubuh (Ramadhani, 2013).

d. Jenis Kelamin

Indeks Massa Tubuh dengan kategori kelebihan berat badan lebih banyak ditemukan pada laki-laki. Namun angka obesitas lebih tinggi ditemukan pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Distribusi lemak tubuh juga berbeda antara lemak wanita dan pria, pria lebih sering menderita obesitas viscelar dibanding wanita (Asil, E dkk., 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan penulisan artikel diatas dapat disimpulkan bahwa gizi itu penting untuk pertumbuhan anak. Penilaian status gizi yaitu sebuah metode untuk melihat kondisi tubuh seseorang sebagai akibat keseimbangan makanan yang dikonsumsi. Gizi yang seimbang sangat diperlukan oleh anak, maka dari itu sebagai orang tua harus selalu memberikan makanan yang sehat dan bergizi kepada anak. Dengan makanan yang bergizi anak akan tumbuh menjadi anak yang sehat dan cerdas. Kalau anak kekurangan gizi maka akan berdampak pada pertumbuhannya dan mengakibatkan anak tersebut tampak tidak sehat dan anak juga akan mudah lelah atau capek, dan juga potensi kecerdasan anak akan terganggu karena kekurangan gizi. Balita umur 0-5 tahun harus rutin untuk ikut posyandu agar balita mendapatkan vaksinasi yang lengkap dan anak akan sehat dan pertumbuhan anak juga baik.

PROSIDING

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

DAFTAR PUSTAKA

- Alifia Rezkianti, Futri. Sumber Zat Gizi dan Penilaian status Gizi. (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar)
- Ana Veria Setyawati, Vilda. *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat* (Yogyakarta: CV Budi Utama. 2018)
- Al Baqi, S. (2021). Penguatan Identitas Gender pada Siswa Laki-laki Melalui Kehadiran Guru Laki-laki di Tingkat PAUD. *Martabat*, 5(2), 289–309.
- Lestari, E., & Hijriyani, Y. (2021). Pelatihan Gerakan Menanam Sayuran Dan Pembuatan Bakso Gadung Sebagai Upaya Pemenuhan Ketahanan Pangan Di Purwanto, Wonogiri. *Proceeding of Integrative Science Education Seminar (PISCES)*, 1(65), 441–448.
- Ndeot, F., Sum, T. A., & Ndindung, F. D. (2022). Analisis Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1–12.
- Puspitasari, R. (2023). Karakter Disiplin dan Tanggung Jawab Anak Kelompok B TK Muslimat Nu 001 Ponorogo. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(0481), 304.
- Rezkianti, F. A. (n.d.). *Sumber Zat Gizi dan Penilaian Status Gizi*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Rohmah, U. (2018). Pengembangan Karakter Pada Anak Usia Dini (AUD). *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 85–102.
- Ronitawati, P. (2020). *Modul Penilaian Status Gizi*. Universitas Esa Unggul.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. UNY Press.
- Tribakti, I. (2023). *Ilmu Gizi Klinik*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Veria Setiawati, V. A. (2018). *Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat*. CV. Budi Utomo.
- Septikasari, Majestika. *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi* (Yogyakarta: UNY Press, 2018).
- Tribakti, Ichlas. *Ilmu Gizi Klinik* (Padang; PT Global Eksekutif Teknologi. 2023)