

HUBUNGAN ASUPAN GIZI DENGAN KESEHATAN UNTUK AUD

Faridatul Amalia¹, Evi Muafiah

^{1,2}Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Email: faridatulamalia652@gmail.com, muafiahevi@gmail.com

ABSTRAK

Asupan gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Asupan gizi adalah zat makanan yang harus dimasukkan di dalam tubuh dengan tercukupi dan bergizi (4 sehat 5 sempurna) yang nantinya makanan seimbang tersebut masuk dalam tubuh dan berdampak untuk keberlangsungan seorang anak. Ketika asupan gizi terpenuhi maka perkembangan anak juga akan berkembang dengan baik terutama perkembangan motorik kasar anak. Pemberian gizi sehat disarankan dimulai sejak usia dini. Hal ini untuk membantu mengembangkan pertumbuhan sel-sel otak pada anak sejak mereka bayi. Manfaat asupan gizi terbaik bagi anak antara lain menjaga dan memelihara kesehatan. Gizi sangat berkaitan erat dengan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup. Gizi yang baik bisa membantu mengoptimalkan fungsi tubuh, mencegah serta membantu penanganan penyakit.

Kata Kunci : Asupan Gizi, Kesehatan, Anak Usia Dini

ABSTRACT

A balanced nutritional intake is needed by the human body. Nutritional intake is food that must be entered into the body in an adequate and nutritious manner (4 healthy 5 perfect) so that the balanced food will then enter the body and have an impact on the survival of a child. When nutritional intake is met, the child's development will also develop well, especially the child's gross motor development. Providing healthy nutrition is recommended to start from an early age. This is to help develop the growth of brain cells in children since they were babies. The benefits of the best nutritional intake for children include maintaining and maintaining health. Nutrition is closely related to health and improving the quality of life. Good nutrition can help optimize body function, prevent and help treat disease.

Keywords : Nutritional Intake Of Early Childhood, Early Childhood Health

PENDAHULUAN

Anak usia dini digambarkan sebagai anak berusia 0-6 tahun yang akan memasuki tahapan sekolah. Enam tahun pertama kehidupan seorang anak menandai perkembangan fisik, emosional, dan mental yang pesat dimana selama tahun-tahun formatif ini, mereka juga berinteraksi dengan lingkungan sosial pada tingkat yang paling intensif. Anak akan memberikan respon serta memproses segala hal yang mereka dapatkan dengan cepat. Apapun yang mereka terima kelak akan menjadi dasar dalam menjalani kehidupannya.

Memaksimalkan potensi tumbuh kembang anak sangat perlu dilakukan dan hal ini berlangsung secara terus menerus. Langkah awal yang telah dilakukan yakni memperhatikan pemberian zat gizi pada masa perinatal, masa bayi hingga pada fase selanjutnya. Pada masa usia dini, anak mengalami pematangan organ

PROSIDING

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

dan kemampuan motorik yang pesat, periode ini sangat membutuhkan dukungan lingkungan yang baik terutama pemenuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi. Optimalisasi lingkungan tumbuh kembang anak pada masa ini merupakan investasi kunci dari kualitas dan produktivitas anak pada di masa depan. Jadi kesehatan dan gizi sangat berhubungan. Menyiapkan asupan gizi untuk anak merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh orangtua. Karena asupan gizi yang diterima anak akan mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka di usia dewasa kelak.

Kesehatan adalah hal terpenting dan sangat berharga bagi masyarakat pada umumnya untuk mewujudkan kondisi ini, diperlukan asupan gizi yang cukup. Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi seseorang maka bisa mendatangkan kesehatan. Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

Keadaan gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang lama. Karena itu, ketersediaan zat gizi di dalam tubuh seseorang termasuk bayi dan balita menentukan keadaan gizi bayi dan balita apakah kurang, optimum atau lebih. Makanan yang diberikan pada bayi dan balita akan digunakan untuk pertumbuhan badan, karena itu status gizi dan pertumbuhan dapat dipakai sebagai ukuran untuk memantau kecukupan gizi bayi dan balita, dimana seluruh pertumbuhan dan kesehatan balita erat kaitannya dengan masukkan makanan yang memadai. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada balita memerlukan makanan yang sesuai dengan balita.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi sebagaimana yang digunakan dalam teknik pengumpulan data pada penelitian kepustakaan (*library research*) (Ahmadi et al., 2021). Metode dokumentasi adalah mencari data dan informasi dari benda-benda atau dokumen-dokumen seperti majalah, buku-buku, notulen rapat catatan harian dan sebagainya. Mengumpulkan sumber-sumber primer maupun sekunder yang berupa buku yang ada sangkut-pautnya dengan tema pembahasan pada makalah ini adalah teknik yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Menggunakan metode bertujuan agar mendapatkan data dan penjelasan mengenai pembahasan tema artikel secara terperinci.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asupan Gizi Anak

Menurut KBBI asupan berasal dari kata dasar asupan. Asupan berarti masukan, pemberian atau tambahan. Sedangkan gizi menurut islam berasal dari bahasa Arab “*All-Gizzal*” yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “ Nutrition” yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Dalam proses perkembangan, anak membutuhkan zat gizi (nutrisi) yang cukup agar proses perkembangan anak tidak mengalami hambatan. Menurut Sulistyoningasih Hariyani, “gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi” (Indriani et al., 2019).

Salah satu tanaman yang memiliki kandungan antosianin dan flavanoid yang tinggi. Bunga telang dapat digunakan sebagai pewarna alami untuk makanan dan minuman. Penggunaan bunga telang dapat membantu mencegah kerusakan pada makanan. Menurut de Morais et al, bunga telang memiliki kandungan berupa polifenol, flavanol, antosianin, stilbenes, flavonol dan flavanon. Kandungan polifenol, flavanoid, dan flavanon dapat digunakan sebagai obat diabetes karena memiliki peran dalam regenerasi pancreas. Berbagai jenis tanaman dengan segala kandungan gizinya akan bermanfaat jika tanaman tersebut dapat dikonsumsi oleh masyarakat, khususnya dalam keadaan yang masih segar. Dengan adanya pembatasan kegiatan masyarakat berpengaruh pada proses pendistribusian bahan makanan. (Eni Lestari, 2021)

Oleh karena itu, masyarakat dapat mencari alternatif solusi yang lain yaitu dengan memproduksi sendiri bahan makanan di rumah, khususnya sayuran. Bersamaan dengan perubahan pertumbuhan dan setiap pertumbuhan disertai dengan perubahan fungsi seperti peningkatan mental, ingatan, daya nalar, asosiasi dan lain-lain, sehingga dengan keadaan seperti ini status gizi yang dimiliki anak harus selalu tercukupi agar perkembangan anak tidak terganggu. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi dan perkembangan anak salah satunya adalah pendidikan orangtua (Ariyanti & Rohmah, 2021). Pendidikan terakhir yang dimiliki oleh orang tua dapat mempengaruhi perilaku ibu dalam memenuhi status gizi bagi perkembangan anaknya, selain itu pendidikan orang tua mempengaruhi bagaimana mereka mendapatkan dan mengolah informasi yang bermanfaat bagi anak seperti tentang pemberian asupan nutrisi yang baik bagi anak, cara pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anaknya.

PROSIDING

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

Pemberian asupan nutrisi dan perkembangan kepada anaknya menunjukkan respon tentang pentingnya status gizi yang baik serta perkembangan yang sesuai bagi anaknya. Hal ini sesuai dengan teori keperawatan yang dikemukakan oleh *Lawrence Green* tentang perilaku kesehatan. Dimana terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang atau masyarakat dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah perilaku dan gaya hidup. Jadi, asupan gizi sangat berperan penting dalam perkembangan seorang anak, pemberian asupan makanan yang kurang akan membuat gizi anak kurang terpenuhi. Hal ini disebabkan karena kurangnya perhatian khusus dari orangtua terhadap gizi yang didapatkan oleh anak. Sehingga pemberian asupan nutrisi harus lengkap dan seimbang agar kesehatan anak terjaga dengan baik dan pertumbuhan serta perkembangannya pun akan optimal (Suryaputri & Rosha, 2016).

Manfaat asupan gizi terbaik bagi anak, antara lain sebagai berikut :

a. Menjaga dan Memelihara Kesehatan

Gizi sangat berkaitan erat dengan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup. Gizi yang baik bisa membantu mengoptimalkan fungsi tubuh, mencegah serta membantu penanganan penyakit.

b. Meningkatkan kekebalan Tubuh

Sistem kekebalan tubuh anak terbentuk dari asupan gizi yang diterimanya sejak dini. Nutrisi ini diperlukan untuk membentuk sel-sel kekebalan tubuh untuk melawan berbagai virus dan penyakit yang bisa menyerang kapan saja. Dengan demikian, anak menjadi tidak mudah sakit dan terjaga kesehatannya.

c. Sumber Energy

Untuk beraktivitas, bergerak, dan berpikir, tubuh membutuhkan energi yang mencukupi. Energi tersebut didapatkan dari gizi yang dikonsumsi sehari-hari.

Asupan gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Asupan gizi adalah zat makanan yang harus dimasukkan di dalam tubuh dengan tercukupi dan bergizi (4 sehat 5 sempurna) yang nantinya makanan seimbang tersebut masuk dalam tubuh dan berdampak pada kesehatan kita. Pemberian Asupan gizi seimbang yang terdiri dari yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin D, dan mineral. sangatlah penting untuk keberlangsungan seorang anak dimana Ketika asupan gizi terpenuhi maka perkembangan anak juga akan berkembang dengan baik terutama perkembangan motorik kasar anak.

Asupan gizi dan pendapatan sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak dimana ketika pendapatan orang tua anak kurang/rendah maka makanan yang diberikan kepada anak kurang seimbang. Oleh karena itu orang tua harus

PROSIDING

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

memperhatikan asupan gizi yang diberikan kepada anaknya karena asupan gizi sangat berhubungan dengan tumbuh kembang anak terutama perkembangan motorik kasar. Pemberian asupan makanan yang seimbang 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin D dan kalsium sangat penting untuk tumbuh kembang anak terutama perkembangan motorik kasar anak. Ketika anak kekurangan pemberian asupan makanan yang seimbang akan berdampak pada perkembangan anak itu sendiri. Contohnya ketika masih bayi kekurangan gizi pertumbuhan anak juga akan terhambat terutama perkembangan motorik kasar. Perkembangan motorik kasar merupakan perkembangan yang tampak atau muncul terlebih dahulu contohnya menendang-nendang, merangkak,

berjalan, dsb.

Ketika perkembangan motorik kasar muncul perkembangan lainnya juga akan muncul seiring berjalannya waktu. Status gizi itu sangat berpengaruh dengan perkembangan motorik kasar anak, dimana ketika status gizi anak normal anak mendapatkan asupan makanan yang baik yang nantinya berdampak pada perkembangan motorik kasarnya yang baik. Asupan gizi sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan suatu anak begitupun sebaliknya. Asupan gizi sangat penting untuk kebutuhan tubuh anak. Ketika asupan gizi yang seimbang diberikan kepada (Fauzia et al., 2019).

Kesehatan Anak Usia Dini

WHO menyatakan definisi kesehatan adalah keadaan sempurna secara fisik, mental dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit dan kecacatan. Menurut *American Heritage College Dictionary*, 1997 kesehatan secara sosial diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam hidup bersama di dalam suatu kelompok masyarakat. Dengan demikian kesehatan dapat disimpulkan sebagai keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual, tidak hanya bebas dari penyakit, kelemahan dan kecacatan yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Negara & Yunita, 2020) Negara, T. D. W., & Yunita, R. (2020). NILAI-NILAI PENDIDIKAN DALAM SENI KALIGRAFI KARYA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH IAIN PONOROGO. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 2(1), 65–75.

Kemajuan fisik dan kemajuan sistem gerak anak atau biasa disebut motorik mempunyai pengertian yang bermacam-macam. Perkembangan fisik-motorik yang terjadi pada anak berkaitan dengan peningkatan system sensorik, otot, organ endoktrin, dan juga struktur fisik/tubuh. Sementara kemajuan sistem motorik terkait dengan kemampuan anak untuk melakukan banyak hal atau hal yang sebenarnya. Seperti menggerakkan jari dan tangannya, berjalan, berlari, atau memainkan mata yang berputar mengikuti arah jarum jam. Meskipun kapasitas dan koordinasi sebenarnya berkembang secara langsung pada anak-anak. Namun, kemampuan nyata dan koordinasi yang baik pada anak-anak telah ditunjukkan untuk memberi anak-anak kesehatan yang lebih siap dan sehat. Sistem kekebalan pada anak-anak menjadi lebih kuat seiring bertambahnya usia pada anak-anak.

PROSIDING

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

(Wahyuni, 2021)

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan mengenai Kesehatan anak berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Depkes, yaitu :

1. anak sehat memiliki kriteria sebagai berikut:
2. Berat badan naik sesuai garis pertumbuhan mengikuti pita warna hijau pada Kartu Menuju Sehat (KMS), atau naik ke pita warna di atasnya.
3. Anak bertambah tinggi.
4. Kemampuan bertambah sesuai usia.
5. Jarang sakit.
6. Ceria, aktif, lincah.

Salah satu aspek yang harus dikembangkan pada anak adalah aspek bahasa. Bahasa merupakan alat komunikasi, dengan bahasa orang dapat saling bertegur sapa, bertukar pikiran untuk memenuhi kebutuhannya. Hal ini juga yang terjadi pada anak-anak, mereka juga membutuhkan orang lain untuk mengungkapkan isi hatinya melalui bahasa. Sejalan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak maka kemampuan bahasa mereka juga meningkat dalam kuantitas, keluasan, dan kerumitannya. (Isna Afifah Azizi, 22) Ciri-ciri anak sehat dapat dilihat dari berbagai segi, antara lain fisik, psikis, dan sosial, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Segi fisik, anak memiliki badan yang sehat dengan pertumbuhan jasmani yang normal.
2. Segi psikis, anak dengan jiwa sehat berkembang secara wajar, disertai pikiran yang bertambah cerdas dan perasaan yang bertambah peka.
3. Segi sosialisasi, anak tampak aktif, gesit, dan gembira serta mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri anak sehat dapat dikelompokkan menjadi 4 (empat) kelompok, yaitu:

1. Sehat secara fisik
2. Sehat secara mental atau psikis
3. Sehat secara sosial (Rachmayani et al., 2018)

Hubungan Antara Asupan Gizi dan Kesehatan

Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi seseorang maka bisa mendatangkan kesehatan. Jadi kesehatan dan gizi sangat berhubungan. Menyiapkan asupan gizi untuk anak merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh orangtua. Karena asupan gizi yang diterima anak akan mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka di usia dewasa kelak. Pemenuhan gizi untuk anak sebaiknya dilakukan tidak hanya sejak lahir tapi sejak anak masih berada di dalam usia kandungan (Puspitasari, 2022).

Pemberian gizi sehat disarankan dimulai sejak anak dalam usia kandungan hingga usia 3 tahun. Hal ini untuk membantu mengembangkan pertumbuhan sel-sel otak

PROSIDING

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

pada anak sejak mereka bayi (Anggraini et al., 2022). Manfaat asupan gizi terbaik bagi anak antara lain menjaga dan memelihara kesehatan. Gizi sangat berkaitan erat dengan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup. Gizi yang baik bisa membantu mengoptimalkan fungsi tubuh, mencegah serta membantu penanganan penyakit. Jadi kesehatan dan gizi sangat berhubungan. Menyiapkan asupan gizi untuk anak merupakan hal yang penting karena asupan gizi yang diterima anak akan mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka di usia dewasa kelak.

KESIMPULAN

Asupan berarti masukan, pemberian atau tambahan. Sedangkan gizi menurut islam berasal dari bahasa Arab “ *All-Gizzal*” yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “ *Nutrition*” yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Dalam proses perkembangan, anak membutuhkan zat gizi (nutrisi) yang cukup agar proses perkembangan anak tidak mengalami hambatan.

Ciri-ciri anak sehat dapat dilihat dari berbagai segi, antara lain fisik, psikis, dan sosial, yang dapat diuraikan sebagai berikut: 1) Segi fisik, anak memiliki badan yang sehat dengan pertumbuhan jasmani yang normal; 2) Segi psikis, anak dengan jiwa sehat berkembang secara wajar, disertai pikiran yang bertambah cerdas dan perasaan yang bertambah peka; 3) Segi sosialisasi, anak tampak aktif, gesit, dan gembira serta mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi seseorang maka bisa mendatangkan kesehatan. Jadi kesehatan dan gizi sangat berhubungan. Menyiapkan asupan gizi untuk anak merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh orangtua. Karena asupan gizi yang diterima anak akan mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka di usia dewasa kelak.

PROSIDING

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

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A., Chairiyah, Y., & Al Baqi, S. (2021). Perubahan Kurikulum di Madrasah Aliyah Negeri 2 Ponorogo Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Lembaga Pendidikan Islam. *Muslim Heritage*, 6(2), 219–237.
- Anggraini, D. D., Gupita, N., Kusuma, D. P., & Puspitasari, R. N. (2022). Optimalisasi Pemanfaatan Lingkungan Sekolah pada Kegiatan Pembelajaran Luar Kelas dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 8(2), 199–207.
- Ariyanti, P., & Rohmah, U. (2021). IMPLEMENTASI MANAJEMEN PEMBIAYAAN PENDIDIKAN DI LEMBAGA KURSUS DAN PELATIHAN (LKP) DOREMI HOME MUSIC COURSE PONOROGO. *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, 1(2), 181–194.
- Fauzia, N. R., Sukmandari, N. M. A., & Triana, K. Y. (2019). Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Balita. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(1), 28–32.
- Indriani, R., Mesiono, M., & Sapri, S. (2019). Intensitas Asupan Gizi dalam Mengembangkan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni Desa Pematang Johar. *Jurnal Raudhah*, 7(2).
- Puspitasari, R. N. (2022). EFEKTIFITAS PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PEMAHAMAN BILANGAN. *JURNAL LENTERA ANAK*, 3(1).
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Suryaputri, I. Y., & Rosha, B. C. (2016). Hubungan Status Gizi, Gaya Pengasuhan Orangtua Dan Faktor Lainnya Dengan Keterlambatan Perkembangan Anak Usia 2-5 Tahun Studi Kasus Di Kelurahan Kebon Kalapa Kota Bogor. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 15(1), 56–65. <https://doi.org/10.22435/jek.v15i1.4939.56-65>